

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №5
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
МБУ ДО СШ №5
Протокол № 2 «22» мая 2023г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №5
А.В. Ким
Приказ № 130Т «22» мая 2023г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«Тхэквондо ВТ»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации: 1 год (144 часа)
Возрастная категория: от 6-18 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется:
ID номер программы в Навигаторе: 17918

Автор-составитель:

Дрияева А.Ю., методист
Белых В.А., тренер-преподаватель

г. Анапа
2023

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы.	9
1.3.1. Учебный план.	9
1.3.2. Содержание учебного плана.	10
1.4. Планируемые результаты.	17
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».	18
2.1 Календарный учебный график.	18
2.2. Условия реализации программы	22
2.3. Формы аттестации	23
2.4. Оценочные материалы	23
2.5 Формы контроля.....	24
2.6 Методические материалы.....	30
2.6.Список литературы.	34

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по тхэквондо является дополнительной общеобразовательной программой ознакомительного уровня в области физической культуры и спорта, составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015г «О направлении информации»;

- Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ (ссылка: <https://docs.edu.gov.ru/document/26aa857e0152bd199507ffaa15f77c58/>).

Тхэквондо́ также таэквондо́ — корейское боевое искусство. Характерная особенность — активное использование ног в бою; причём как для ударов, так и для блоков. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: [тхэ] «нога» + [квон] «кулак» + [до] «путь, метод, учение, дао». По определению Чхве Хон Хи: тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия ,наряду со здоровьем ,а также квалифицированным исполнением ударов ,блоков и прыжков ,выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников.

В 1966 году была основана Международная федерация тхэквондо (ITF — International Taekwondo Federation). С этого периода развитием тхэквондо независимо друг от друга занимаются две организации: Международная федерация тхэквондо и Ассоциация тхэквондо Кореи (благодаря работе которой вскоре была организована Всемирная федерация тхэквондо). Вслед за созданием Ассоциации тхэквондо Кореи, было принято решение о строительстве центра развития тхэквондо, который был построен в 1972 году и получил название «Куккивон». А уже в 1973 году «Куккивон» принял первый чемпионат мира. Там же для развития тхэквондо за пределами Кореи была создана Всемирная федерация тхэквондо (ВТФ, WTF — World Taekwondo Federation).

1.1.1. Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ознакомительного уровня «Тхэквондо ВТ» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в том числе и детей находящихся в трудной жизненной ситуации.

1.1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Данная программа *актуальна*, так как всё больше детей уже с младшего школьного возраста желают заниматься тхэквондо. Увеличение статической и информационной нагрузки сопровождается снижением уровня двигательной активности, и, как следствие, возникают проблемы с физической выносливостью, осанкой, низкой работоспособностью, плохой координацией, ухудшается физическое и психическое состояние детей и молодёжи. На новом этапе развития социально-экономической сферы, культуры и образования особую значимость приобретают вопросы физического воспитания подрастающего поколения. Программа предоставляет возможность каждому ребенку гармонично развиваться и добиваться успехов через занятия спортом. Занятия спортом не только укрепляют здоровье, но и воспитывают трудолюбие, дисциплинируют, развивают волю, внимание, восприятие, мышление, память.

Новизна программы заключается в поиске педагогом новых приемов обучения основам боевого искусства. Главным основанием для построения такой программы выступает ориентация на дифференциацию и

индивидуализацию детей, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе через определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями. В программе используется возможность проведения теоретической части с применением дистанционной формы обучения. Материал размещен на сайте МБУ ДО СШ № 5 <http://anapa-sport.ru/node/564>.

Интеграция с очным и дистанционными формами обучения путем совершенствования и развития их позволит качественно улучшать образовательный процесс, делать его более мобильным, разнообразным и доступным.

Педагогическая целесообразность программы раскрывается в развитии мотивации учащихся к познанию, творчеству используя методы создания ситуаций эмоциональных переживаний, познавательной новизны, бесед о боевом искусстве; в формировании ребенка как личности, через использование технологий личностно ориентированного обучения, обучения в сотрудничестве, дифференцированного подхода. Содержание программы закладывает основы нравственных качеств личности, способствует укреплению физического здоровья детей. Учащиеся приобретут навыки, умения и опыт, необходимые для адекватного поведения в обществе, способствующие наилучшему развитию личности ребёнка.

1.1.3. Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключаются в изменении построения учебного плана, вариативного использования форм обучения, содержания занятий, в используемой педагогом литературе.

Данная программа модифицированная, составлена по дополнительной общеобразовательной программе «Тхэквондо ВТ». Составитель: Скворцова И.В., методист МКУ ДО ДЮСШ №5, г. Анапа 2018 год.

1.1.4. Адресат программы

Программа предполагает набор мальчиков и девочек - не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Возраст учащихся 6-18 лет. Основанием приема для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ознакомительного уровня «Тхэквондо»:

- заявление родителей (законных представителей) учащегося;
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка;

Младший школьный возраст (6-12 лет):

Ведущий вид деятельности – учебная. В этот период происходит анатомо-физиологическое созревание организма: нервные процессы становятся более подвижными и уравновешенными, тем не менее, возбуждение преобладает над торможением. Возрастает физиологическая

выносливость, работоспособность. Именно в данном возрасте формируется активное развитие познавательной, эмоциональной и личностной сферы ребенка. Возникает интерес к первым результатам учебной деятельности, к процессу, содержанию учения и к способам добывания знаний. Потребности детей младшего школьного возраста ориентированы на познание действительности через новые впечатления, активность в действиях и движениях, игровую деятельность, желание общаться со сверстниками и проявлять собственную инициативу. В то же время, учащимся данной возрастной группы присуща быстрая утомляемость от однообразия, изменчивость и неустойчивость интересов.

