

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ВОРКУТА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ» Г. ВОРКУТЫ**

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом
МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты
Протокол № 8
«21» мая 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты
от 21.05.2021 № 537
Е. Н. Прокопчик



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ТХЭКВОНДО – спортивно-оздоровительные группы»
физкультурно-спортивная направленность**

Адресат программы: 7-8 лет
Уровень освоения программы:
базовый
Срок реализации: 2 года
**ФИО, должность разработчика
программы:**
Панина С.А., старший методист,
Тарьянова С.Н., педагог
дополнительного образования

г. Воркута 2021

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо СО» (далее - Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы

Здоровье – одно из самых драгоценных богатств жизни, основу которого нужно закладывать уже в детстве. Особенно важно мотивировать к здоровому образу жизни современных детей, которые, несмотря на все достижения прогресса в большинстве своем значительно слабее своих сверстников 30-40 летней давности. Все дело в том, что компьютеры стали неотъемлемой частью жизни в современном мире. Они проникли во все сферы деятельности общества. В последнее время наблюдается стремительный рост компьютерной зависимости. Эта новая «болезнь» поражает, преимущественно детей младшего и среднего школьного возраста. Дети большую часть свободного времени проводят с гаджетами и за компьютерами. В результате теряется интерес к подвижным играм, спорту, живому общению со сверстниками и родителями. У ребенка наблюдаются физические отклонения: нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, повышенная утомляемость, тревожность, нарушение осанки, лишний вес. Решением этих проблем могут стать занятия физической культурой и спортом. Компенсируя недостаток двигательной активности занятия спортом не только увлекут ребенка, но и оздоровят, закалят, сделают его сильным и выносливым.

Тхэквондо является популярным видом спорта, востребованным среди родителей и детей. Тхэквондо в своей основе имеет несколько аспектов. Это очень красивый и зрелищный спорт, в основе которого – система воспитания дисциплинированного и морально-нравственного человека, система укрепления физического и духовного здоровья, способствующая

гармоничному развитию. В практическом плане это система самообороны. Поэтому многие родители заинтересованы в том, чтобы их дети занимались единоборствами. Тхэквондо как система самообороны, как образец здорового образа жизни и как вид спорта полностью отвечает таким запросам.

Педагогическая целесообразность

Программа позволяет пробудить интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Опираясь на природные задатки личности, ее характер и направленность педагогические методы и приемы, используемые в программе, позволяют создавать условия для развития потенциальных возможностей личности. Разнообразие технических и тактических действий в тхэквондо и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и нравственных качеств. Освоенные двигательные действия тхэквондо и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Программа разработана в соответствии со следующими **нормативными документами:**

1. «Об образовании в Российской Федерации»; Утверждённый Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
2. Концепцией развития дополнительного образования; Утверждённый распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
3. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Утверждённый Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196
4. «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных

организаций дополнительного образования детей»; Утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28

4. Приказом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 01.06.2018 г. № 214-п утверждены «Правилах персонифицированного финансирования дополнительного образования детей».
5. Рекомендациями «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы) (приложение к информационному письму Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 19.09.2019г. № 07-13/631).
6. Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 №№ 298;
7. Уставом Муниципального учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» г. Воркуты.

Программа «Тхэквондо – спортивно-оздоровительные группы» составлена на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, разработанная профессорами Ю.Б. Калашниковым и О.Б. Малковым, методического пособия Сафошкина С. Н., Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. В основу программы заложены концептуальные идеи основоположника боевого искусства, основателя Международной Федерации тхэквондо (ИТФ) Чой Хонг Хи.

Отличительная особенность и новизна.

Программа адаптирована для детей младшего школьного возраста, проживающих в районах Крайнего Севера (содержание, кратность, щадящий режим занятий). В Программе соблюдается принцип последовательного увеличения сложности выполнения заданий, задействовании большего количества игровых упражнений и спортивных игр. А также Программа является базой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для тхэквондо ВТФ/ИТФ.

Характеристика программы

По виду – модифицированная;

По форме организации, содержанию, процессу обучения – комплексная;

По цели обучения – спортивно-оздоровительная

По уровню освоения – одноуровневая.

Адресат программы

Программа адресована детям 7-8 лет, не имеющим специальной физической подготовки, любящих занятия спортом и желающих приобрести знания и навыки в тхэквондо. Именно в этом возрасте интенсивно развивается опорно – двигательный аппарат, наблюдается динамика антропометрических показателей. Дети этого возраста очень подвижны и способны выносить длительные периоды двигательной активности. В этом возрасте у ребенка закладываются многие личностные аспекты, прорабатываются все моменты становления «Я» позиции.

Содержание программного материала соответствует возрастным, психофизиологическим особенностям детей указанного возраста.

Начальный уровень физического развития учащегося (при наличии допуска от врача) не имеет значения.

Запись в объединение «Тхэквондо» осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей (законных представителей) через сайт komi.pfdo.ru (ПФДО Коми), добровольного волеизъявления ребенка, а также

при наличии медицинского заключения о состоянии физического здоровья. Группы комплектуются из числа учащихся мужского и женского пола.

Так, в объединения второго и последующих годов обучения могут быть зачислены учащиеся, не занимающиеся в группе первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование или тестирование.

Вид программы по уровню освоения

Данная программа имеет *базовый уровень сложности* и готовит резерв для дальнейшего обучения по программе углубленного уровня.

Уровни образовательного процесса и содержание деятельности

1 год обучения (стартовый (ознакомительный) уровень) включает в себя:

- выявление уровня функциональных возможностей организма учащихся;
- начальное развитие основных двигательных качеств (скорости, гибкости, силы, выносливости, координации);
- правильная постановка корпуса;
- изучение базовых стоек, ударов ногами, ударов руками, блоки, реализуемых программой;
- укрепление здоровья, закаливание организма.
- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;

2 год обучения (базовый уровень) включает в себя:

- повышение уровня функциональных возможностей организма;
- усложнение базовых комплексов, реализуемых программой тхэквондо;
- укрепление здоровья, закаливание организма.
- совершенствование развития основных двигательных качеств (скорости, гибкости, силы, выносливости, координации);
- совершенствование базовых комплексов, реализуемых программой тхэквондо;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Объем и сроки реализации программы

Сроки реализации программы: срок освоения программы «Тхэквондо СО» составляет 2 года.

Форма обучения по данной программе - очная. Кроме того, в условиях Крайнего севера и эпидемиологической обстановки реализация программы предусматривает применение дистанционных образовательных технологий.

При разработке учебного плана учитывался режим занятий в неделю для учебных групп с расчётом на 36 недель в год.

Режим занятий

Год обучения	Кратность занятий в неделю	Количество часов в одном занятии	Общее количество часов в неделю	Общее количество часов в год
1-ый год обучения	3	1 по 45 минут	3	108
2-ой год обучения	3	1 по 45 минут	3	108

При наличии отставания, программа может быть реализована в полном объеме за счет укрупнения дидактических единиц.

Особенности организации образовательного процесса: состав групп постоянный. Наполняемость в группе 1 и 2 года обучения - 15 человек.

Виды занятий по организационной структуре: групповые.

В организации деятельности учащихся предпочтение отдается **фронтальной форме** обучения, при проведении подвижных и соревновательных игр используется **групповая форма**, при изучении основ техники и тактики тхэквондо целесообразно использовать **работу в парах**.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы - формирование двигательных навыков посредством вида спорта тхэквондо, сохранение и укрепление физического и психического здоровья младших школьников, приобщение детей к здоровому образу жизни.

Для достижения цели программы необходимо решить следующие **задачи**:

Задачи стартового (ознакомительного) уровня.

Обучающие:

- сформировать общие представления о виде спорта тхэквондо;
- обучить комплексу упражнений общей и специальной физической подготовки;
- обучить выполнению правильного дыхания при физических нагрузках;
- обучить терминологии тхэквондо;
- обучить начальным основам техники и тактики тхэквондо;
- познакомить учащихся с правилами безопасного поведения во время занятий и выполнения приемов тхэквондо;
- обучить правилам больших подвижных игр и эстафет.

Развивающие:

- развить специальные физические качества; сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, координация.
- развить коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, педагогом и с другими людьми, знать культурные нормы общения;
- способствовать развитию информационной компетентности: умение воспринимать новую информацию, анализировать, и применять необходимую информацию в деятельности;
- развить психические процессы: внимание, память, мышление.

Задачи базового уровня

Обучающие:

- расширить знания о виде спорта тхэквондо;
- использовать в своей речи терминологию тхэквондо;
- закрепить знания техники и тактики тхэквондо;
- закрепить правила больших подвижных игр и эстафет.

Развивающие:

- развить специальные физические качества; сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, координация;
- совершенствовать навыки выполнения комплексов общей и специальной физической подготовки;
- развить компетенцию эмоционального интеллекта: уметь контролировать и управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, педагогом и с другими людьми, знать культурные нормы общения;
- развить психические процессы: внимание, память, мышление.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям тхэквондо;
- способствовать воспитанию духовно – нравственных качеств личности: честность, справедливость, толерантность, уважительное отношение к партнёру, сопернику, окружающим;
- воспитать волевые качества характера: самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплинированность, целеустремленность, трудолюбие, упорство, смелость, способность преодолевать трудности;
- сформировать ценностное отношение к здоровому образу жизни;

- сформировать компетенцию командной работы: умение эффективно взаимодействовать в коллективе, проявляя уважение к членам команды, связанными единым замыслом, стремящихся к общим целям и разделяющими ответственность за их достижения.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Общее количество часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение в образовательную программу	1		1	Опрос, тестирование
2.	Теоретическая подготовка	4		4	Опрос, тестирование
3.	Общая физическая подготовка	1	42	43	Практическое задание
4.	Специальная физическая подготовка	1	34	35	Практическое задание
5.	Технико-тактическая подготовка	1	20	21	Практическое задание
6.	Контрольно-переводные испытания	1	3	4	Тестирование, выполнение контрольных нормативов
ИТОГО		9	99	108	

Содержание учебного плана

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Количество часов
Тема 1.1. Вводное занятие «Введение в образовательную программу»	Беседа, Просмотр презентации: «Что такое физическая нагрузка и зачем нам заниматься спортом»	<u>Теория:</u> Знакомство с учащимися. Знакомство с образовательной программой: цель, основные задачи, результаты. Физическая культура и спорт в России.	1
Тема 1.2. Теоретическая подготовка	Лекция, викторина	<u>Теория:</u> История развития тхэквондо в России. Происхождение боевого искусства. Основные принципы	4

	Просмотр презентации: «Происхождение тхэквондо»	тхэквондо. Градация по разрядам, поясам.	
Тема 1.3. Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия. Занятия-соревнования по баскетболу, футболу. Занятия – спортивные эстафеты	<u>Теория:</u> назначение общей физической подготовки в подготовке тхэквондиста. Правила спортивных игр. <u>Практика:</u> общеразвивающие упражнения: упражнения для рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи. Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Наклоны, повороты, вращения туловища. Поднимание и опускание туловища из положения лежа. Упражнения для ног. Маховые движения, приседания, выпады, наклоны, прыжки. Растягивание мышц ног. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками (баскетбол, футбол, эстафеты)	43
Тема 1.4. Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия.	<u>Теория:</u> значение специальной физической подготовки в подготовке спортсмена. Техника выполнения отдельных видов и комплексов упражнений. <u>Практика:</u> упражнения для развития гибкости: активные и пассивные упражнения, выпады с партнером и без партнера, активные махи ногами, перекаты, полуспагат, растяжки.	35
Тема 1.5. Технико-тактическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия. Организация мини-соревнований	<u>Теория:</u> дать понятие о технической подготовки. Понятие о спортивной технике. <u>Практика:</u> техника передвижения: степ, челнок, приставной шаг. <u>Стойки:</u> кёнгни, аннунсоги, чаретсоги, твитпальсоги, гочжунгсоги, куннунсоги	21
Тема 1.6. Контрольно-переводные испытания	Контрольные занятия. Организация и проведение контрольных соревнований	<u>Теория:</u> решение теоретических заданий, выполнение тестов <u>Практика:</u> выполнение нормативов ОФП и СФП. Контрольные соревнования Входная диагностика.	4

		Промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация.	
Итого:			108

2 год обучения

Учебный план

№ п/п	Название базовой темы	Общее количество часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	4		4	Опрос, тестирование
2.	Общая физическая подготовка	1	43	44	Практическое задание
3.	Специальная физическая подготовка	1	34	35	Практическое задание
4.	Технико-тактическая подготовка	1	20	21	Практическое задание
5.	Контрольно-переводные испытания	1	3	4	Тестирование, выполнение контрольных нормативов
ИТОГО		8	100	108	

Содержание учебного плана

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Количество часов
Тема 1.1. Теоретическая подготовка	Беседа, просмотр презентации «Федерации тхэквондо»	<u>Теория:</u> история развития тхэквондо в России и за рубежом. Федерации тхэквондо	4
Тема 1.2. Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия. Занятия - соревнования по баскетболу, футболу. Занятия – спортивные эстафеты	<u>Теория:</u> техника выполнения отдельных видов и комплексов упражнений. <u>Практика:</u> упражнения для рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи. Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Наклоны, повороты,	44

		<p>вращения туловища. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, гиперэкстензия. Упражнения для ног. Маховые движения, приседания, выпады, наклоны, прыжки. Растягивание мышц ног. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками (баскетбол, футбол, эстафеты).</p>	
<p>Тема 1.3. Специальная физическая подготовка</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия.</p>	<p><u>Теория:</u> техника выполнения отдельных видов и комплексов упражнений. <u>Практика:</u> упражнения для развития гибкости: активные и пассивные, выпады с партнером и без партнера, активные махи ногами, перекаты, шпагат. Для мышц туловища: упражнение «корзинка», скручивания, статические упражнения на удержание. Для мышц рук: махи, вращения, потягивания</p>	<p>35</p>
<p>Тема 1.4. Технико-тактическая подготовка</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия. Организация мини-соревнований</p>	<p><u>Теория:</u> понятие «тулей». Что такое техника тулей. Что такое техника спарринга. Ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений и первоначальная практика ведения условных поединков. <u>Практика:</u> техника масоги (разновидности спарринга): спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясокмасоги). Спарринг на три шага (самбо-масоги). Техника тулей (комплексные упражнения). Методика освоения тулей программы 9-го гыпа: Чон-Джи (9_й гып – белый пояс с желтой риской). Дан-Гун (8_й гып – желтый пояс). Соревновательный спарринг: приемы передвижений. Серия шагов вперед и назад. Подскок. Подскок и закрытие вперед. Подскок и повторный подскок. Серия шагов вперед и подскок. Серия шагов назад и отскок. Серия шагов назад и шаг вперед и подскок. Серия шагов вперед и шаг вперед и подскок. Техника ударов руками и ногами. Ап чумокчуруги(прямые удары рукой). Ап чаги (прямой удар вперед). Йоп чаги (прямой удар в сторону). Доллео чаги</p>	<p>21</p>

		(боковой удар вперед под 90°). Атаки против защит. Имитация атаки.	
Тема 1.5. Контрольно-переводные испытания	Контрольные занятия. Организация и проведение контрольных соревнований	<u>Теория:</u> решение теоретических заданий, выполнение тестов <u>Практика:</u> выполнение нормативов ОФП и СФП. Контрольные соревнования Промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация. Итоговая диагностика.	4
Всего:			108

1.4. Планируемые результаты программы

Предметные результаты стартового (ознакомительного) уровня

- Получил знания о виде спорта тхэквондо;
- Выполняет комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Демонстрирует правильное дыхание при физических нагрузках;
- Владеет спортивной терминологией (корейский счет);
- Владеет основами техники и тактики тхэквондо на уровне 10 гыпа (белый пояс);
- Выполняет правила безопасного поведения во время занятий и при выполнении приемов тхэквондо;
- Соблюдает правила больших подвижных игр и эстафет.

Метапредметные результаты:

- Развиты специальные физические качества: сила, быстрота, координация, гибкость и выносливость;
- Демонстрирует умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, педагогом и с другими людьми, знает культурные нормы общения;
- Способны развивать информационную компетентность - воспринимать новую информацию, анализировать и применять в деятельности;
- Активизируют внимание, память во время занятий;

Предметные результаты (базового) уровня.

- Владеет знаниями о виде спорта тхэквондо на уровне 10 гыпа (белый пояс);
- Активно использует в своей речи терминологию тхэквондо;
- Владеет технико-тактическими приемами тхэквондо на уровне 10 гыпа (белый пояс);
- Соблюдают правила больших подвижные игр и эстафет.

Метапредметные результаты:

- Развиты специальные физические качества: сила, быстрота, координация, гибкость и выносливость.
- Способен выполнять комплексы общей и специальной физической подготовки;
- Демонстрирует умение выражать собственное эмоциональное отношение, способен контролировать и управлять своими эмоциями;
- Демонстрирует умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми, знать культурные нормы общения;
- Активизируют внимание, память во время занятий;

Личностные результаты:

- Проявляет интерес к занятиям тхэквондо;
- Сформированы духовно-нравственные качества личности: честность, справедливость, толерантность, уважительное отношение к партнёру, сопернику, окружающим;
- Сформированы волевые качества характера: самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание, дисциплинированность, целеустремленность, трудолюбие, упорство, смелость, способность преодолевать трудности и собственное настроение;
- Демонстрирует ценностное отношение к здоровому образу жизни;

- Сформирована компетенция командной работы: умение эффективно взаимодействовать в коллективе, проявляя уважение к членам команды, связанными единым замыслом, стремящихся к общим целям и разделяющими ответственность за их достижения.

Портрет выпускника

Личность выпускника формируется на протяжении двух лет и ориентирована на физическое самосовершенствование и здоровый образ жизни. Выпускник:

1. Положительно относится к себе, к другим и окружающему миру.
2. Мотивирован на образовательную деятельность.
3. Мотивирован на продуктивную творческую деятельность.
4. Сформированы навыки выполнения разминки, упражнений на растягивание мышц, правильного дыхания.
5. Сформированы начальные навыки тхэквондо.
6. Имеет представление о здоровом образе жизни.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график программы

1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения по факту
1.	Физическая культура и спорт в России, развитие тхэквондо в России, история тхэквондо. <i>Входная диагностика.</i>	1	1		10.09.21	10.09.21
2.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1	0,5	0,5	12.09. 21	12.09. 21
3.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	14.09. 21	14.09. 21

4.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1	0,5	0,5	17.09. 21	17.09. 21
5.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	19.09. 21	19.09. 21
6.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	21.09. 21	21.09. 21
7.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	24.09. 21	24.09. 21
8.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	26.09. 21	26.09. 21
9.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	28.09. 21	28.09. 21
10.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1	0,5	0,5	01.10. 21	01.10. 21
11.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	03.10. 21	03.10. 21
12.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	05.10. 21	05.10. 21
13.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджумаки, базовая техника ударов ногами	1	0,5	0,5	08.10. 21	08.10. 21
14.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	10.10. 21	10.10. 21
15.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	12.10. 21	12.10. 21
16.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	15.10. 21	15.10. 21
17.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	17.10. 21	17.10. 21
18.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижжение челнок	1		1	19.10. 21	19.10. 21
19.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	22.10. 21	22.10. 21
20.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	24.10. 21	24.10. 21
21.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	26.10. 21	26.10. 21
22.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1	0,5	0,5	29.10. 21	29.10. 21
23.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	31.10. 21	31.10. 21
24.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	02.11. 21	02.11. 21
25.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	05.11. 21	05.11. 21
26.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1	0,5	0,5	07.11. 21	07.11. 21
27.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижжение челнок	1		1	09.11. 21	09.11. 21

28.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	12.11.21	12.11.21
29.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	14.11.21	14.11.21
30.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	16.11.21	16.11.21
31.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1	0,5	05	19.11.21	19.11.21
32.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ. <i>Промежуточная аттестация</i>	1		1	21.11.21	21.11.21
33.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	23.11.21	23.11.21
34.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	26.11.21	26.11.21
35.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	28.11.21	28.11.21
36.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	30.11.21	30.11.21
37.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	03.12.21	03.12.21
38.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	05.12.21	05.12.21
39.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	12.12.21	12.12.21
40.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	14.12.21	14.12.21
41.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	17.12.21	17.12.21
42.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	19.12.21	19.12.21
43.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1	0,5	0,5	21.12.21	21.12.21
44.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	24.12.21	24.12.21
45.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок. <i>Промежуточная аттестация</i>	1	0,5	0,5	26.12.21	26.12.21
46.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	28.12.21	28.12.21
47.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	31.12.21	31.12.21
48.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок			1	09.01.22	09.01.22
49.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами			1	11.01.22	11.01.22
50.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	14.01.22	14.01.22
51.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	16.01.22	16.01.22

52.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	18.01.22	18.01.22
53.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	21.01.22	21.01.22
54.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	23.01.22	23.01.22
55.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	25.01.22	25.01.22
56.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1	0,5	0,5	28.01.22	28.01.22
57.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	30.01.22	30.01.22
58.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	01.02.22	01.02.22
59.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	04.02.22	04.02.22
60.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	06.02.22	06.02.22
61.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	08.02.22	08.02.22
62.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	11.02.22	11.02.22
63.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	13.02.22	13.02.22
64.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	15.02.22	15.02.22
65.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	18.02.22	18.02.22
66.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	20.02.22	20.02.22
67.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1	0,5	0,5	22.02.22	22.02.22
68.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	25.02.22	25.02.22
69.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	27.02.22	27.02.22
70.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	29.02.22	29.02.22
71.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	03.03.22	03.03.22
72.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	05.03.22	05.03.22
73.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1	0,5	0,5	07.03.22	07.03.22
74.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	10.03.22	10.03.22
75.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	12.03.22	12.03.22
76.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	14.03.22	14.03.22

77.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	17.03.22	17.03.22
78.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	19.03.22	19.03.22
79.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1	0,5	0,5	21.03.22	21.03.22
80.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	24.03.22	24.03.22
81.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	26.03.22	26.03.22
82.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	28.03.22	28.03.22
83.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	31.03.22	31.03.22
84.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	02.04.22	02.04.22
85.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1	0,5	0,5	04.04.22	04.04.22
86.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	07.04.22	07.04.22
87.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	09.04.22	09.04.22
88.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	11.04.22	11.04.22
89.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	14.04.22	14.04.22
90.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	16.04.22	16.04.22
91.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	18.04.22	18.04.22
92.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	21.04.22	21.04.22
93.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1	0,5	0,5	23.04.22	23.04.22
94.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами. <i>Промежуточная аттестация</i>	1	0,5	0,5	25.04.22	25.04.22
95.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	28.04.22	28.04.22
96.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	30.04.22	30.04.22
97.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	02.05.22	02.05.22
98.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	05.05.22	05.05.22
99.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	07.05.22	07.05.22
100.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1	0,5	0,5	12.05.22	12.05.22

101.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	14.05.22	14.05.22
102.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	16.05.22	16.05.22
103.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	19.05.22	19.05.22
104.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	21.05.22	21.05.22
105.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок.	1	0,5	0,5	23.05.22	23.05.22
106.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджумаки, базовая техника ударов ногами	1		1	26.05.22	26.05.22
107.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	28.05.22	28.05.22
108.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	30.05.22	30.05.22
ИТОГО		108	9	99		

2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения по факту
1	История развития тхэквондо в России и за рубежом. Федерации тхэквондо. <i>Промежуточная аттестация</i>	1	0,5	0,5	01.09.22	01.09.22
2	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	03.09.22	03.09.22
3	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	05.09.22	05.09.22
4	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1	0,5	0,5	08.09.22	08.09.22
5	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	10.09.22	10.09.22
6	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	12.09.22	12.09.22
7	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	15.09.22	15.09.22
8	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	17.09.22	17.09.22
9	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	19.09.22	19.09.22
10	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1	0,5	0,5	22.09.22	22.09.22
11	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	24.09.22	24.09.22
12	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	26.09.22	26.09.22
13	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1	0,5	0,5	29.09.22	29.09.22
14	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	01.10.22	01.10.22
15	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	03.10.22	03.10.22
16	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	06.10.22	06.10.22
17	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	08.10.22	08.10.22
18	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	10.10.22	10.10.22
19	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногам	1		1	13.10.22	13.10.22
20	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	15.10.22	15.10.22

21	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	17.10.22	17.10.22
22	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1	0,5	0,5	20.10.22	20.10.22
23	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	22.10.22	22.10.22
24	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	24.10.22	24.10.22
25	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджумаки, базовая техника ударов ногами	1		1	27.10.22	27.10.22
26	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1	0,5	0,5	29.10.22	29.10.22
27	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	31.10.22	31.10.22
28	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	03.11.22	03.11.22
29	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	05.11.22	05.11.22
30	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	07.11.22	07.11.22
31	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	10.11.22	10.11.22
32	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	12.11.22	12.11.22
33	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	14.11.22	14.11.22
34	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1	0,5	0,5	17.11.22	17.11.22
35	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	19.11.22	19.11.22
36	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	21.11.22	21.11.22
37	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	24.11.22	24.11.22
38	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	26.11.22	26.11.22
39	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	28.11.22	28.11.22
40	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	01.12.22	01.12.22
41	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	03.12.22	03.12.22
42	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	05.12.22	05.12.22
43	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1	0,5	0,5	08.12.22	08.12.22
44	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	10.12.22	10.12.22

45	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	12.12.22	12.12.22
46	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	15.12.22	15.12.22
47	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	17.12.22	17.12.22
48	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	19.12.22	19.12.22
49	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами <i>Промежуточная аттестация</i>	1		1	22.12.22	22.12.22
50	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	24.12.22	24.12.22
51	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	26.12.22	26.12.22
52	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	29.12.22	29.12.22
53	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	31.12.22	31.12.22
54	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	09.01.23	09.01.23
55	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	12.01.23	12.01.23
56	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1	0,5	0,5	14.01.23	14.01.23
57	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	16.01.23	16.01.23
58	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	19.01.23	19.01.23
59	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	21.01.23	21.01.23
60	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	23.01.23	23.01.23
61	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	26.01.23	26.01.23
62	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	28.01.23	28.01.23
63	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	30.01.23	30.01.23
64	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	02.02.23	02.02.23
65	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	04.02.23	04.02.23
66	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	06.02.23	06.02.23
67	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1	0,5	0,5	09.02.23	09.02.23
68	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	11.02.23	11.02.23

69	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	13.02.23	13.02.23
70	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	16.02.23	16.02.23
71	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	18.02.23	18.02.23
72	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	20.02.23	20.02.23
73	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	23.02.23	23.02.23
74	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	25.02.23	25.02.23
75	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	27.02.23	27.02.23
76	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	02.03.23	02.03.23
77	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	04.03.23	04.03.23
78	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	06.03.23	06.03.23
79	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1	0,5	0,5	09.03.23	09.03.23
80	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	11.03.23	11.03.23
81	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	13.03.23	13.03.23
82	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	16.03.23	16.03.23
83	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	18.03.23	18.03.23
84	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	20.03.23	20.03.23
85	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1	0,5	0,5	23.03.23	23.03.23
86	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	25.03.23	25.03.23
87	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	27.03.23	27.03.23
88	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	30.03.23	30.03.23
89	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	01.04.23	01.04.23
90	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	03.04.23	03.04.23
91	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	06.04.23	06.04.23
92	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	08.04.23	08.04.23
93	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1	0,5	0,5	10.04.23	10.04.23

94	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	13.04.23	13.04.23
95	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	15.04.23	15.04.23
96	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	17.04.23	17.04.23
97	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	20.04.23	20.04.23
98	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	22.04.23	22.04.23
99	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок. <i>Итоговая диагностика</i>	1		1	24.04.23	24.04.23
100	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1	0,5	0,5	27.04.23	27.04.23
101	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	29.04.23	29.04.23
102	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	04.05.23	04.05.23
103	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	06.05.23	06.05.23
104	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	08.05.23	08.05.23
105	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок.	1	0,5	0,5	11.05.23	11.05.23
106	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	1		1	13.05.23	13.05.23
107	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	1		1	15.05.23	15.05.23
108	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	1		1	18.05.23	18.05.23
ИТОГО		108	8	100		

2.2. Условия реализации программы

Оборудование места занятий

Под стационарный спортивный зал оборудуют любое помещение размером не менее 24/18 метра. Желательно, чтобы пол был деревянный, палубного типа. В потолке или на стенах монтируют приспособления для закрепления гимнастических канатов, колец и других снарядов. Вдоль стен устанавливают различные тренажеры, большие зеркала, шкафы для хранения тренировочных манекенов. В зале должны быть необходимые для проведения занятий скакалки, гантели, набивные мячи, шесты, куртки.

Кроме того, нужно позаботиться о гимнастических скамейках, гимнастической стенке, перекладине, настенных часах, весах для взвешивания обязательно об аптечке.

Зал должен отвечать специальным санитарно-гигиеническим требованиям:

- в наружных стенах зала устанавливают не менее двух приточно-вытяжных вентиляторов;
- не переменным условием является хорошее освещение и температура на уровне +18.

Наглядный дидактический материал

С целью повышения эффективности учебного процесса используется наглядный дидактический видеоматериал. Учащиеся вместе с педагогом просматривают видеозаписи соревнований, показательных выступлений; осуществляют разбор поединков; проводят анализ ошибок; находят пути их исправления; формируют умения действовать в неожиданных ситуациях.

Технические средства обучения

Техническими средствами обучения в учебной программе по тхэквондо являются:

- ноутбук;
- колонки.

Кадровое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная программа «Тхэквондо - спортивно-оздоровительные группы» реализуется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению «Физическая культура и спорт», и отвечающими пункту 3.1 профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Или лицами, получающими высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалифицированными справочниками.

2.3. Формы контроля/аттестации

Целью педагогического контроля является получение объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

Задачи педагогического контроля:

- контроль и коррекция средств, методов, объема, и интенсивности тренировочных нагрузок.
- контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам.

Контроль за образовательной деятельностью, должен быть систематическим; результаты аргументированными. Исходя из этого, используются разные виды контроля:

- входная диагностика: проводится в начале освоения программы, представляет собой выполнение нормативов ОФП И СФП для определения физического состояния и развития учащихся;
- промежуточная аттестация: определяет уровень освоения учебного материала за полугодие каждого учебного года, по окончании промежуточного года обучения и на начало 2 года обучения.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных соревнований и выполнения теоретического задания;

- текущий контроль: по мере прохождения тем учебной программы проводятся срезы знаний. Учащиеся выполняют задания разного уровня сложности. Результаты оцениваются по пятибалльной системе и фиксируются в журнале.
 - «5 баллов» - высокий темп учебной деятельности, устойчивый интерес, потребность в творческих действиях;
 - «4 балла» - средний темп учебной деятельности, неустойчивый интерес, потребность в творческих действиях;
 - «3 балла» - низкий темп учебной деятельности, ее исполнительский характер.
- итоговая диагностика учащихся проводится по освоению программы в форме контрольных соревнований, выполнения нормативов ОФП И СФП, а также выполнения теоретического задания.

Виды контроля, используемые на учебном занятии:

- контроль педагога (педагогический контроль) – по форме может быть индивидуальным, фронтальным, групповым;
- взаимоконтроль учащихся – целесообразен при проведении практических занятий, игр, итоговых занятий;
- самоконтроль (самооценка).

На занятиях можно использовать все три вида контроля.

Механизм оценки результатов

Механизм оценки результатов – процесс, требующий внимания на каждом учебно-тренировочном занятии. Для этого необходимо оформить журнал, который ведется на протяжении всего периода обучения. В него заносятся результаты работы учащихся во время занятий, результаты вводного, промежуточного и итогового контроля. В конце учебного года на основе этих

записей педагог проводит анализ результативности обучения каждого учащегося.

Также при оценке уровня обученности учитывается уровень теоретических знаний по тхэквондо и умение применять эти знания на практике, уровень сформированности умений по метапредметным результатам, уровень личностных достижений; соблюдение техники безопасности на учебно-тренировочном занятии, соблюдение санитарно-гигиенических норм.

Оценка качества усвоения программного материала проводится в начале, середине и конце учебного года и фиксируется в диагностических картах. В ней отмечаются: итоги всех срезов знаний, проведенных в течение полугодия или учебного года, уровень теоретической подготовки учащегося и средний балл по журналу.

Критерии оценки предметных результатов

Оптимальный уровень (5 баллов) – полное усвоение программного материала, устойчивый интерес к тхэквондо.

Допустимый уровень (4 балла) – программный материал усвоен полностью, темп обучения средний, интерес к выбранному виду спорта недостаточно устойчив.

Критический уровень (3 балла) – частичное усвоение программного материала, неустойчивый интерес к тхэквондо, низкая активность.

Кроме оценки предметных результатов обучения необходимо 1 раз в год проводить оценку метапредметных результатов, а также оценку личностного и нравственного потенциала учащихся. Для этого используется метод наблюдений, метод решения проблемных ситуаций, игровой метод. Анализируя полученные данные по каждому учащемуся, педагог фиксирует их в диагностической карте метапредметных результатов и карте формирования личностного потенциала учащихся, что позволяет в течение

срока обучения отслеживать, корректировать, воспитывать и формировать положительные качества учащихся.

Критерии оценки метапредметных результатов:

Оптимальный уровень (5 баллов) - умения проявляются во всех видах деятельности;

Допустимый уровень (4 балла) - умения проявляются в зависимости от обстановки;

Критический уровень (3 балла) - умения проявляются эпизодически.

Критерии оценки личностного роста учащихся:

Оптимальный уровень (5 баллов) – личностно-значимые качества сформированы и проявляются во всех видах деятельности;

Допустимый уровень (4 балла) - личностно-значимые качества сформированы частично и проявляются систематически;

Критический уровень (3 балла) – личностно-значимые качества сформированы частично и проявляются эпизодически.

2.4. Оценочные материалы.

- Диагностические материалы входной диагностики (Приложения № 1);
- Диагностические материалы промежуточной аттестации (Приложение 2,3,4,5);
- Диагностические материалы итоговой диагностики (Приложения № 6);
- Диагностические материалы оценки метапредметных результатов (Приложение № 7);
- Диагностические материалы оценки результатов личностного развития учащихся (Приложение № 8).

Характеристика оценочных материалов программы

1 год обучения

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Критерии оценивания	Показатели оценивания	Виды аттестации/контроля
1.	<p>Определение исходного уровня сформированности знаний о физической культуре и спорте и здоровом образе жизни</p>	Тестирование	<p>Оптимальный уровень (8-10 баллов) Ответы правильные, полные, выполнено самостоятельно</p>	<p>Представление об основах физической культуры и спорта, о здоровом образе жизни.</p>	<p>Входная диагностика</p>
		<p>Допустимый уровень (6-7 баллов) Ответы правильные, не полные, выполнено самостоятельно</p>	<p>Критический уровень (5 и менее) Ответы частично правильные, выполнено с помощью педагога</p>		
		Практическая работа	<p>Оптимальный уровень (25-23 баллов) Нормативы выполнены в полном объеме</p>	Выявление первоначальных физических способностей учащихся	

			<p>Допустимый уровень (22-20 баллов) Нормативы выполнены в допустимом объеме</p>		
			<p>Критический уровень (19 и менее баллов) Нормативы выполнены частично</p>		
2.	<p>Определение уровня сформированности предметных компетенций учащихся</p>	<p>Устный опрос</p>	<p>Оптимальный уровень (8-10 баллов) Устные правильные самостоятельные ответы учащихся</p>	<p>Знание основной терминологии тхэквондо (корейский счет)</p>	<p>Промежуточная аттестация</p>
			<p>Допустимый уровень (6-7 баллов) Ответы правильные, не полные, выполнено самостоятельно</p>		
			<p>Критический уровень (5 и менее) Ответы частично правильные, выполнено с помощью педагога</p>		

		Практическая работа	<p>Оптимальный уровень (5 баллов) Технико-тактические приемы выполнены четко (допущены 1-2 незначительные ошибки</p> <p>Допустимый уровень (4 баллов) Технико-тактические приемы выполнены с 3-4 ошибками</p> <p>Критический уровень (3 балла) Технико-тактические приемы выполнены с 5 и более ошибками</p>	Применение практических знаний в соревновательной деятельности изученных за учебный период	
3.	Определения соответствия предметных компетенций учащихся полученных в процессе освоения учебного материала	Устный опрос	<p>Оптимальный уровень (8-10 баллов) Ответы правильные, полные</p> <p>Допустимый уровень (6-7 баллов) Ответы правильные, не полные</p> <p>Критический уровень (5 и менее) Ответы частично правильные</p>	Сформированность практических навыков в тхэквондо и мотивация к продолжению занятий спортом	Промежуточная аттестация

	Практическое задание	Оптимальный уровень (25-23 баллов) Нормативы выполнены в полном объеме	Выявление физических способностей учащихся
		Допустимый уровень (22-20 баллов) Нормативы выполнены в допустимом объеме	
		Критический уровень (19 и менее баллов) Нормативы выполнены частично	
	Соревнования	5 баллов – оптимальный уровень (1-2 технико-тактических ошибки)	
		4 балла – допустимый уровень (3-4 технико-тактических ошибки)	
		3 балла – критический уровень (5 и более технико-тактических ошибок)	
Определение метапредметных навыков в процессе освоения учебного материала 1 г.о.	Наблюдение	Оптимальный уровень (15-13 баллов) - умения и навыки проявляются во всех видах деятельности.	Овладение метапредметными навыками в рамках программного материала.
		Допустимый уровень (12-11 баллов)	

			<p>умения и навыки проявляются частично.</p> <p>Критический уровень (10 баллов и менее) умения и навыки не проявляются.</p>		
	<p>Определение личностного развития учащихся в процессе освоения программы</p>	<p>Наблюдение</p>	<p>Оптимальный уровень (15-13- баллов) – качество сформировано.</p> <p>Допустимый уровень (12-11 баллов) качество сформировано частично.</p> <p>Критический уровень (10 баллов и менее) качество не сформировано</p>	<p>Мотивация учащегося:</p> <ul style="list-style-type: none"> - к труду; - к коллективу; - к социуму; - к хореографии; - к здоровому образу жизни; - к самовоспитанию. 	

2 год обучения.

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Критерии оценивания	Показатели оценивания	Виды аттестации/контроля
1.	Определение остаточного уровня сформированности знаний о тхэквондо	Тестирование	Оптимальный уровень (8-10 баллов) Ответы правильные, полные, самостоятельно	Представление об основах выбранного вида спорта	Промежуточная аттестация
Допустимый уровень (6-7 баллов) Ответы правильные, не полные, выполнено самостоятельно					
Критический уровень (5 и менее) Ответы частично правильные, выполнено с помощью педагога					
Практическая работа		Оптимальный уровень (25-23 баллов) Нормативы выполнены в полном объеме	Определение физического состояния учащегося		
		Допустимый уровень (22-20 баллов) Нормативы выполнены в допустимом объеме			
		Критический уровень			

			(19 и менее баллов) Нормативы выполнены частично		
2.	Определение уровня сформированности предметных знаний и навыков.	Устный опрос	Оптимальный уровень (8-10 баллов) Ответы правильные, полные, самостоятельно	Практическое применение изученных теоретических основ	Промежуточная аттестация
Допустимый уровень (6-7 баллов) Ответы правильные, не полные, выполнено самостоятельно					
Критический уровень (5 и менее) Ответы частично правильные, выполнено с помощью педагога					
Практическая Работа		Оптимальный уровень (5 баллов) Технико-тактические приемы выполнены четко (допущены 1-2 незначительные ошибки)	Сформированность практических навыков в тхэквондо и мотивация к продолжению занятий спортом.		
Допустимый уровень (4 баллов) Технико-тактические приемы выполнены с 3-4 ошибками					

			Критический уровень (3 балла) Технико-тактические приемы выполнены с 5 и более ошибками.		
3.	Определения соответствия предметных компетенций учащихся полученных в процессе освоения учебного материала	Тестирование	Оптимальный уровень (8-10 баллов) Ответы правильные, полные	Сформированность практических навыков в тхэквондо и мотивация к продолжению занятий спортом.	Итоговая диагностика
			Допустимый уровень (6-7 баллов) Ответы правильные, не полные		
			Критический уровень (5 и менее) Ответы частично правильные		
		Практическое задание	Оптимальный уровень (25-23 балла) Нормативы выполнены в полном объеме	Выявление физических способностей учащихся	
Допустимый уровень (22-20 баллов) Нормативы выполнены в допустимом объеме					
Критический уровень (19 и менее баллов) Нормативы выполнены частично					
		Соревнования	5 баллов – оптимальный уровень (1-2		

		<p>технико-тактических ошибки)</p> <p>4 балла – допустимый уровень (3-4 технико-тактических ошибки)</p> <p>3 балла – критический уровень (5 и более технико-тактических ошибок)</p>	
<p>Определение метапредметных навыков в процессе освоения учебного материала 2 г.о.</p>	<p>Наблюдение</p>	<p>Оптимальный уровень (15-13 баллов) - умения и навыки проявляются во всех видах деятельности.</p> <p>Допустимый уровень (12-11 баллов) умения и навыки проявляются частично.</p> <p>Критический уровень (10 баллов и менее) умения и навыки не проявляются.</p>	<p>Овладение метапредметными навыками в рамках программного материала.</p>
<p>Определение личностного развития учащихся в процессе освоения программы</p>	<p>Наблюдение</p>	<p>Оптимальный уровень (15-13- баллов) – качество сформировано.</p> <p>Допустимый уровень (12-11 баллов) качество сформировано частично.</p>	<p>Мотивация учащегося:</p> <ul style="list-style-type: none"> - к труду; - к коллективу; - к социуму; - к хореографии; - к здоровому образу жизни; - к самовоспитанию.

			Критический уровень (10 баллов и менее) качество не сформировано		
--	--	--	---	--	--

2.5. Методическое обеспечение программы

Программа «Тхэквондо - спортивно-оздоровительные группы» опирается на следующие педагогические принципы:

1) принцип деятельности (воспитанник, получая знания не в готовом виде, а добывая их сам, осознает при этом содержание и формы своей учебной деятельности, понимает и принимает систему ее норм, активно участвует в их совершенствовании, что способствует активному успешному формированию его общекультурных и деятельностных способностей).

2) принцип непрерывности (означает преемственность между всеми ступенями и этапами обучения на уровне технологии, содержания и методик с учетом возрастных психологических особенностей развития детей).

3) принцип целостности (предполагает формирование у учащихся обобщенного системного представления о мире, природе, обществе, самом себе, социокультурном мире и мире деятельности, о роли и месте каждой науки в системе наук).

4) принцип минимакса (воспитаннику дается возможность освоения содержания образования на максимальном для него уровне, определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы).

5) принцип психологической комфортности (предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание на занятиях доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения).

6) принцип вариативности (предполагает формирование у учащихся способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора).

7) принцип сотрудничества.

Основные *методы* организации и осуществления учебно-познавательной деятельности тхэквондо следующие:

- словесные, наглядные (способствуют развитию умения работать с различными информационными источниками);
- репродуктивные методы, позволяющие использование полученных компетенций в знакомых и незнакомых ситуациях (способствуют развитию логики и мышления);
- методы самостоятельной работы под руководством педагога (способствуют развитию функции управления и саморазвития).

Широко используются видео-иллюстративные методы.

Основными методами воспитания в тхэквондо на этапе спортивного оздоровления можно считать методы нравственного становления личности и методы морально-волевого воспитания юного спортсмена.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на тренировочных занятиях – на все обращается внимание педагога. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие, добиваться овладения юными спортсменами специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения. Формулировку одних принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого учащегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать заслугам спортсмена.

Еще одним методом воспитания является наказание, выраженное в отрицательной оценке поступков. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. При

решении задач по сплочению коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать проведение походов, тематических вечеров, вечеров отдыха, конкурсов самодеятельности, создавать условия для общественно-полезной деятельности.

В ходе реализации программы применяются следующие педагогические технологии:

Здоровьесберегающие технологии – направление учебной и воспитательной деятельности не только на укрепление физического состояния, но и сохранение здоровья учащихся.

Технология развивающего обучения – главной целью которой является не столько приобретение знаний, умений и навыков, сколько создание условий для развития психологических характеристик ребенка (способностей, интересов и др.)

Технология личностно-ориентированного развивающего обучения сочетает обучение (нормативно-сообразная деятельность общества) и учение (индивидуальная деятельность ребенка). Цель технологии: максимальное развитие познавательных способностей учащегося на основе использования имеющейся у него жизнедеятельности, а не формирование заранее заданных.

Игровая технология:

Игра в жизни детей выполняет разнообразные функции:

- развлекательная (создание благоприятной атмосферы);
- коммуникативная (объединяет коллектив учащихся);
- релаксационная (снятие эмоционального напряжения);
- обучающая (развитие умений и навыков).

Основными формами организации образовательного процесса на всех этапах программы являются: теоретические и специальные практические занятия.

Теоретическая подготовка может проходить в самом начале занятия в малых объемах и игровой форме, а также в течение занятия при изучении того или иного раздела с обязательным объяснением и исправлением ошибок.

Традиционные типы учебных занятий:

- вводное занятие;
- изучение нового материала;
- формирование умений и навыков;
- закрепление и развитие знаний, умений и навыков;
- применение знаний, умений и навыков;
- учебно-тренировочные занятия.

Из нетрадиционных типов используются:

- занятия-игры;
- занятия-эстафеты;
- «круговая тренировка».

2.6. Список литературы

Литература для педагога:

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 235 с.
2. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксеров. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 110 с.
3. Захаров Е.Н., Карасер А.В., Софонов А.А. Ударная техника рукопашного боя. — М.: Культура и традиция, 2003. — 351 с.

4. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. — Киев: Здоров'я, 1977. — 184 с.
5. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 112 с.
6. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. — М.: Физкультура и спорт, 1968. — 128 с.
7. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 189 с.
8. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст./ Рос.гос. акад. физ. культуры. — М.: Физкультура и Спорт, 2000. — 107 с.
9. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. — М.: Физкультура и Спорт, 2007. — 220 с.
10. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образоват. учр. и подраздел. дополнит. профобразования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с.
11. Теория спорта /Под ред. проф.В.Н. Платонова. — Киев: Вища школа. Головное изд_во, 1987. — 424 с.
12. Хаберзетцер Р. Каратэ_до. Кумитэ, самозащита. — Тераполь: Модус, 1997. — 264 с.
13. Хусяйнов З.М. Тренировка нокаутирующего удара боксеров высокой квалификации. — М.: ALVA_XXI, 1994. — 72 с.
14. Цой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквондо. — М.: Международные отношения, 1991. — 765 с.

Литература для учащихся:

1. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст./ Рос.гос. акад. физ. культуры. — М., 2000. — 107 с.

2. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. — М.: Физкультура и Спорт, 2007. — 220 с.
3. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образоват. учр. и подраздел. дополнит. профобразования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с.
4. Теория спорта / Под ред. проф. В.Н. Платонова. — Киев: Вища школа. Головное изд_во, 1987. — 424 с.

2.7. Воспитательная работа.

Целью воспитательной работы является обеспечение формирования целостной, гармонически развитой личности учащихся.

Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Примерный план работы с учащимися на учебный год

№	Тема мероприятий	Срок проведения
1	«Правила поведения в помещениях МУДО «ДТДиМ» г.Воркуты и на учебно-тренировочном занятии»	В течение учебного года
2	«Правила поведения на улице, правила передвижения по дорогам города»	Октябрь, январь, март
3	Участие в спортивных праздниках	Декабрь, апрель
4	Посещение новогодних утренников	Декабрь
5	Беседа «Защитники Отечества»	Февраль
6	Беседа «День Победы!»	Май
7	Тематические беседы по профилактике наркомании, табакокурения, алкоголизма	В течение учебного года

Предполагаемый результат:

90 % учащихся принимает активное участие в воспитательных мероприятиях коллектива и дворца;

Уровень воспитанности в коллективе составляет 85-100%;

Учащиеся понимают и принимают общечеловеческие ценности и моральные устои.

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители.

Целью работы с родителями является организация тесного взаимодействия родителей с учебным учреждением, установление единой педагогической позиции.

Основными направлениями работы педагога с родителями учащихся являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, используя современные средства связи (месенджеры Viber, WhatsApp, WK);

- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей;
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию праздников, соревнований;
- формирование родительского комитета.

Примерный план работы с родителями на учебный год

№	Тема мероприятий	Срок проведения
1	Родительское собрание «Организация образовательной деятельности на учебный год»	Октябрь
2	Индивидуальные беседы	В течение всего учебного года
3	Родительское собрание «По итогам первого полугодия. Перспективы учащихся»	Декабрь-январь
4	Родительское собрание «Рекомендации по организации летнего отдыха учащихся»	Апрель
5	Родительское собрание «Итоги обучения и воспитания в учебном году»	Май
6	Проведение открытых занятий	Декабрь, май
7	Анкетирование	Апрель

Предполагаемый результат:

1. В образовательный процесс активно вовлечено 75-85% родительского состава;
2. Продуктивно функционирует родительский комитет;
3. Отсутствуют конфликтные ситуации между участниками образовательного процесса.

Приложение № 1

Оценочные материалы по программе

«Тхэквондо- спортивно-оздоровительные группы»

1-й год обучения

Входная диагностика учащихся (сентябрь)

Теория

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
----------	--------	------------------

1	Продолжи пословицу: «В здоровом теле ...»	А. Красивая осанка Б. Умная голова В. Здоровый дух
2	Здоровый образ жизни направлен на:	А. сохранение и улучшение здоровья; Б. развитие физических качеств; В. поддержание высокой работоспособности.
3	Самый умный вид спорта?	А. шашки Б. домино В. шахматы
4	Вид спорта в котором игроки забрасывают мяч в корзину?	А. футбол Б. волейбол В. баскетбол Г. гандбол
5	Руки необходимо мыть с мылом:	А. перед приемом пищи Б. после посещения туалета В. после прогулки Г. все перечисленное

Механизм оценки (каждый вопрос оценивается в 2 балла):

8-10 баллов – оптимальный уровень

6-7 баллов – допустимый уровень

5 баллов и меньше – критический уровень

Практика

<i>Виды подготовки</i>	<i>Наименование упражнений</i>	<i>оптимальный уровень (5 баллов)</i>	<i>допустимый уровень (4 балла)</i>	<i>критический уровень (3 балла)</i>
Общая физическая Подготовка	Сгибание разгибание рук в	Правильное устойчивое положение тела,	Правильное устойчивое положение тела,	Провисает живот, при сгибании рук

	упоре лежа «отжимания»	живот не «провисает». При сгибании рук предплечья находятся под углом 90 градусов. 10 раз	живот не «провисает». Допускаются небольшие погрешности при сгибании рук. 8 раз	предплечья находятся под углом намного больше, чем 90 градусов. 6 раз
	Подъем туловища из положения лежа «пресс»	8 раз	6 раз	менее 5 раз
	Приседания	8 раз	6 раз	менее 5 раз
	Подтягивания на перекладине	3 раза	2 раза	1 раз
Специальная физическая подготовка	Шпагат (левосторонний, правосторонний, фронтальный)	Угол шпагата 140-160 градусов	Угол шпагата 120-130 градусов	Угол шпагата острее 120 градусов

Механизм оценки уровня подготовки:

25 - 23 баллов – оптимальный уровень

22 – 20 баллов – допустимый уровень

19 баллов и меньше – критический уровень

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

входной диагностики (1 год обучения)

№	Ф а м и л и я	Практика	Т е о	О б	У д
---	---------------	----------	-------	-----	-----

п/п		Нормативы ОФП, СФП			
1.					

Механизм оценки уровня подготовки:

33 - 35 баллов – оптимальный уровень

30 - 32 баллов – допустимый уровень

29 балла и меньше – критический уровень

Приложение № 2

Промежуточная аттестация учащихся 1 год обучения (декабрь)

Теория

Вопросы для устного опроса:

- Как перевести слово «Тае»?

- Как перевести слово «до»?
- Как называется форма тхэквондиста?
- Как перевести слово «гып»?
- Как перевести слово «квон»?
- Как перевести слово «сурён»?
- Сколько человек принимают участие в спарринге?
- Как перевести слово «кихап»?
- Что такое «дан»?
- Что такое «чуль»?

Ответы:

- Удары ногами
- Путь
- Добок
- Ученическая степень
- Удары руками
- Тренировка
- Двое
- Крик, сопровождающий движение
- Мастерская степень
- Технические комплексы

Механизм оценки (каждый ответ оценивается в 1 балл):

8 – 10 баллов – оптимальный уровень (8-10 правильных ответов)

6-7 баллов – допустимый уровень (7-6 правильных ответов)

5 баллов и меньше – критический уровень (5 и меньше правильных ответов)

Практическая работа контрольные соревнования

Механизм оценки контрольных соревнований:

5 баллов – оптимальный уровень (1-2 технико-тактические ошибки)

4 балла – допустимый уровень (3-4 технико-тактические ошибки)

3 балла – критический уровень (5 и более технико-тактических ошибок)

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации учащихся (1 года обучения)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Контрольные соревнования	Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
1.					

Механизм определения уровня подготовки:

15-13 баллов – оптимальный уровень

12-10 баллов – допустимый уровень


9 баллов и меньше – критический уровень

Приложение № 3

Промежуточная аттестация учащихся

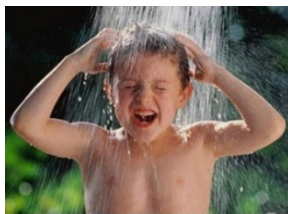
для перевода на 2-й год обучения (май)

Теория

	Вопрос	Варианты ответов
1.	Вид спорта 	<ul style="list-style-type: none"> • Цирк. • Тяжелая атлетика. • Бадминтон. • Бодибилдинг.
2.	Названия боевых искусств (лишнее зачеркни).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Каратэ-до. 2. Йога. 3. Дзюдо. 4. Таэквон-до. 5. Биатлон.
3.	В какой стране зародилось тхэквондо?	<ol style="list-style-type: none"> 1. США. 2. Корея. 3. Китай. 4. Япония. 5. Россия.

2 блок. 1. Продолжи фразу: Я знаю такие игровые виды спорта, как

3 блок. Выбери картинки, на которых изображено то, что необходимо делать, чтобы быть здоровым. Лишние зачеркни.



Механизм оценки (каждый ответ 1-го блока оценивается в 2 балла, ответы 2 и 3 блоков оценивается в 2 балла каждый):

8-10 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – все ответы даны верно, 8 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, 2 или 3 блока)

6-7 баллов – допустимый уровень (7 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, дан частично правильный ответ на вопрос 2 или 3 блока, 6 баллов - даны правильные ответы на любые 3 вопроса)

5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса).

Практика

<i>Виды подготовки</i>	<i>Наименование упражнений</i>	<i>оптимальный уровень (5 баллов)</i>	<i>допустимый уровень (4 балла)</i>	<i>критический уровень (3 балла)</i>
Общая физическая подготовка	Правильное устойчивое положение тела, живот не «провисает». При сгибании рук предплечья находятся под углом 90 градусов.	Правильное устойчивое положение тела, живот не «провисает». При сгибании рук предплечья находятся под углом 90 градусов. 12 раз	Правильное устойчивое положение тела, живот не «провисает». Допускаются небольшие погрешности при сгибании рук. 10 раз	Провисает живот, при сгибании рук предплечья находятся под углом намного больше, чем 90 градусов 8 раз
	Подъем туловища из положения лёжа «пресс»	18 раз	14 раз	менее 13 раз
	Приседания с партнером с последующим	8 раз	6 раз	5 раз и менее

	вставанием на носки			
	Подтягивания на перекладине	5 раз	3 раза	2 раза и менее
Специальная физическая подготовка	Шпагат (левосторонний, правосторонний, фронтальный)	Угол шпагата 160-180 градусов	Угол шпагата 140-160 градусов	Угол шпагата острее 140 градусов

Механизм оценки уровня подготовки:

25 - 23 баллов – оптимальный уровень

22 – 20 баллов – допустимый уровень

19 баллов и меньше – критический уровень

Практическая работа контрольные соревнования

Механизм оценки контрольных соревнований:

5 баллов – оптимальный уровень (1-2 технико-тактических ошибки)

4 балла – допустимый уровень (3-4 технико-тактических ошибки)

3 балла – критический уровень (5 и более технико-тактических ошибок)

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации учащихся (1 год обучения)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Срезы знаний по темам		Теоретическая подготовка	Средний балл по журналу	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Нормативы ОФП, СФП	Контрольные соревнования				

1.							
----	--	--	--	--	--	--	--

Механизм оценки уровня подготовки:
40 - 45 баллов – оптимальный уровень
35 - 39 баллов – допустимый уровень
34 баллов и меньше – критический уровень

Приложение № 4

Промежуточная аттестация учащихся 2-й год обучения

(сентябрь)

Теория

	Вопрос	Вариант ответа
1	Что означает тхэквондо?	

2	Как называется Флаг по-корейски?	
3	Как звучит команда поклон по-корейски?	
4	Для чего выполняется боевой выкрик КИХАП	
5	Что означает поклон в ТХЭКВОНДО?	

Правильные ответы:

2. «ТХЭ» — нога, или удар ногой; «КВОН» — кулак, или удар кулаком; «ДО» — Путь познания или Путь РУКИ И НОГИ
3. Кугки
4. Кёне
5. Чтобы придать движениям силу и уверенность. Боевой выкрик также является формой психологической атаки
6. Поклон – это корейская форма приветствия

Механизм оценки (каждый ответ оценивается в 2 балла):

8-10 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – на все вопросы даны правильные ответы, 8 баллов – на 4 вопроса даны правильные ответы)
6-7 баллов – допустимый уровень (7 баллов – даны ответы на 4 вопроса, присутствуют неточности в ответе, 6 баллов – даны правильные ответы)

на 3 вопроса) 5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса).

Практика

<i>Виды подготовки</i>	<i>Наименование упражнений</i>	<i>оптимальный уровень (5 баллов)</i>	<i>допустимый уровень (4 балла)</i>	<i>критический уровень (3 балла)</i>
Общая физическая подготовка	Правильное устойчивое положение тела, живот не «провисает». При сгибании рук предплечья находятся под углом 90 градусов.	Правильное устойчивое положение тела, живот не «провисает». При сгибании рук предплечья находятся под углом 90 градусов. 12 раз	Правильное устойчивое положение тела, живот не «провисает». Допускаются небольшие погрешности при сгибании рук. 10 раз	Провисает живот, при сгибании рук предплечья находятся под углом намного больше, чем 90 градусов 8 раз
	Подъем туловища из положения лёжа «пресс»	18 раз	14 раз	менее 13 раз
	Приседания с партнером с последующим вставанием на носки	8 раз	6 раз	5 раз и менее
	Подтягивания на перекладине	5 раз	3 раза	2 раза и менее
Специальная физическая подготовка	Шпагат (левосторонний, правосторонний, фронтальный)	Угол шпагата 160-180 градусов	Угол шпагата 140-160 градусов	Угол шпагата острее 140 градусов

Механизм оценки уровня подготовки:

25 - 23 баллов – оптимальный уровень

22 – 20 баллов – допустимый уровень

19 баллов и меньше – критический уровень

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации учащихся (2 год обучения)

№		Практика			
---	--	----------	--	--	--

п/п		Нормативы ОФП, СФП			
1.					

Механизм оценки уровня подготовки:
35 - 40 баллов – оптимальный уровень
34 -39 баллов – допустимый уровень
33 балла и меньше – критический уровень

Приложение № 5

Промежуточная аттестация учащихся 2 год обучения (декабрь)

Теория

Вопросы для проведения устного опроса:

1. Какие заповеди ТХЭКВОНДО вы знаете?
2. Как называется пояс по-корейски?
3. Как посчитать по-корейски до 10?
4. Какие уровни человеческого тела используются для атаки?
5. Какие три основных базовых принципа ТХЭКВОНДО необходимо помнить?

Правильные ответы:

- 1.-Быть верным своей стране.
-Быть хорошим сыном/дочерью своим родителям.
-Быть хорошим примером для своих братьев и сестер.
-Быть верным своим друзьям.
-Уважать старших.
-Верить своим учителям и уважать их.
-Никогда не отказываться от поединка.
-Всегда заканчивать начатое.
2. Ти
3. 1 – хана, 2 – туль, 3 – сэт, 4 – нэт, 5 – дасот, 6 – йосот, 7 – ильхоп, 8 – йодоль, 9 – ахоп, 10– йоль
4. Ольгуль-Верхний (выше ключицы) – МОМТОМ-средний(от пояса до ключицы), АРЭ-нижний (ниже пояса)
5. Правильный взгляд, хороший баланс, громкий боевой выкрик КИХАП.

Механизм оценки (каждый вопрос оценивается в 2 балла):

8-10 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – на все вопросы даны правильные ответы, 8 баллов – на 4 вопроса даны правильные ответы)

6-7 баллов – допустимый уровень (7 баллов – даны ответы на 4 вопроса, присутствуют неточности в ответе, 6 баллов – даны правильные ответы на 3 вопроса) 5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса)

Практическая работа контрольные соревнования

Механизм оценки контрольных соревнований:

5 баллов – оптимальный уровень (1-2 технико-тактические ошибки)

4 балла – допустимый уровень (3-4 технико-тактические ошибки)

3 балла – критический уровень (5 и более технико-тактических ошибок)

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации учащихся (2 года обучения)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Контрольные соревнования	Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
1.					

Механизм определения уровня подготовки:

15-13 баллов – оптимальный уровень

12-10 баллов – допустимый уровень

9 баллов и меньше – критический уровень

Приложение № 6

Итоговая диагностика учащихся 2 года обучения (май)

Теория

1 блок. Тест.

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Что означает «Таэ»?	1. Кулак. 2. Удар ногой в прыжке. 3. Тайна. 4. Ступня.
2.	Сколько принципов в тхэквондо?	1. 5. 2. 8. 3. 4. 4. 3.
3.	Как по-корейски будет поединок?	✓ Спарринг. ✓ Кённе. ✓ Масоги. ✓ Туль.

2 блок. 1. Дай определение: Туль –

это _____

2. Вставь слово: Моасоги – стойка «ноги».

3 блок.

Напиши, как в жизни могут пригодиться занятия тхэквондо.

Механизм оценки (каждый ответ 1-го блока оценивается в 2 балла, ответы 2 и 3 блоков оценивается в 2 балла каждый):

8-10 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – все ответы даны верно, 8 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, 2 или 3 блока)
6-7 баллов – допустимый уровень (7 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, дан частично правильный ответ на вопрос 2 или 3 блока, 6 баллов - даны правильные ответы на любые 3 вопроса)
5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса).

Практика

<i>Виды подготовки</i>	<i>Наименование упражнений</i>	<i>оптимальный уровень (5 баллов)</i>	<i>допустимый уровень (4 балла)</i>	<i>критический уровень (3 балла)</i>
Общая физическая подготовка	Сгибание разгибание рук в упоре лежа «отжимания»	Правильное устойчивое положение тела, живот не «провисает». При сгибании рук предплечья находятся под углом 90 градусов. 14 раз	Правильное устойчивое положение тела, живот не «провисает». Допускаются небольшие погрешности при сгибании рук. 12 раз	Провисает живот, при сгибании рук предплечья находятся под углом намного больше, чем 90 градусов 10 раз
	Подъем туловища из положения лежа «пресс»	20 раз	16 раз	менее 15 раз
	Приседания	10 раз	8 раз	7 раз и менее
	Подтягивания на перекладине	6 раз	4 раза	3 раза и менее
Специальная физическая подготовка	Шпагат (левосторонний, правосторонний, фронтальный)	Угол шпагата 160-180 градусов	Угол шпагата 140-160 градусов	Угол шпагата острее 140 градусов

Механизм оценки уровня подготовки:

25-23 баллов – оптимальный уровень

22-20 баллов – допустимый уровень

19 баллов и меньше – критический уровень

Механизм оценки контрольных соревнований:

5 баллов – оптимальный уровень (1-2 технико-тактических ошибки)

4 балла – допустимый уровень (3-4 технико-тактических ошибки)

3 балла – критический уровень (5 и более технико-тактических ошибок)

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

итоговой диагностики учащихся (2 год обучения)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Срезы знаний по темам		Теоретическая подготовка	Средний балл по журналу	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Нормативы ОФП, СФП	Контрольные соревнования				
1.							

Механизм определения уровня подготовки:

40 - 45 баллов – оптимальный уровень

35-39 баллов – допустимый уровень

34 баллов и меньше – критический уровень

Приложение № 7

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Метапредметные результаты обучения

Мотивация, контроль и самооценка	Познавательные	Коммуникативные
<p>Умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основании оценки и учёта характера ошибок.</p> <p>Приобретения навыка саморегуляции, то есть подавлять негативные (или слишком бурные) эмоции при получении оценки, распределять свои силы.</p> <p>Определять цель учебной деятельности с помощью педагога.</p> <p>Определять план выполнения заданий на занятии, в самостоятельной деятельности, жизненных ситуациях под руководством педагога.</p> <p>Высказывать предположения на основе наблюдений и сравнивать с правильными.</p>	<p>Способность учащегося принимать и сохранять учебную цель и задачи.</p> <p>Самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную.</p> <p>Умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных источников.</p> <p>Проявлять инициативу и самостоятельность в обучении.</p> <p>Выделять, обобщать и фиксировать нужную информацию.</p> <p>Осознанно строить своё высказывание в соответствии с поставленной коммуникативной задачей, а также в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	<p>Умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем.</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблемы.</p> <p>Умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками, взрослыми.</p> <p>Владение монологической и диалогической формами речи.</p> <p>Умение выразить и отстоять свою точку зрения, принять другую.</p>
Механизм оценки результатов		
<p>Оптимальный уровень (5 баллов) - умения проявляются во всех видах деятельности;</p> <p>Допустимый уровень (4 балла) –умения проявляются в зависимости от обстановки;</p> <p>Критический уровень (3 балла) – умения проявляются эпизодически.</p>	<p>Оптимальный уровень (5 баллов) - умения проявляются во всех видах деятельности;</p> <p>Допустимый уровень (4 балла) –умения проявляются в зависимости от обстановки;</p> <p>Критический уровень (3 балла) – умения проявляются эпизодически.</p>	<p>Оптимальный уровень (5 баллов) - умения проявляются во всех видах деятельности;</p> <p>Допустимый уровень (4 балла) –умения проявляются в зависимости от обстановки;</p> <p>Критический уровень (3 балла) – умения проявляются эпизодически.</p>

**Сводная диагностическая карта
итоговой диагностики метапредметных результатов учащихся**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Мотивация, контроль и самооценка	Познавательные	Коммуникативные	Общее кол-во баллов	Результат

Общее количество баллов

15-13 баллов - оптимальный уровень;

12-11 баллов – допустимый уровень;

10 баллов и ниже – критический уровень.

Приложение № 8

Определение личностных результатов учащихся

Личностный рост учащегося

Самоопределение	Смыслообразование	Морально-этическая ориентация
<p>Активное стремление продолжать занятия тхэквондо на более высоком уровне.</p> <p>Осознание и принятие ценности здорового и безопасного образа жизни.</p>	<p>Умение прогнозировать возможные затруднения и проблемы на пути поиска решения учебной практической задачи.</p> <p>Умение самостоятельно видеть ошибки и исправлять их.</p> <p>Умение анализировать свои действия и корректировать их.</p> <p>Проявление инициативы и ответственности за результаты обучения.</p>	<p>Соблюдение общепринятых норм и правил поведения.</p> <p>Участие в общественной жизни учреждения и ближайшего социального окружения.</p> <p>Усвоение и проявление ценностно-смысловых установок учащихся: осознание значения семьи в жизни человека, ценности уважения к другому человеку и т.д.</p>
Механизм оценки результатов		
<p>Оптимальный уровень (5 баллов) – личностно-значимые качества сформированы и проявляются во всех видах деятельности.</p> <p>Допустимый уровень (4 балла) - личностно-значимые качества сформированы частично и проявляются систематически.</p> <p>Критический уровень (3 балла) – личностно-значимые качества сформированы частично и проявляются эпизодически.</p>	<p>Оптимальный уровень (5 баллов) – личностно-значимые качества сформированы и проявляются во всех видах деятельности.</p> <p>Допустимый уровень (4 балла) - личностно-значимые качества сформированы частично и проявляются систематически.</p> <p>Критический уровень (3 балла) – личностно-значимые качества сформированы частично и проявляются эпизодически.</p>	<p>Оптимальный уровень (5 баллов) – личностно-значимые качества сформированы и проявляются во всех видах деятельности.</p> <p>Допустимый уровень (4 балла) - личностно-значимые качества сформированы частично и проявляются систематически.</p> <p>Критический уровень (3 балла) – личностно-значимые качества сформированы частично и проявляются эпизодически.</p>

Сводная диагностическая карта итогового контроля личностных результатов учащихся

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Самоопределение	Смыслообразование	Морально-этическая ориентация	Всего баллов	Результат

Общее количество баллов

15-13 баллов - оптимальный уровень;

12-11 баллов – допустимый уровень;

10 баллов и ниже – критический уровень.

Памятка для учащихся

Философия тхэквондо – путь к прозрению

Хотя дословный перевод слова Taekwon-do – искусство владеть ударами ногами и руками (*«Тхе» – ударить ногой, «Квон» – ударить рукой, «До» – путь, искусство*), это не более чем буквальный перевод. В Корее под «До» подразумевается философский подход к жизненному пути, путь для достижения прозрения.

Настоящий ученик тхэквондо распространяет это искусство на все стороны своей жизни для достижения гармонии с природой и таким образом стабильной и мирной жизни. Taekwondo – это не просто превосходный способ самозащиты, это также и образ жизни.

С помощью философии тхэквондо ученик может освободиться от своего «я» и жить в гармонии со вселенной. В центре этой философии стоит концепция взаимодействия двух противоположных сил природы (*Инь и Ян*). Самообладание достижимо только при условии, что эти силы равны, что в результате приводит к равновесию и гармонии. Однако когда преобладает только одна из сил, результат – душевное расстройство, что означает разлад или неудачу.

Главным мотивом изучать тхэквондо должна быть духовная его сторона. Для некоторых мотивом может быть поддержание физической формы или желание тренироваться и достичь определенных результатов в спорте. Тхэквондо очень хорошо подойдет под нужды таких людей, однако настоящий ученик никогда не должен забывать важную роль философской и духовной сторон тхэквондо также как и физической. Любой, кто совершит эту ошибку не испытает на собственном опыте всех преимуществ, которыми может одарить это искусство настоящего ученика.

Тхэквондо также учит важности быть ответственным и честным для достижения гармонии с обществом. Настоящий ученик тхэквондо – это тот, который знает как вести себя в любом месте и в любое время.

Философия тхэквондо основана на этических, моральных и духовных принципах, позволяющих людям жить в гармонии с собой и с окружающим миром. Главная цель тхэквондо – силой, основанной на человечности, справедливости, мудрости, духовности и доверии, прекратить подавление сильными слабых, и тем самым способствовать построению лучшего общества. Ни одним человеком, ни группой людей тхэквондо никогда не должно использоваться в эгоистических или агрессивных целях, не должно превращаться в коммерцию или в средство политического давления. В тхэквондо установлены следующие философские принципы, по которым все серьезно занимающиеся тхэквондо должны строить свою жизнь:

1. Быть полным решимости идти, хотя путь будет трудным, и делать то, что нужно делать, хотя это будет нелегко.
2. Быть снисходительным к слабым и требовательным к сильным.
3. Быть удовлетворенным тем положением и теми деньгами, которые имеешь. Никогда не быть удовлетворенным уровнем своего мастерства.
4. Всегда завершать начатое дело, будь оно большим или малым.
5. Быть всегда готовым преподавать Таэквондо любому достойному человеку независимо от его религии, расы и идеологии.
6. Никогда не поддаваться давлению или угрозе при осуществлении благородных намерений.
7. Учить мировоззрению и правильным навыкам не словами, а своими поступками.
8. Даже в сложных жизненных обстоятельствах всегда оставаться самим собой.
9. Быть учителем, который учит телом, когда молод, словами - когда стар, своими идеями – после смерти.

Дух тхэквондо

Природа тхэквондо основана на двух фундаментальных аспектах: практическая ценность и идеологическая ценность. Практическая ценность тхэквондо основана на движении каждой индивидуальной техники и на принципах управляющих этой техникой. Идеологическая ценность тхэквондо основана в трех идеалах, которые формируют замысел тхэквондо: технический, артистический и философский идеалы. Современное тхэквондо это метод физического образования и соревнований.

Соревнование в силе – это выражение природных инстинктов человека. Исторически соревнования в силе между людьми были обычным делом. Природа развития тхэквондо, как соревновательной формы, основывается на искусстве ее полного выражения. Человек от природы желает доказать, что он превосходит своего противника. Это желание совмещено с ценностями, возникающими из попыток развиться технически

Дух и разум – два слова часто смешиваемых при употреблении из-за их подобия. Дух тхэквондо означает процесс системного мышления занимающего тхэквондо относительно ценностей устанавливаемых на занятиях тхэквондо. Когда человек достигает высокой способности осознавать относительные достоинства во всем, то действует эффективно и решительно. В этом случае можно говорить, что дух тхэквондо в какой-то мере установлен и воплощен.

Техника – отправной пункт, равно как и конечная цель занятий таеквондо. Все внутренние ценности тхэквондо возникают из техники, существуют на любой стадии развития в технике и из-за нее. Дух тхэквондо начинается с техники, развивается внутри нее и доходит до совершенства через технику.

Принципы тхэквондо

Почтительность (*вежливость*)

Почтительность является неписанным законом, рекомендованным древними учителями и мудрецами Востока для совершенствования человека и для

построения более гармоничного общества. Формируя свой характер, все занимающиеся тхэквондо должны практиковать проявления почтительности, включая их в тренировочный процесс как его обязательные элементы.

Честность

Каждый человек должен уметь отличать истинное от ложного, а в случае своей неправоты честно это признавать.

Настойчивость (*терпение*)

Один из секретов становления мастера – терпеливое и настойчивое преодоление всех трудностей. Счастье и удача чаще всего достаются настойчивым людям. Для того чтобы чего-либо достичь, необходимо поставить перед собой цель и терпеливо ее добиваться. Конфуций говорил: «Кто не настойчив в малом, редко добивается успеха в большом».

Самообладание (*самоконтроль*)

Самообладание чрезвычайно важно как в тренировочном зале, так и в повседневной жизни. Потеря самоконтроля во время спарринга может привести к очень серьезным последствиям для обоих соперников. Неуживчивость внутри коллектива часто является проявлением плохого самоконтроля. ЛаоЦзы говорил: «Сильный тот, кто победил себя, а не другого».

Неукротимый дух

«Здесь покоится триста выполнивших свой долг». Эта простая эпитафия относится к одному из величайших подвигов в истории человечества: триста спартанцев, став насмерть на пути вражеской армии, показали миру, что такое неукротимый дух. Занимающиеся тхэквондо должны быть честны и искренни. Столкнувшись с несправедливостью, они должны действовать решительно, ничего не боясь, проявляя неукротимость духа независимо от того, кто им противостоит и как много противников.

Этикет

В этических нормах тхэквондо, содержится множество понятий о человеческом достоинстве, на основе которых у занимающихся воспитываются нравственные качества. Высокий уровень этики необходимо соблюдать как внутри, так и за пределами своего клуба. На протяжении многих десятилетий в тхэквондо сложились свои особые правила поведения. