

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 № 3 от «31» августа 2023 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
**«Тхэквондо ВТ»**

Вид программы: модифицированная

Уровень программы: ознакомительный

Возрастная категория: 6 -18 лет

Срок реализации: 1 год (252 часа)

Форма обучения: очная

Программа реализуется: на бюджетной основе

ID номер программы Навигаторе: 59102

Автор-составитель:

Никифорова Е.Г., методист

Белых В.А., тренер-преподаватель

г. Анапа

2023

## Содержание

<b>Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	6
1.3 Объем и сроки реализации программы, формы обучения, режим занятий, особенности организации образовательного процесса	6
1.4 Содержание программы	7
1.4.1 Учебный план	7
1.4.2 Содержание учебного плана	9
1.5 Планируемые результаты	16
<b>Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»</b>	<b>17</b>
2.1 Календарный учебный график	17
2.2 Условия реализации программы	30
2.3 Формы аттестации	30
2.4 Оценочные материалы	31
2.5 Формы контроля	32
2.6 Методические материалы	38
2.7 Список литературы	42

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

### 1.1. Пояснительная записка

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 .

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 9 ноября 2018 года №196 «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/>).

### 1.1.1. Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ознакомительного уровня «Тхэквондо ВТ» относится к физкультурно-спортивной направленности. Данная программа направлена на всестороннее и гармоничное развитие личности учащегося, на развитие физических способностей в процессе овладения основами этого вида спорта, на формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья и формирование общей культуры учащихся.

### 1.2.1. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Данная программа *актуальна*, так как всё больше детей 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 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. Для снятия нервного напряжения и зажимов у учащихся, большое внимание уделяется игровой и здоровьесберегающей технологиям.

*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, содержания занятий, в используемой педагогом литературе.

Данная программа модифицированная, составлена по дополнительной общеобразовательной программе «Тхэквондо». 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 обучающихся 6-18 лет. Основанием приема для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ознакомительного уровня Тхэквондо служат:

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

В раннем возрасте развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, коррелирует с общим ростом и развитием организма, морфологическим и функциональным созреванием ЦНС, опорно-двигательного аппарата и вегетативных систем. В связи с дифференцировкой двигательных нервных окончаний в мышцах к 7 годам, улучшаются процессы внутримышечной координации, что способствует повышению силовых проявлений. Мышечная система развивается вместе с костной системой, они совместно участвуют в движении. Движение в свою очередь влияет на все важнейшие физиологические процессы - кровообращение, обмен веществ, а также и на развитие психики ребенка. Большую роль в обеспечении жизненных функций организма имеют органы дыхания. Глубокое дыхание обеспечивается при хорошо развитой мускулатуре грудной клетки.

Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо – это характерные черты для детей младшего возраста. На данном этапе у ребенка высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** Сформировать у обучающихся познавательный интерес в области боевого искусства, 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 позитивное отношение, уважение к окружающим.

**Метапредметные:**

-развитие познавательных способностей: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;  
-воспитание умения ребенка работать в коллективе.

## **1.3. Объем и сроки реализации программы, формы обучения, режим занятий, особенности организации образовательного процесса**

**1.3.1. Объем** данной программы 252 часа. **Срок реализации**-1 год.

**1.3.2. Формы обучения:** очная, групповая, дистанционная (электронная с использованием сетевой формы), с индивидуальным подходом.

**1.3.2. Режим занятий.**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа 45 минут.

**Особенности организации образовательного процесса.**

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

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

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

Формы организации: тренировка, соревнование, семинар.

## 1.4. Содержание программы.

### 1.4.1. Учебный план.

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия</b>	5	5		Опрос
1.1	Вводное занятие.	1	1		Опрос
1.2	Основные правила этикета в тхэквондо	2	2		Опрос
1.3	История развития тхэквондо	1	1		Опрос
1.4	Гигиена	1	1		Опрос
<b>II</b>	<b>Практические занятия</b>	63			
2.1	Общая физическая подготовка	30		30	тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	7		7	тестирование
2.3	Базовая техника	8		8	соревнования
2.4	Спарринговая техника	5		5	
2.5	Тактическая подготовка	3		3	
2.6	Подвижные игры	10		10	
	<i>ИТОГО</i>	<b>68</b>	<b>5</b>	<b>63</b>	
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия</b>	3	3		Опрос
1.1	Основы правил этикета в тхэквондо	2	2		Опрос
1.2	Гигиена	1	1		Опрос
<b>II</b>	<b>Практические занятия</b>	25		25	
2.1	Общая физическая подготовка	10		10	тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	3		3	тестирование
2.3	Базовая техника	7		7	соревнования
2.6	Подвижные игры	5		5	
	<i>ИТОГО</i>	<b>28</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	
<b>3 блок</b>					
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия</b>	6	6		Опрос
1.1	Основы правил этикета в тхэквондо	2	2		Опрос
1.2	Гигиена	2	2		Опрос
1.3	История развития тхэквондо	2	2		Опрос
<b>II</b>	<b>Практические занятия</b>	70		70	
2.1	Общая физическая подготовка	35		35	тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	15		15	
2.3	Базовая техника	7		7	тестирование
2.4	Спаринговая техника	5		5	

2.5	Тактическая подготовка	3		3	
2.6	Подвижные игры	5		5	соревнования
	<i>ИТОГО</i>	<b>76</b>	<b>6</b>	<b>70</b>	
<b>4 блок</b>					
<b>I</b>	<b>Теоретические занятия</b>	6	6		Опрос
<b>1.1</b>	Основы правил этикета в тхэквондо	2	2		Опрос
<b>1.2</b>	Гигиена	2	2		Опрос
<b>1.3</b>	История развития тхэквондо	2	2		Опрос
<b>II</b>	<b>Практические занятия</b>	74		74	
2.1	Общая физическая подготовка	20		20	тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	12		12	тестирование
2.3	Базовая техника	10		10	соревнования
2.4	Спаринговая техника	10		10	
2.5	Тактическая подготовка	10		10	
2.6	Подвижные игры	12		12	
	<i>ИТОГО</i>	<b>80</b>	<b>6</b>	<b>74</b>	
	<b>ИТОГО ВСЕГО</b>	<b>252</b>	<b>20</b>	<b>232</b>	

## **1.4.2. Содержание учебного плана.**

### **Учебный план**

#### ***Раздел 1.***

Учебный план рассчитан на 1 год обучения, состоит из 4 блоков: 1 блок-68 часов, 2 блок -28 часов, 3 блок-76 часов и 4 блок – 80 часов.

### **Теоретические занятия**

#### **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 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 вперед 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. Любой замещающий учитель должен восприниматься как ваш тренер.

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

11. Личная гигиена – ваша ответственность.

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

13. Все ученики клуба должны соблюдать правила этикета тхэквондо.

14. Всем ученикам следует подчиняться правилам и инструкциям Президента, Инструкторов и Ассистентов.

15. Ученикам следует регулярно посещать занятия, участвовать во всех аттестациях и быть дисциплинированным в течении тренировочного сезона.

### ***1.3. 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 — Korea Taekwondo Association). Вскоре, в 1966 году им 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).

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 World Taekwondo Federation сократили до World Taekwondo, 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 World Taekwondo объединяет 210 национальных ассоциаций, из которых 206 признаны МОК.

#### ***1.4. 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.

## ***Раздел II***

### **Практические занятия**

#### ***2.1. Общая физическая подготовка***

1. Строевая подготовка. Повороты, перестроения, размыкание
2. Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.
3. Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.
4. Лазания, прыжки.
5. Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п.
6. Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.
7. Упражнения для увеличения гибкости. Основы спортивных игр.
8. Различные виды бега.

#### ***2.2. Специальная физическая подготовка***

1. Страховка и само-страховка.
2. Боевые передвижения.
3. Основы техники базовых упражнений.
4. Стойки, повороты, формирование боевых поверхностей, базовые движения рук, ног.
5. Пхумсе.
6. Керуги.

#### ***2.3. Базовая техника***

##### ***2.3.1. Стойки:***

1. Чариот Соги - стойка смирно (пятки вместе - носки врозь)
2. Моа Соги - закрытая стойка (пятки вместе - носки вместе)
3. Наранхи Соги - стойка готовности (ноги на ширине плеч)
4. Чучум Соги - стойка всадника
5. Ап Соги - малый шаг вперёд
6. Ап Куби - большой шаг вперёд
7. Твит Пхаль Ап Куби - обратный большой шаг
8. Твит Куби – задняя стойка
9. Твит Коа Соги - задняя стойка со скрещенными ногами
10. Ап Коа Соги - передняя стойка со скрещенными ногами
11. Джебипум Соги - стойка ласточки
12. Бом Соги - стойка тигра
13. Хакдари Соги - стойка журавля

14. Пальчаги Соги – стойка для выполнения ударов ногами
15. Кёруги Соги - стойка для спарринга

### *2.3.2. Удары руками:*

#### Удары кулаком (Чумок):

1. Ап Чумок Чхируги - прямой удар кулаком вперёд
2. Ап Чумок Юп Чхируги - удар кулаком вбок
3. Бандэ Чхируги - односторонний удар
4. Баро Чхируги - разносторонний удар
5. Джочьо Ап Чумок Чхируги - удар перевёрнутым кулаком
6. Дольо Ап Чумок Чиги - удар передней стороной кулака сбоку (крюк)
7. Ольо Ап Чумок Чиги - удар передней стороной кулака снизу-вверх (оперкот)
8. Бам Чумок Чхируги - удар передней стороной кулака с выдвинутой вперёд костяшкой среднегопальца
9. Дынг Чумок Чиги - удар тыльной стороной кулака
10. Ме Чумок Чиги - удар ребром кулака

#### Удары ладонями (Сонналь) и пальцами (Сонкут):

1. Баккат Сонналь Чиги - удар ребром ладони изнутри-наружу
2. Нэрио Сонналь Чиги - удар ребром ладони сверху-вниз
3. Сонналь Дольо Мок Чиги - удар ребром ладони сбоку по шее
4. Джебипум Сонналь Мок Чиги - удар ребром ладони по шее с верхним блоком ребром ладони.
5. Батанг Сон Чиги - удар основанием ладони
6. Кальджеби Чиги - удушающий удар областью между большим и указательным пальцем
7. Кокки – удар - захват
11. Пхён Сонкут Чхируги - удар кончиками пальцев (рука-нож)
12. Хан Сонкут Чхируги - удар одним пальцем
13. Ту Сонкут Чхируги - удар двумя пальцами

#### Удары локтем (Пальгуп):

1. Ольо Пальгуп Чиги - поднимающийся удар локтем
2. Монге Чиги - удар "удавка"(двумя локтями в стороны на уровне шеи)
3. Дольо Пальгуп Чиги - круговой удар локтем
4. Твит Пальгуп Чиги - удар локтем назад
5. Нерио Пальгуп Чиги - удар локтем сверху-вниз

### *2.3.3. Блоки:*

#### Блоки-Макки:

1. Арэ Макки - нижний блок
2. Баккат Пальмок Макки - блок предплечьем изнутри - наружу
3. Ан Пальмок Макки - блок предплечьем вовнутрь

4. Ольгуль Макки - верхний блок
5. Тубен Сонналь Макки - блок двумя ладонями
6. Хан Сонналь Макки - блок одной ладонью
7. Соннальдун Макки - блок внутренней стороной ладони
8. Гави Макки - скрестный блок «ножницы»
9. Сантуль Макки - блок "гора"
10. О Сантуль Макки - блок одна рука - "Арэ Макки", другая - "Ольгуль Макки"
11. Хэчо Макки - блок "клин"
12. Кымган Макки - блок "алмаз"
13. Годуро Макки - усиленный блок
14. Патанг Сан Макки - блок основанием ладони
15. Отгоро Макки - перекрестный блок
16. Хвансо Макки - двойной внешний блок

#### *2.3.4. Удары ногой:*

##### 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. Баккат Нэрио 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. Твит Хурио 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. Твио Дольо Чаги - удар ногой сбоку в прыжке
3. Твио Юп Чаги - удар ногой в сторону в прыжке

4. Твио Твит Чаги - удар ногой назад в прыжке
5. Тувио Доро Юп Чаги - удар ногой в сторону в прыжке с разворотом на 360 град. с зашагиванием
6. Тувио Твит Хурио 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. Твио Доро Твит Хурио Чаги - обратный удар ногой по кругу с разворотом на 360 гр. в прыжке с зашагиванием
10. Битуро Юп Чаги - удар обеими ногами в прыжке в продольном шпагате

Удары коленом (Муруп):

1. Муруп Ап Чаги - удар коленом вперёд
2. Муруп Дольо Чаги - удар коленом сбоку
3. Муруп Ольо Чаги - удар коленом вверх
4. Муруп Милги - 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. Tактическая подготовка**

Tактика — 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, кувыркoв, 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.

### 1.5. Планируемые результаты

**Предметные:**

- сформировать устойчивую потребность к занятиям тхэквондо;

<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>
-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:**

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

-воспитать позитивное отношение, уважение к окружающим;

- выработать настойчивость и самодисциплина.

**Метапредметные:**

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

-сформировать 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 блок							
1		Вводное занятие	1		Лекция		опрос
2		Техника без-сти и спортивная терминология, Основные приемы (керуги)	1		Беседа, Тренировка		опрос тестирование
3		История возникн-я и становления тхэквондо, Тактика ведения боя	1		Лекция, тренировка		Опрос, тестирование
4		Стойки и положения в тхэквондо , Техника атак.	1				специальные тесты
5		Тактика (керуги) , Основные приемы (керуги )	1		тренировка		специальные тесты
6		Техника защиты (себон) Техника атак	1		тренировка		специальные тесты
7		Учебно-тренировочный бой	1		тренировка		поединки
8		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
9		Формальные упражнения (ката) Общеразвивающие упражнения	1		тренировка		специальные тесты
10		Техника защиты (ибон ), Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
11		Формальные упражнения (пхумсе) Основные приемы (керуги)	1		тренировка		тестирование
12		Стойки и положения в тхэквондо, Техника атак (сибон )	1		тренировка		тестирование
13		Работа с партнерами, схватка (керуги)	1		тренировка		поединки

14		Техника защиты (себон) , Основные приемы (керуги)	1		тренировка		тестирование
15		Формальные упражнения (пхумсе) Упраж-я на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
16		Стойки и положения в тхэквондо, Техника атак	1		тренировка		тестирование
17		Учебно-тренировочный бой Тактика (ибон)	1		тренировка		поединки
18		Техника защиты (себон) , Основные приемы (керуги)	1		тренировка		тестирование
19		Формальные упражнения (тхэквондо) Упраж-я на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
20		Учебно-тренировочный бой.	1		тренировка		поединки
21		Стойки и положения в тхэквондо , Техника атак	1		тренировка		тестирование
22		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
23		Формальные упражнения (пхумсе), Техника защиты (себон)	1		тренировка		тестирование
24		Стойки и положения в кататэ, Техника атак	1		тренировка		тестирование
25		Тех-ка без-сти и спорт. Термин-ия, Упраж-я на снарядах, грушах и лапах	1		Лекция тренировка		Опрос тестирование
26		Основные приемы (керуги) , Тактика , Общеобразов-щие упраж-ия	1		тренировка		тестирование
27		Формальные упраж-я (пхумсе) , Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
28		Стойки и положен-я в кататэ, Техника атак , Техника защиты	1		тренировка		тестирование
29		Учебно-тренировочный бой	1		тренировка		поединки
30		Стойки и полож-я в тхэквондо, Техника атак . Техника защиты	1		тренировка		тестирование
31		Формальные упражнения (пхумсе), Техника защиты .	1		тренировка		тестирование
32		Стойки и положения в тхэквондо, Общеразвивающие упражнения	1		тренировка		тестирование

33		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
34		Формальные упражнения (пхумсе) , Техника атак	1		тренировка		тестирование
35		Стойки и положения в тхэквондо, Техника атак	1		тренировка		тестирование
36		Тактика , Основные приемы .	1		тренировка		тестирование
37		Формальные упраж-я (пхумсе) , Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
38		Стойки и положения в каратэ, Техника защиты	1		тренировка		тестирование
39		Формальные упражн-я (пхумсе) , Тактика Общеразв-щие упраж-я	1		тренировка		тестирование
40		Стойки и полож-я в тхэквондо, Техника атак , Техника защиты	1		тренировка		тестирование
41		Работа с партнерами, схватка (керуги)	1		тренировка		поединки
42		Формальные упражнения (пхумсе) , Техника атак	1		тренировка		тестирование
43		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
44		Формальные упраж-я (ката) , Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
45		Основные приемы	1		тренировка		тестирование
46		Гигиена тренировочного процесса	1		Лекция		Опрос
47		Стойки и полож-я в тхэквондо, Техника атак	1		тренировка		тестирование
48		Формальные упражнения (пхумсе) ,Общеразвивающие упражнения	1		тренировка		тестирование
49		Основные приемы , Тактика Техника защиты	1		тренировка		тестирование
50		Формальные упражнения (пхумсе) , Техника атак .	1		тренировка		тестирование
51		История развития тхэквондо	1		лекция		опрос
52		Учебно-тренировочный бой	1		тренировка		поединки

53		Формальные упраж-я (пхумсе) , Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
54		Основные приемы , Общеразвивающие упражнения	1		тренировка		тестирование
55		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
56		Формальные упражнения (пхумсе) , Упражн-я на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
57		Основные приемы , Тактика , Техника атак	1		тренировка		тестирование
58		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
59		Формальные упражнения (пхумсе) , Общеразвивающие упражнения	1		тренировка		тестирование
60		Стойки и положения в тхэквондо, Основные приемы	1		тренировка		тестирование
61		Работа с партнерами, схватка (керуги)	1		тренировка		поединки
62		Стойки и полож-я в тхэквондо, Техника атак , Техника защиты	1		тренировка		тестирование
63		Формальные упраж-я (пхумсе) , Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
64		Работа с партнерами, схватка (керуги)	1		тренировка		поединки
65		Основные правила этикета в тхэквондо	1		лекция		опрос
66		Общеразвивающие упражнения	1		тренировка		тестирование
67		Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		Тренировка		тестирование
68		Гигиена	1		лекция		опрос
2блок							
69		Техника безопасности и спортивная терминология, Тактика	1		тренировка		тестирование
70		Формальные упражнения (пхумсе) ,	1		Тренировка		тестирование

		Общеразвивающие упражнения					
71		Работа с партнерами, схватка (керуги)	1		тренировка		поединки
72		Формальные упражнения (пхумсе) , Основные приемы	1		Тренировка		тестирование
73		Стойки и полож-я в тхэквондо, Техника атак , Техника защиты	1		тренировка		тестирование
74		Работа с партнерами, схватка (керуги), Стойки и полож-я в тхэквондо	1		тренировка		тестирование
75		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
76		Основные приемы ,	1				тестирование
77		Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
78		Стойки и полож-я в тхэквондо	1		Тренировка		тестирование
79		История развития тхэквондо	1		лекция		опрос
80		Работа с партнерами, схватка (керуги)	1		тренировка		поединки
81		Стойки и положения в тхэквондо , Техника защиты	1		Тренировка		тестирование
82		Основные приемы , Тактика	1		Тренировка		тестирование
83		Стойки и полож-я в тхэквондо, Техника атак	1		Тренировка		тестирование
84		Формальные упражнения (пхумсе) , Техника атак	1		Тренировка		тестирование
85		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
86		Стойки и положения в тхэквондо, Техника атак	1		Тренировка		тестирование
87		Основные приемы , Тактика	1		Тренировка		тестирование
88		Формальные упражнения (пхумсе) , Общеразвивающие упражнения	1		Тренировка		тестирование
89		Формальные упражнения (пхумсе) , Техника защиты	1		Тренировка		тестирование
90		Тактика , Основные приемы	1		Тренировка		тестирование

91		Общеразвивающие упражнения	1		Тренировка		тестирование
92		Работа с партнерами, схватка (керуги)	1		тренировка		поединки
93		Техника защиты Основные приемы	1		Тренировка		тестирование
94		Формальные упражнения (пхумсе) Упраж-я на снарядах, грушах и лапах	1		Тренировка		тестирование
95		Стойки и положения в тхэквондо, Техника атак	1		Тренировка		тестирование
96		Учебно-тренировочный бой Тактика	1		тренировка		поединки
3блок							
97		Техника защиты , Основные приемы	1		Тренировка		тестирование
98		Формальные упражнения (пхумсе) Упраж-я на снарядах, грушах и лапах	1		Тренировка		тестирование
99		Учебно-тренировочный бой.	1		Тренировка		поединки
10		Стойки и положения в тхэквондо, Техника атак	1		Тренировка		тестирование
101		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
102		Гигиена	1		лекция		опрос
103		Техника безопасности и спортивная терминология, Тактика	1		тренировка		тестирование
104		Формальные упражнения (пхумсе) ,	1		Тренировка		тестирование
105		Общеразвивающие упражнения					
106		Работа с партнерами, схватка (керуги)	1		тренировка		поединки
107		Формальные упражнения (пхумсе) , Основные приемы	1		Тренировка		тестирование
108		Стойки и полож-я в тхэквондо, Техника атак , Техника защиты	1		тренировка		тестирование
110		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
111		Основные приемы ,	1		тренировка		соревнования

112	Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
113	Стойки и полож-я в тхэквондо	1		Тренировка		тестирование
114	История развития тхэквондо	1		лекция		опрос
115	Работа с партнерами, схватка (керуги)	1		тренировка		поединки
116	Стойки и положения в тхэквондо , Техника защиты	1		Тренировка		тестирование
117	Основные приемы , Тактика	1		Тренировка		тестирование
118	Стойки и полож-я в тхэквондо, Техника атак	1		Тренировка		тестирование
119	Формальные упражнения (пхумсе) , Техника атак	1		Тренировка		тестирование
120	Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
121	Стойки и положения в тхэквондо, Техника атак	1		Тренировка		тестирование
122	Основные приемы , Тактика	1		Тренировка		тестирование
123	Формальные упражнения (пхумсе) , Общеразвивающие упражнения	1		Тренировка		тестирование
124	Формальные упражнения (пхумсе) , Техника защиты	1		Тренировка		тестирование
125	Тактика , Основные приемы	1		Тренировка		тестирование
126	Общеразвивающие упражнения	1		Тренировка		тестирование
127	Техника без-сти и спортивная терминология, Основные приемы (керуги)	1		Беседа, Тренировка		опрос тестирование
128	История возникн-я и становления тхэквондо, Тактика ведения боя	1		Лекция, тренировка		Опрос, тестирование
129	Стойки и положения в тхэквондо , Техника атак.	1				специальные тесты
120	Тактика (керуги) , Основные приемы (керуги )	1		тренировка		специальные тесты
131	Техника защиты (себон) Техника атак	1		тренировка		специальные тесты
132	Учебно-тренировочный бой	1		тренировка		поединки

133		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
134		Формальные упражнения (ката) Общеразвивающие упражнения	1		тренировка		специальные тесты
135		Техника защиты (ибон), Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
136		Формальные упражнения (пхумсе) Основные приемы (керуги)	1		тренировка		тестирование
137		Стойки и положения в тхэквондо, Техника атак (сибон)	1		тренировка		тестирование
138		Работа с партнерами, схватка (керуги)	1		тренировка		поединки
139		Техника защиты (себон), Основные приемы (керуги)	1		тренировка		тестирование
140		Формальные упражнения (пхумсе) Упраж-я на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
141		Стойки и положения в тхэквондо, Техника атак	1		тренировка		тестирование
142		Учебно-тренировочный бой Тактика (ибон)	1		тренировка		поединки
143		Техника защиты (себон), Основные приемы (керуги)	1		тренировка		тестирование
144		Формальные упражнения (тхэквондо) Упраж-я на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
145		Учебно-тренировочный бой.	1		тренировка		поединки
146		Стойки и положения в тхэквондо, Техника атак	1		тренировка		тестирование
147		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
148		Формальные упражнения (пхумсе), Техника защиты (себон)	1		тренировка		тестирование
149		Стойки и положения в каратэ, Техника атак	1		тренировка		тестирование
150		Тех-ка без-сти и спорт. Термин-ия, Упраж-я на снарядах, грушах и лапах	1		Лекция тренировка		Опрос тестирование
151		Основные приемы (керуги), Тактика, Общеразв-щие упраж-ия	1		тренировка		тестирование
152		Формальные упраж-я (пхумсе), Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование

153		Стойки и положен-я в каратэ, Техника атак , Техника защиты	1		тренировка		тестирование
154		Учебно-тренировочный бой	1		тренировка		поединки
155		Стойки и полож-я в тхэквондо, Техника атак . Техника защиты	1		тренировка		тестирование
156		Формальные упражнения (пхумсе), Техника защиты .	1		тренировка		тестирование
157		Стойки и положения в тхэквондо, Общеразвивающие упражнения	1		тренировка		тестирование
158		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
159		Формальные упражнения (пхумсе) , Техника атак	1		тренировка		тестирование
160		Стойки и положения в тхэквондо, Техника атак	1		тренировка		тестирование
161		Тактика , Основные приемы .	1		тренировка		тестирование
162		Формальные упраж-я (пхумсе) , Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
163		Стойки и положения в каратэ, Техника защиты	1		тренировка		тестирование
164		Формальные упражн-я (пхумсе) , Тактика Общеразв-щие упраж-я	1		тренировка		тестирование
165		Стойки и полож-я в тхэквондо, Техника атак , Техника защиты	1		тренировка		тестирование
166		Работа с партнерами, схватка (керуги)	1		тренировка		поединки
167		Формальные упражнения (пхумсе) , Техника атак	1		тренировка		тестирование
168		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
169		Формальные упраж-я (ката) , Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
170		Основные приемы	1		тренировка		тестирование
171		Гигиена тренировочного процесса	1		Лекция		Опрос
172		Стойки и полож-я в тхэквондо, Техника атак	1		тренировка		тестирование

4блок							
173		Формальные упражнения (пхумсе), Общеразвивающие упражнения	1		тренировка		тестирование
174		Основные приемы, Тактика Техника защиты	1		тренировка		тестирование
175		Формальные упражнения (пхумсе), Техника атак.	1		тренировка		тестирование
176		История развития тхэквондо	1		лекция		опрос
177		Учебно-тренировочный бой	1		тренировка		поединки
178		Формальные упраж-я (пхумсе), Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
179		Основные приемы, Общеразвивающие упражнения	1		тренировка		тестирование
180		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
181		Формальные упражнения (пхумсе), Упражн-я на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
182		Основные приемы, Тактика, Техника атак	1		тренировка		тестирование
183		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
184		Формальные упражнения (пхумсе), Общеразвивающие упражнения	1		тренировка		тестирование
185		Стойки и положения в тхэквондо, Основные приемы	1		тренировка		тестирование
186		Работа с партнерами, схватка (керуги)	1		тренировка		поединки
187		Формальные упраж-я (пхумсе), Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
188		Работа с партнерами, схватка (керуги)	1		тренировка		поединки
189		Формальные упражнения (пхумсе), Упражн-я на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование

190	Основные приемы , Тактика , Техника атак	1		тренировка		тестирование
191	Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
192	Формальные упражнения (пхумсе) , Общеразвивающие упражнения	1		тренировка		тестирование
193	Стойки и положения в тхэквондо, Основные приемы	1		тренировка		тестирование
194	Работа с партнерами, схватка (керуги)	1		тренировка		поединки
195	Стойки и полож-я в тхэквондо, Техника атак , Техника защиты	1		тренировка		тестирование
196	Формальные упраж-я (пхумсе) , Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
197	Работа с партнерами, схватка (керуги)	1		тренировка		поединки
198	Основные правила этикета в тхэквондо	1		лекция		опрос
199	Общеразвивающие упражнения	1		тренировка		тестирование
200	Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		Тренировка		тестирование
201	Техника безопасности и спортивная терминология, Тактика	1		тренировка		тестирование
202	Формальные упражнения (пхумсе) , Общеразвивающие упражнения	1		Тренировка		тестирование
203	Работа с партнерами, схватка (керуги)	1		тренировка		поединки
204	Формальные упражнения (пхумсе) , Основные приемы	1		Тренировка		тестирование
205	Стойки и полож-я в тхэквондо, Техника атак , Техника защиты	1		тренировка		тестирование
206	Работа с партнерами, схватка (керуги), Стойки и полож-я в тхэквондо	1		тренировка		тестирование
207	Подвижные игры	1		тренировка		соревнования

208		Основные приемы ,	1				тестирование
209		Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1			тренировка	тестирование
210		Стойки и полож-я в тхэквондо	1			Тренировка	тестирование
211		История развития тхэквондо	1			лекция	опрос
212		Работа с партнерами, схватка (керуги)	1			тренировка	поединки
213		Стойки и положения в тхэквондо , Техника защиты	1			Тренировка	тестирование
214		Основные приемы , Тактика	1			Тренировка	тестирование
215		Стойки и полож-я в тхэквондо, Техника атак	1			Тренировка	тестирование
216		Формальные упражнения (пхумсе) , Техника атак	1			Тренировка	тестирование
217		Подвижные игры	1			тренировка	соревнования
218		Основные приемы , Тактика	1			Тренировка	тестирование
219		Формальные упражнения (пхумсе) , Общеразвивающие упражнения	1			Тренировка	тестирование
220		Формальные упражнения (пхумсе) , Техника защиты	1			Тренировка	тестирование
221		Техника защиты , Основные приемы	1			Тренировка	тестирование
222		Формальные упражнения (пхумсе) Упраж-я на снарядах, грушах и лапах	1			Тренировка	тестирование
223		Учебно-тренировочный бой.	1			Тренировка	поединки
224		Стойки и положения в тхэквондо, Техника атак	1			Тренировка	тестирование
225		Подвижные игры	1			тренировка	соревнования
226		Гигиена	1			лекция	опрос
227		Техника безопасности и спортивная терминология, Тактика	1			тренировка	тестирование
228		Формальные упражнения (пхумсе) ,	1			Тренировка	тестирование

		Общеразвивающие упражнения					
229		Работа с партнерами, схватка (керуги)	1		тренировка		поединки
230		Формальные упражнения (пхумсе) , Основные приемы	1		Тренировка		тестирование
231		Стойки и полож-я в тхэквондо, Техника атак , Техника защиты	1		тренировка		тестирование
232		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
233		Основные приемы ,	1		тренировка		соревнования
234		Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
235		Стойки и полож-я в тхэквондо	1		Тренировка		тестирование
236		История развития тхэквондо	1		лекция		опрос
237		Работа с партнерами, схватка (керуги)	1		тренировка		поединки
238		Стойки и положения в тхэквондо , Техника защиты	1		Тренировка		тестирование
239		Основные приемы , Тактика	1		Тренировка		тестирование
240		Стойки и полож-я в тхэквондо, Техника атак	1		Тренировка		тестирование
241		Формальные упражнения (пхумсе) , Техника атак	1		Тренировка		тестирование
242		Подвижные игры	1		тренировка		соревнования
243		Стойки и положения в тхэквондо, Техника атак	1		Тренировка		тестирование
244		Основные приемы , Тактика	1		Тренировка		тестирование
245		Формальные упражнения (пхумсе) , Общеразвивающие упражнения	1		Тренировка		тестирование
246		Формальные упражнения (пхумсе) , Техника защиты	1		Тренировка		тестирование
247		Тактика , Основные приемы	1		Тренировка		тестирование
248		Общеразвивающие упражнения	1		Тренировка		тестирование

249		Техника без-сти и спортивная терминология, Основные приемы (керуги)	1		Беседа, Тренировка		опрос тестирование
250		Техника защиты , Основные приемы	1		Тренировка		тестирование
251		Формальные упражнения (пхумсе) Упраж-я на снарядах, грушах и лапах	1		Тренировка		тестирование
252		Учебно-тренировочный бой.	1		Тренировка		поединки

В ходе реализации программы педагог может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы и в блоки календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны педагога.

## 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.

При условии реализации дистанционного (электронного, сетевого) метода обучения предоставляется доступ к электронным ресурсам организации.

### 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 обучающихся, 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;
- открытое 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, обучающихся проводится по следующим критериям:

<b>Уровень</b>	<b>Критерии</b>
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 выполненные элементы базовых техник, слабая техническая подготовка.

#### **2.5. Формы контроля**

В конце года обучения проводится диагностика и мониторинг проверки личностного развития обучающегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы в соответствии с оценочными критериями (*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)
<b>Теоретическая подготовка</b>			
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
<b>Практическая подготовка</b>			
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
<b>Общеучебные умения и навыки</b>			

1. Учебноинтеллектуальные умения анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	(Н) низкий уровень умений обучающийся 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 обучающийся 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
<b>Учебно-организационные умения и навыки</b>			
1 Умение организовать своё рабочее место	Способность готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой	(Н) низкий уровень умений (обучающийся 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 педагога \_\_\_\_\_

	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
<b>1. Организационно - волевые качества</b>				
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 обучающегося 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
<b>2 Ориентационные качества</b>				
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
<b>3. Поведенческие качества</b>				
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
<b>4. Личностные достижения учащегося</b>				
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 даются 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 принимается индивидуальные запросы личности, ее возможности и интересы в конкретной образовательной области.

## **Формы организации учебного занятия:**

-беседа, тренировка, учебная игра, семинар.

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 обучающиеся 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, 2000. 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.Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 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.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 стр.
- 12.Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 стр.