Подростковый возраст (13-15 лет):

Этот возраст представляет собой период взросления, характеризующийся интенсивными психологическими и физическими изменениями, бурной физиологической перестройкой организма. Подросток начинает быстро расти, причём, рост скелета идет быстрее, чем развитие мышечной ткани. Характерными являются значительные колебания артериального давления, частые головные боли, идёт серьёзная гормональная перестройка, половое созревание. Гормональные изменения вызывают резкие перепады настроения, повышенную, нестабильную эмоциональность, неуправляемость настроения, повышенную возбудимость, импульсивность. В отдельных случаях проявляются такие признаки, как депрессия, неусидчивость и плохая концентрация внимания, раздражительность, тревога, агрессия и проблемное поведение. Это может выражаться в конфликтных отношениях с взрослыми.

Учёба перестаёт быть главной и самой важной задачей, ведущей деятельностью становится личностное общение со сверстниками. Снижается продуктивность умственной деятельности, конкретное мышление сменяется логическим, чем объясняется рост критичности: подросток не принимает постулаты взрослых на веру, он требует доказательств и обоснований.

Происходит жизненное самоопределение подростка, формируются планы на будущее. Идёт активный поиск своего «Я» и экспериментирование в разных социальных ролях. Подросток изменяется сам, пытается понять самого себя и свои возможности. В то же время происходит формирование воли, сознательности, нравственности, становление мировоззрения, иногда через отторжение ценностей, активное неприятие и нарушение установленных правил, негативизм.

В этот период характерно проявление полярных качеств психики: целеустремлённость и настойчивость могут сочетаться с импульсивностью и неустойчивостью; повышенная самоуверенность и

безапелляционность в суждениях может сменяться ранимостью и неуверенностью в себе. Также характерно стремление к лидерству, чувство принадлежности к «подростковой» общности. На первый план выходит острая потребность в признании, самостоятельности и самоутверждении.

Старший школьный возраст (16-18 лет):

В 16-18 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. Дифференциация учебных дисциплин, необходимость овладения научными понятиями и специфической системой знаков, способствуют развитию теоретического мышления. Учебная деятельность, включающая в себя процесс усвоения знаний и способов их использования, позволяют старшему школьнику устанавливать более широкие и глубокие связи между имеющимися и вновь получаемыми знаниями, более осознанно контролировать свою мыслительную деятельность и управлять ею. Постепенно у школьника формируются навыки самостоятельного оперирования предположениями, гипотезами и критической оценки. Все более отчетливо прослеживается самостоятельность в учебной деятельности.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевою активность, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Центральным психологическим процессом юношеского возраста является развитие самосознания. На основе формирующегося самосознания происходит самоопределение личности учащегося, частным проявлением которого является профессиональное самоопределение.

1.1.5. Уровень программы, объем и сроки.

Данная программа ознакомительного уровня, рассчитана на *1 год* обучения, всего 144 часа, теории 20 часов, практики 1 часа, состоит из 2 –х модулей по 72 часа.

1.1.6. Формы обучения: очная, очно-дистанционная, групповая, с индивидуальным подходом, по индивидуальному учебному плану.

Дистанционные и электронные технологии для данной программы, применимы только в разделах теоретической подготовки и общей физической подготовки.

1.1.7. Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа 45 минут.

Дистанционные занятия проводятся в соответствии с учетом возрастной группы занимающихся. Время проведения одного занятия - до 30 мин.

Особенности организации образовательного процесса.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа ознакомительного уровня «Тхэквондо» предусматривает: постоянный состав группы детей, соответствующего возраста, являющийся основным составом.

Формы организации: - традиционная, на основе сетевого взаимодействия, с применением дистанционных технологий, посредством организации электронного обучения.

В дистанционном формате: видеоконференции, видеолекции, самостоятельная работа, тестирование.

Виды занятий – групповые и индивидуальные в соответствии с содержанием программы: практические занятия, открытые занятия, соревнования, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Типы занятий: комбинированные занятия, изучение нового материала, повторение и усвоение пройденного материала, закрепление знаний, умений и навыков.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: Сформировать у учащихся познавательный интерес в области боевых искусств, создать условия для развития физических способностей посредством тренировочных занятий.

Задачи:

Образовательные:

-формирование познавательного интереса к занятиям тхэквондо; - развитие физических данных средствами ОФП и СФП;

Личностные:

-воспитание чувства личной ответственности;
-развитие внутренней собранности, внимания;
-воспитание позитивного отношения, уважения к окружающим.

Метапредметные:

-развитие познавательных способностей: восприятия, образного и логического мышления, памяти, воображения и внимания;
-воспитание умения ребенка работать в коллективе.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план.

№	Название разделов и тем	Количество часов				Формы аттестации
		всего	теория	практика		
1 модуль						
I	Теоретические занятия	10	10		Опрос	
1.1	Вводное занятие.	1	1		Опрос по технике безопасности	
1.2	Основные правила этикета в тхэквондо	3	3		опрос	
1.3	История развития тхэквондо	3	3		опрос	
1.4	Гигиена	3	3		опрос	
II	Практические занятия	62				
2.1	Общая физическая подготовка	16		16	тестирование	
2.2	Специальная физическая подготовка	16		16	тестирование	
2.3	Базовая техника	10		10	тестирование	
2.4	Тактическая подготовка	8		8	тестирование	
2.5	Спарринговая техника	6		6		
2.6	Подвижные игры	5		5	соревнования	
III	Итоговое занятие	1		1	Тестирование опрос	
	ИТОГО	72	10	62		
2 модуль						
I	Теоретические занятия	10	10		Опрос	
1.1	Вводное занятие.	1	1		Опрос по технике	
1.2	Основные правила этикета в тхэквондо	3	3		опрос	
1.3	История развития тхэквондо	3	3		опрос	
1.4	Гигиена	3	3		опрос	
II	Практические занятия	62				
2.1	Общая физическая подготовка	16		16	тестирование	
2.2	Специальная физическая подготовка	16		16	тестирование	
2.3	Базовая техника	10		10	тестирование	
2.4	Тактическая подготовка	8		8	тестирование	
2.5	Спарринговая техника	6		6		
2.5	Подвижные игры	5		5	соревнования	
III	Итоговое занятие	1		1	Тестирование опрос	
	ИТОГО	72	10	62		
	ВСЕГО	144	20	124		

1.3.2. Содержание учебного плана.

Раздел 1. Теоретические занятия

Теоретические знания являются неотъемлемой частью практических занятий. Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет установленное количество часов теории на практических занятиях. Материалы размещены на сайте МБУ ДО СШ № 5, <http://anapa-sport.ru/sites/dush-5/files/downloads/Презентация%20«Правила%20техники%20безопасности%20при%20%20проведении%20УТЗ».pptx>

1.1 Вводное занятие.

Теория: Беседа о боевом искусстве тхэквондо ВТ. Знакомство с правилами техники безопасности: правила поведения на занятии; правила пожарной безопасности.

1.2. Основные правила этикета в тхэквондо

1. Когда тренер-преподаватель входит в зал ученикам следует приветствовать его; ступни вместе, руки по швам, пальцы обращены к ногам так, чтобы указательный касался большого. Спина прямая взгляд направлен вперед. Приветствие осуществляется поклоном, туловище наклоняется вперёд на 15 градусов, голова на 45 градусов. После поклона принимается исходное положение.

2. Прежде, чем обратиться к тренеру (инструктору), ученикам следует сначала поклониться и назвать его как **САБЬОМ-НИМ** (инструктор).

3. принимаете позу внимания, говоря с тренером или любым другим обладателем черного пояса.

4. Ученическую униформу (добок) следует поддерживать в пригодном состоянии, тщательно о ней заботиться. Опрятность и чистота формы – величайшая важность.

5. Громкому разговору, смеху, хихиканью и жевательной резинке нет места во время занятий по тхэквондо.

6. Без разрешения тренера (инструктора) не входите в зал, если вы опоздали и не уходите раньше времени.

7. Храните молчание и серьезность, находясь в зале.

8. Очень важны посещаемость и пунктуальность, и любой ученик, который отсутствует без уважительной причины, постоянно опаздывает – может быть исключен. Ученики должны быть учтивы и понятливы.

9. Невзирая на обстоятельства, ученики не имеют права ослушаться тренера.

10. Любой замещающий учитель должен восприниматься как ваш тренер.

11. Использование непристойных жестов или действий, грубости по отношению к одноклассникам запрещено.

12. Личная гигиена – ваша ответственность.

13. Все спортивное оборудование, которым пользовались на тренировке должно быть возвращено на месте, и зал приведен в порядок.

14. Все ученики должны соблюдать правила этикета тхэквондо.

15. Всем ученикам следует подчиняться правилам и инструкциям.

16. Ученикам следует регулярно посещать занятия и быть дисциплинированным в течении тренировочного процесса.

1.2. История развития тхэквондо ВТ

15 августа 1945 года, после освобождения страны, корейские боевые искусства вступают в новую фазу своего развития. Именно в этот период начали возрождаться школы различных боевых искусств. Вначале основными направлениями боевых искусств в этих школах были тансудо (танский или китайский кулак, корейское боевое искусство, получившее большое влияние китайских единоборств) и консудо (корейское название каратэ). Всех мастеров того периода объединяло лишь одно — понимание того, что все корейские традиции боевых искусств (субак, тхэккён и т. п.) должны быть объединены.

Корейская война внесла свои коррективы в планы по объединению корейских боевых искусств, но, тем не менее, была создана Ассоциация консудо Кореи. Из-за многочисленных разногласий некоторые члены данной ассоциации вышли из её состава и организовали собственную — Ассоциацию тансудо Кореи, которая впоследствии была официально включена в Ассоциацию любительского спорта Кореи.

Тем временем, основатель одной из школ тансудо Чхве Хон Хи, являясь генералом южнокорейской армии и пользуясь поддержкой президента Кореи Ли Сын Мана, в 1955 году включает свой стиль боевых искусств в программу подготовки военнослужащих. Также он понимал, что нельзя использовать китайские и японские названия боевых искусств (тансудо — танский или китайский кулак, консудо — корейское название каратэ), поэтому боевое искусство, преподаваемое им военнослужащим, генерал Чхве назвал тхэквондо. И созданная в 1959 году Ассоциация тхэквондо Кореи сместила Ассоциацию тансудо. Но просуществовать в таком виде ей удалось недолго. Генерал Чхве потерял поддержку президента страны в 1960 году. Этим воспользовались лидеры других ведущих корейских школ единоборств, несогласные с названием тхэквондо. Но, тем не менее, они воспользовались идеей Чхве Хон Хи о том, что название должно отражать традиции Кореи. Была основана Ассоциация субакдо Кореи (субак — традиционное корейское единоборство).

Ассоциация любительского спорта Кореи может аккредитовать только одну ассоциацию от одного вида спорта, поэтому, совместно с министерством образования Кореи ассоциацией любительского спорта было проведено собрание, на котором было решено объединить ассоциации. И, естественно, главным спорным вопросом было название ассоциации. Было принято

решение объединить названия тхэквондо и субакдо, и как результат свет увидела Ассоциация тхэсудо Кореи.

За огромный вклад в развитие корейских боевых искусств и спорта генерал Чхве Хон Хи был назначен 3-м президентом Ассоциации тхэсудо Кореи. Генерал прилагал все возможные усилия, чтобы вернуть ассоциации название тхэквондо, и в 1965 году ему это удалось. Вернув название тхэквондо, Чхве Хон Хи пожертвовал своим постом в Ассоциации тхэквондо Кореи (КТА — KoreaTaekwondoAssociation). Вскоре, в 1966 году им была основана Международная федерация тхэквондо (ITF — InternationalTaekwondoFederation). С этого периода развитием тхэквондо независимо друг от друга занимаются две организации: Международная федерация тхэквондо и Ассоциация тхэквондо Кореи (благодаря работе которой вскоре была организована Всемирная федерация тхэквондо).

Вслед за созданием Ассоциации тхэквондо Кореи, было принято решение о строительстве центра развития тхэквондо, который был построен в 1972 году и получил название «Куккивон». А уже в 1973 году «Куккивон» принял первый чемпионат мира. Там же для развития тхэквондо за пределами Кореи была создана Всемирная федерация тхэквондо (ВТФ, WTF — WorldTaekwondoFederation).

За короткий период своего существования Всемирная федерация тхэквондо смогла достичь существенных успехов. Всемирная федерация тхэквондо является членом различных международных спортивных сообществ, таких как Международной федерации студенческого спорта (FISU), Международного совета военного спорта (CISM) и др. Главным же достижением ВТФ является принятие Всемирной федерации тхэквондо в Международный Олимпийский комитет, и, соответственно, в программу летних Олимпийских игр.

Летом 2017 года название WorldTaekwondoFederation сократили до WorldTaekwondo, а также произвели ребрендинг. Кроме того, 5 апреля 2018 года в Тунисе на Всемирной ассамблее тхэквондо значительно изменили правила соревнований в разделе кёруги (спарринг). С целью повышения зрелищности поединков удары с разворота получили более высокую оценку: 4 балла за удар в жилет, 5 — в голову. Также разрешили толчки во время клинча.

По состоянию на 2020 год организация WorldTaekwondo объединяет 210 национальных ассоциаций, из которых 206 признаны МОК.

1.2. Гигиена

Спортивная гигиена в узком понимании — это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Несмотря на то, что физическая активность укрепляет иммунную систему человека и является залогом хорошего

здоровья, несоблюдение правил гигиены в период тренировок, может привести к серьезным проблемам организма. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Материалы размещены на сайте МБУ ДО СШ № 5, <http://anapa-sport.ru/sites/dush5/files/downloads/правила%20гигиены%20спортсмена.pptx>

Раздел II Практические занятия

2.1. Общая физическая подготовка

Строевая подготовка. Повороты, перестроения, размыкание
Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.
Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.
Лазания, прыжки.

Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п.

Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.

Упражнения для увеличения гибкости. Основы спортивных игр.
Различные виды бега.

2.2. Специальная физическая подготовка

Страховка и само-страховка.

Боевые передвижения.

Основы техники базовых упражнений.

Стойки, повороты, формирование боевых поверхностей, базовые движения рук, ног. Пхумсе. Керуги.

2.3. Базовая техника

1. Стойки:

1. ЧариотСоги - стойка смирно (пятки вместе - носки врозь)
2. МоаСоги - закрытая стойка (пятки вместе - носки вместе)
3. НаранхиСоги - стойка готовности (ноги на ширине плеч)
4. ЧучумСоги - стойка всадника
5. Ап Соги - малый шаг вперёд
6. Ап Куби - большой шаг вперёд
7. ТвитПхаль Ап Куби - обратный большой шаг
8. ТвитКуби – задняя стойка
9. ТвитКоаСоги - задняя стойка со скрещенными ногами
10. Ап КоаСоги - передняя стойка со скрещенными ногами
11. ДжебипумСоги - стойка ласточки
12. Бом Соги - стойка тигра
13. ХакдариСоги - стойка журавля
14. ПальчагиСоги – стойка для выполнения ударов ногами
15. КёругиСоги - стойка для спарринга

2.Удары руками:

Удары кулаком (Чумок):

1. Ап ЧумокЧхируги - прямой удар кулаком вперед
2. Ап ЧумокЮпЧхируги - удар кулаком вбок
3. БандэЧхируги - односторонний удар
4. БароЧхируги - разносторонний удар
5. Джочьо Ап ЧумокЧхируги - удар перевёрнутым кулаком
6. Дольо Ап ЧумокЧиги - удар передней стороной кулака сбоку (крюк)
7. Ольо Ап ЧумокЧиги - удар передней стороной кулака снизу-вверх (оперкот)
8. БамЧумокЧхируги - удар передней стороной кулака с выдвинутой вперед костяшкой среднегопальца
9. ДынгЧумокЧиги - удар тыльной стороной кулака
10. МеЧумокЧиги - удар ребром кулака

Удары ладонями

(Сонналь) и пальцами (Сонкут):

1. БаккатСоннальЧиги - удар ребром ладони изнутри-наружу
2. НэриоСоннальЧиги - удар ребром ладони сверху-вниз
3. СоннальДольо Мок Чиги - удар ребром ладони сбоку по шее
4. ДжебирумСонналь Мок Чиги - удар ребром ладони по шее с верхним блоком ребром ладони.
5. Батанг Сон Чиги - удар основанием ладони
6. КальджебиЧиги - удушающий удар областью между большим и указательным пальцем
7. Кокки – удар - захват
11. ПхёнСонкутЧхируги - удар кончиками пальцев (рука-нож)
12. Хан СонкутЧхируги - удар одним пальцем
13. Ту СонкутЧхируги - удар двумя пальцами

Удары локтем (Пальгуп):

1. ОльоПальгупЧиги - поднимающийся удар локтем
2. МонгеЧиги - удар "удавка"(двумя локтями в стороны на уровне шеи)
3. ДольоПальгупЧиги - круговой удар локтем
4. ТвитПальгупЧиги - удар локтем назад
5. НериоПальгупЧиги - удар локтем сверху-вниз

3.Блоки:

Блоки-Макки:

1. АрэМакки - нижний блок
2. БаккатПальмокМакки - блок предплечьем изнутри - наружу
3. Ан ПальмокМакки - блок предплечьем вовнутрь
4. ОльгульМакки - верхний блок
5. ТубенСоннальМакки - блок двумя ладонями
6. Хан СоннальМакки - блок одной ладонью
7. СоннальдунМакки - блок внутренней стороной ладони
8. ГавиМакки - скрестный блок «ножницы»

9. СантульМакки - блок "гора"
10. О СантульМакки - блок одна рука - "АрэМакки", другая - "ОльгульМакки"
11. ХэчоМакки - блок "клин"
12. КымганМакки - блок "алмаз"
13. ГодуроМакки - усиленный блок
14. Патанг Сан Макки - блок основанием ладони
15. ОтгороМакки - перекрёстный блок
16. ХвансоМакки - двойной внешний блок

4.Удары ногами:

Махи ногами-Лиги:

1. Паль Ол Лиги - мах ногой вверх
2. Паль Дол Баккат Лиги - мах ногой по кругу изнутри-наружу
3. Паль Дол Ан Лиги - мах ногой по кругу вовнутрь
4. Твит Паль Лиги - мах ногой назад
5. Юп Паль Лиги - мах ногой в сторону

Удары ногами (Баль Чаги):

1. Ап Чаги -удар ногой вперёд
2. Дольо Чаги - удар ногой сбоку
3. Юп Чаги - удар ногой в сторону
4. Твит Чаги - удар ногой назад
5. Ап Нэрио Чаги - удар ногой вперёд сверху - вниз
6. БаккатНэрио Чаги - удар ногой сверху - вниз, изнутри - вперёд
7. Ан Нэрио Чаги - удар ногой сверху - вниз , снаружи - вперёд
8. Ап Хурио Чаги - обратный удар ногой по кругу вперёд
9. ТвитХурио Чаги - обратный удар ногой по кругу с разворотом на 360 гр.
10. Миро Чаги - прямой толчок ногой вперёд
11. Момдолио Чаги - удар ногой сбоку с зашагиванием через спину (удар бабочки)
12. Нарэ Чаги - двойной Дольо Чаги
13. Пандаль Чаги - удар сбоку под 45 гр.
14. Подо Чаги - Дольо с уходом назад 2-м номером
15. Сево Ан Чаги - сбивающий удар ногой сбоку
16. Питуро Чаги - обратный удар ногой подушечкой пальцев стопы

Удары ногами в прыжках (түё):

1. Твио Ап Чаги - прямой удар ногой в прыжке
2. ТвиоДольо Чаги - удар ногой сбоку в прыжке
3. ТвиоЮп Чаги - удар ногой в сторону в прыжке
4. ТвиоТвит Чаги - удар ногой назад в прыжке
5. ТувиоДороЮп Чаги - удар ногой в сторону в прыжке с разворотом на 360 град. с зашагиванием
6. ТувиоТвитХурио Чаги - обратный удар ногой по кругу с разворотом на 360 гр. в прыжке
7. Тубальдан Сан Ап Чаги - удар вперёд в прыжке поочередно обеими ногами
8. Туболь Ап Чаги - удар вперёд – в стороны в прыжке обеими ногами

9. ТвиоДороТвитХурио Чаги - обратный удар ногой по кругу с разворотом на 360 гр. в прыжке с зашагиванием

10. БитуроЮп Чаги - удар обеими ногами в прыжке в продольном шпагате

Удары коленом (Муруп):

1. Муруп Ап Чаги - удар коленом вперед
2. МурупДольо Чаги - удар коленом сбоку
3. МурупОльо Чаги - удар коленом вверх
4. МурупМилги - прижимание коленом

2.4. Спарринговая техника

Спарринг — это ударная парная работа – учебный поединок. Отработка в паре различных технических действий или подготовка к показательным выступлениям и соревнованиям. При этом ученики используют все полученные навыки: волевые, технические, физические и учатся преодолевать свой страх. Спарринги закрепляют рефлексy, скорость, концентрацию, необходимые для самозащиты.

Работая с партнером, следует соблюдать определённые ограничения, ведь это не настоящий противник. Ученики должны показывать мощные и красивые атаки, и при этом контролировать каждое своё движение.

2.5. Тактическая подготовка

Тактика — умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом.

МАЧУО ГЕРУГИ

СЕБОН ГЕРУГИ

ИБОН ГЕРУГИ

ХАНБОН ГЕРУГИ

ХОСИНСУЛ

КЪЕКПА

2.6. Подвижные игры

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; передача мячей по колоннам; салочки; конный бой; петушиный бой; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

Раздел 3. Итоговое занятие

Проводится диагностика уровня освоения программы теоретической части и практической части программы посредством опроса, выполнения практических упражнений или участием в соревновательной деятельности.

1.3. Планируемые результаты

Предметные:

- появляется интерес к занятиям тхэквондо;

Знать	Уметь
-простейшие элементы базовых техник -навыки правильных боевых стоек и перемещений, устойчивости, координации движений; -правила постановки корпуса; -о тхэквондо, как о боевом искусстве; -правила поведения на занятиях и на спортивных мероприятиях.	-исполнять простейшие элементы базовых техник; -перемещаться в базовых стойках; -правильно исполнять базовые удары; -строить отношения со сверстниками.

Личностные:

-развивается трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культура общения;

-воспитывается позитивное отношение, уважение к окружающим;

- вырабатывается настойчивость и самодисциплина.

Метапредметные:

-развиваются познавательные способности: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;

-формируется умение ребенка работать в коллективе.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1 Календарный учебный график.

Для реализации данной программы для каждой группы пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1 модуль							
1		Вводное занятие	1		Тренировка		опрос
2		Техника без-сти и спортивная терминология, Основные приемы (керуги)	2		Тренировка		опрос тестирование
3		История возникн-я и становления тхэквондо, Тактика ведения боя	2		Тренировка		Опрос, тестирование
4		Стойки и положения в тхэквондо , Техника атак.	2		Тренировка		специальные тесты
5		Тактика (керуги) , Основные приемы (керуги)	2		Тренировка		специальные тесты
6		Техника защиты (себон) Техника атак	2		Тренировка		специальные тесты
7		Учебно-тренировочный бой	2		Тренировка		поединки
8		Подвижные игры	2		Тренировка		соревнования
9		Формальные упражнения (ката) Общеразвивающие упражнения	2		Тренировка		специальные тесты
10		Техника защиты (ибон), Упражнения на снарядах, грушах и лапах	2		Тренировка		тестирование
11		Формальные упражнения (пхумсе) Основные приемы (керуги)	2		Тренировка		тестирование
12		Стойки и положения в тхэквондо, Техника атак (сибон)	2		Тренировка		тестирование

13		Работа с партнерами, схватка (керуги)	2		Тренировка		поединки
14		Техника защиты (себон) , Основные приемы (керуги)	2		Тренировка		тестирование
15		Формальные упражнения (пхумсе) Упраж-я на снарядах, грушах и лапах	2		Тренировка		тестирование
16		Стойки и положения в тхэквондо, Техника атак	2		Тренировка		тестирование
17		Учебно-тренировочный бой Тактика (ибон)	2		Тренировка		поединки
18		Техника защиты (себон) , Основные приемы (керуги)	2		Тренировка		тестирование
19		Формальные упражнения (тхэквондо) Упраж-я на снарядах, грушах и лапах	2		Тренировка		тестирование
20		Учебно-тренировочный бой.	2		Тренировка		поединки
21		Стойки и положения в тхэквондо , Техника атак	2		Тренировка		тестирование
22		Подвижные игры	2		Тренировка		соревнования
23		Формальные упражнения (пхумсе), Техника защиты (себон)	2		Тренировка		тестирование
24		Стойки и положения в каратэ, Техника атак	2		Тренировка		тестирование
25		Тех-ка без-сти и спорт. Термин-ия, Упраж-я на снарядах, грушах и лапах	2		Тренировка		Опрос тестирование
26		Основные приемы (керуги) , Тактика , Общеобразовательные упражнения	2		Тренировка		тестирование
27		Формальные упраж-я (пхумсе) , Упражнения на снарядах, грушах и лапах	2		Тренировка		тестирование
28		Стойки и положен-я в каратэ, Техника атак , Техника защиты	2		Тренировка		тестирование
29		Учебно-тренировочный бой	2		Тренировка		поединки
30		Стойки и полож-я в тхэквондо, Техника атак . Техника защиты	2		Тренировка		тестирование
31		Формальные упражнения (пхумсе), Техника защиты .	2		Тренировка		тестирование
32		Стойки и положения в тхэквондо, Общеобразовательные	2		Тренировка		тестирование

		упражнения					
33		Подвижные игры Формальные упраж-я (пхумсе)	2		Тренировка		соревнования
34		Формальные упражнения (пхумсе) , Техника атак	2		Тренировка		тестирование
35		Стойки и положения в тхэквондо, Техника атак	2		Тренировка		тестирование
36		Стойки и положения в тхэквондо, подвижные игры	2		Тренировка		тестирование
37		Итоговое занятие	1		Тренировка		Опрос тестирование
2 модуль							
37		Вводное занятие, Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		Тренировка		тестирование
38		Стойки и положения в каратэ, Техника защиты	2		Тренировка		тестирование
39		Формальные упражн-я (пхусе) , Тактика Общеразв-щиеупраж-я	2		Тренировка		тестирование
40		Стойки и полож-я в тхэквондо, Техника атак , Техника защиты	2		Тренировка		тестирование
41		Работа с партнерами, схватка (керуги)	2		Тренировка		поединки
42		Формальные упражнения (пхумсе) , Техника атак	2		Тренировка		тестирование
43		Подвижные игры	2		Тренировка		соревнования
44		Формальные упраж-я (ката) , Упражнения на снарядах, грушах и лапах	2		Тренировка		тестирование
45		Основные приемы	2		Тренировка		тестирование
46		Гигиена тренировочного процесса Упражнения на снарядах, грушах и лапах	2		Тренировка		тестирование Опрос
47		Стойки и полож-я в тхэквондо, Техника атак	2		Тренировка		тестирование
48		Формальные упражнения (пхумсе) ,Общеразвивающие упражнения	2		Тренировка		тестирование
49		Основные приемы , Тактика Техника защиты	2		Тренировка		тестирование

50		Формальные упражнения (пхумсе) , Техника атак .	2		Тренировка		тестирование
51		История развития тхэквондо	2		Тренировка		опрос
52		Учебно-тренировочный бой	2		Тренировка		поединки
53		Формальные упраж-я (пхумсе) , Упражнения на снарядах, грушах и лапах	2		тренировка		тестирование
54		Основные приемы , Общеразвивающие упражнения	2		тренировка		тестирование
55		Подвижные игры	2		тренировка		соревнования
56		Формальные упражнения (пхумсе) ,Упражн-я на снарядах, грушах и лапах	2		тренировка		тестирование
57		Основные приемы , Тактика , Техника атак	2		тренировка		тестирование
58		Подвижные игры	2		тренировка		соревнования
59		Формальные упражнения (пхумсе) , Общеразвивающие упражнения	2		тренировка		тестирование
60		Стойки и положения в тхэквондо, Основные приемы	2		тренировка		тестирование
61		Работа с партнерами, схватка (керуги)	2		тренировка		поединки
62		Стойки и полож-я в тхэквондо, Техника атак , Техника защиты	2		тренировка		тестирование
63		Формальные упраж-я (пхумсе) , Упражнения на снарядах, грушах и лапах	2		тренировка		тестирование
64		Работа с партнерами, схватка (керуги)	2		Тренировка		поединки
65		Основные правила этикета в тхэквондо	2		Тренировка		опрос
66		Общеразвивающие упражнения	2		Тренировка		тестирование
67		Упражнения на снарядах, грушах и лапах	2		Тренировка		тестирование
68		Гигиена	2		Тренировка		опрос
69		Техника безопасности и спортивная терминология, Тактика	2		тренировка		тестирование

70	Формальные упражнения (пхумсе), Общеразвивающие упражнения	2		Тренировка		тестирование
71	Работа с партнерами, схватка (керуги)	2		тренировка		поединки
72	Общеразвивающие упражнения, подвижные игры	2		тренировка		поединки
73	Итоговое занятие	1		Тренировка		Опрос тестирование

В ходе реализации программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, определять время и онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий, выбор учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны тренера-преподавателя.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы в течение всего периода необходимо:

- помещение (спортивный зал) освещенное, хорошо проветриваемое;
- раздевалки для учащихся;
- доянг;
- зеркальная стена;
- спортивная стенка, брусья, турники, скакалки, канат, пальчаги, боксёрские груши;
- спортивный инвентарь для подвижных игр (скакалки, мячи, гимнастические коврики, эспандеры и пр.);
- аудио и видео аппаратура;
- компьютер с доступом в Интернет.

Кадровое обеспечение.

Данную образовательную программу реализуют тренеры-преподаватели согласно штатному расписанию.

2.3. Формы аттестации

Оценка образовательных результатов по программе тхэквондо носит вариативный характер и проводится с целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

В процессе обучения осуществляются следующие виды контроля (аттестации):

-**текущий** (систематическая проверка учебных достижений учащихся, которая проводится тренером-преподавателем в течение учебного года);

-**итоговый** (выявление уровня развития предметных способностей, метапредметных и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «тхэквондо»).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Показательные выступления;
- открытая тренировка;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

2.4. Оценочные материалы

Для итогового контроля отслеживается: овладение знаниями в области боевого искусства, навыками исполнения простейших элементов, развитие физических способностей в процессе овладения основами тхэквондо.

Форма проведения – в тренировочном процессе.

Диагностирование уровня освоения практических знаний, учащихся проводится по следующим критериям:

Уровень	Критерии
Высокий	Технически качественное и осмысленное исполнение элементов базовых техник, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
Средний	Возможно допущение незначительных ошибок в выполнении сложных движений.

Низкий	Выполнение с большим количеством недочетов, а именно: невыразительно выполненное элементов базовых техник, слабая техническая подготовка.
--------	---

2.5. **Формы контроля.**

В конце каждого модуля обучения проводится диагностика и мониторинг проверки личностного развития учащегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы (Приложение №1).

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5**

**Протокол проверки результативности образовательного процесса
20__/20__ учебный год**

Вид спорта: _____

Тренер-преподаватель: _____

Группа _____

Цель диагностики: выявить относительный уровень освоения программы

Методы диагностики: 1.опрос, тестирование.

2. Наблюдение, просмотр.

Дата проведения теоретической результативности _____ Дата проведения практической результативности _____

	ФИ учащихся	Теоретическая подготовка учащихся	Практическая подготовка учащихся	Общеучебные умения и навыки учащихся	Учебно-организационные умения и навыки
1					
2					
30					
Итого:		Н- С- В-			

Н – низкий уровень. С – средний уровень. В – высокий уровень.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностик (выбирает ПДО в соответствии с образовательной программой)
Теоретическая подготовка			
1. Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям;	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой) (С) средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½); (В) высокий уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	Наблюдение. Тестирование. Контрольный опрос.
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	(Н) низкий уровень (знает не все термины); (С) средний уровень (знает все термины, но не применяет); (В) высокий уровень (знание терминов и умение их применять)	Собеседование
Практическая подготовка			
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); (С) средний уровень (В) высокий уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).	Контрольное задание
2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	(Н) низкий уровень (ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием); (С) средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); (В) высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	Контрольное задание
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	(Н) начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); (С) репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); (В) творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	Контрольное задание
Общеучебные умения и навыки			

1. Учебноинтеллектуальные умения анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	(Н) низкий уровень умений учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	Анализ исследовательской работы
2 Умение	Самостоятельность в	(Н) низкий уровень умений учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе с	Анализ

21

пользоваться компьютерными источниками информации	использовании компьютерными источниками	литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	исследовательской работы
Учебно-организационные умения и навыки			
1 Умение организовать своё рабочее место	Способность готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой	(Н) низкий уровень умений (учащийся испытывает серьёзные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); (С) средний уровень (В) высокий уровень (всё делает сам).	Наблюдение
2 Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); (С) средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более ½); (В) высокий уровень (воспитанник освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период).	Наблюдение
3 Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	(Н) удовлетворительно (С) хорошо (В) отлично	Наблюдение

Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы

Карта 2 для, группа № _____ вид спорта _____,

ФИО тренера-преподавателя: _____

	ФИ учащихся	Организационно-волевые качества	Ориентационные качества	Поведенческие качества	Личностные достижения
1					
2					
30					
Итого:		Н- С- В-			

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень развития	Методы диагностики
1. Организационно - волевые качества				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности.	Терпения хватает меньше чем на ½ занятия; Терпения хватает больше чем на ½ занятия Терпения хватает на всё занятие	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия учащегося побуждаются извне; Иногда - самим учащимся; Всегда - самим учащимся;	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
3. Самоконтроль	Умение контролировать поступки (приводить к должному действию)	Воспитанник постоянно действует под воздействием контроля; Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
2 Ориентационные качества				
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная нормальная	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Анкетирование
2. Интерес к занятиям	Осознание участия учащегося в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован извне; интерес периодически поддерживается самим учащимся; интерес постоянно поддерживается учащимся самостоятельно.	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Тестирование
3. Поведенческие качества				
1. Конфликтность	Умение учащегося контролировать себя в любой конфликтной ситуации	желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт) сторонний наблюдатель активное примирение	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдение

2. Тип сотрудничества	Умение ребёнка сотрудничать	не желание сотрудничать (по принуждению) желание сотрудничать (участие) активное сотрудничество (проявляет инициативу)	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдение
4. Личностные достижения учащегося				
1 Участие во всех мероприятиях учреждения	Степень и качество участия	не принимает участия принимает участие с помощью педагога или родителей самостоятельно выполняет работу	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Выполнение работы

2.6 Методические материалы

Методы обучения, используемые в реализации данной программы:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов);
- практический;
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.
- методы воспитания: поощрение, стимулирование, мотивация.

Описание технологий

Применяемые педагогические технологии: личностно-ориентированные, технология сотрудничества, игрового обучения и технология здоровьесберегающего обучения.

Личностно-ориентированные технологии ставят в центр личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природного потенциала. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлеченной цели.

Технологии сотрудничества реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

Одним из важнейших компонентов являются *здоровьесберегающие технологии* — это развитие навыков двигательной активности. В силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства учащихся отмечается недостаточная двигательная активность. Физические упражнения, развивают механизм овладения новыми двигательными навыками, координацию движений. И чем большим запасом навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и возможность реализовать себя в активном современном мире. Стойки, перемещения, прыжки, повороты, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. Учащимся дается понятие «здоровый образ жизни», понятие о предельных физических нагрузках в период тренировок. Очень важно, чтобы занятия не были слишком затянуты и проходили в хорошем темпе. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и рекомендаций педагога, сочетаются с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими инициативность. Занятия базируются на изучении от простого к сложному.

Дифференцированный подход к обучению.

Принцип дифференцированного образовательного процесса как нельзя лучше способствует осуществлению личностного развития учащихся и подтверждает сущность и цели дополнительного образования.

Основная задача дифференцированной организации учебной деятельности - раскрыть индивидуальность, помочь ей развиваться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию способностей каждого учащегося. Существенно, что применение дифференцированного подхода на различных этапах учебного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми учащимися определенным программным минимумом знаний, умений и навыков.

Дифференцированная организация занятий с одной стороны учитывает уровень умственного и физического развития, психологические особенности учащихся. С другой стороны - во внимание принимаются индивидуальные запросы личности, ее возможности и интересы в конкретной образовательной области.

Формы организации учебного занятия:

-беседа, тренировка.

Особенно благоприятно действуют на детей собственные успехи, которые укрепляют их веру в свои силы и возможности. Для достижения ситуации успеха, как наиболее эффективного стимула формирования мотивации на занятиях используются различные формы обучения.

Алгоритм тренировочного занятия.

Этапы тренировочного занятия:

1 этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

3 этап - основной

Усвоение новых знаний, умений и навыков. Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

Закрепление знаний, умений и навыков. Задача: закрепить ранее изученный материал. На данном этапе применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4 этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

5 этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

6 этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться

работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

7 этап: информационный.

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

2.7. Список литературы

1. Агеев В.С. Методические особенности повышения эффективности тренировочного процесса спортсменов при занятиях тхэквондо. М.: РГАФК, 1999. - 89 с.
2. Голованов В.Ю. Методы повышения эффективности техники выполнения ударов ногами таэквондистов // Актуальные проблемы спортивных единоборств. Теория и методика подготовки спортсменов. - М.: РГАФК, 2020. Вып. 1. - С. 104-105.
3. Захаров Е.Н., Карасер А.В., Софонов А.А. Ударная техника рукопашного боя. - М.: Культура и традиция, 2003. - 351 с.
4. Подпалько С.Л., Новиков А.А. Основные результативные технические действия в тхэквондо // Современные гуманитарные исследования. 2007. - №2. - С. 262-264.
5. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1994. – 352 стр.
6. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 2018. - 331 с..
8. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
9. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М.: Просвещение, 1987.
10. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 324 с.
11. Цой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквондо. -- М.: Международные отношения, 1991. -- 765 с.
12. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 стр.

Электронные ресурсы:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Тхэквондо>
2. https://ru.wikipedia.org/wiki/Всемирная_федерация_тхэквондо
3. <https://srrb.ru/заметки/обзоры-систем-рукопашного-боя/txekvondo/chem-otlichayutsya-txekvondo-wtf-i-itf.html>
4. <https://www.studmed.ru/science/fizicheskaya-kultura-i-sport/edinoborstva/koreyskie-edinoborstva/thekvondo>
5. <https://tkdrussia.ru/>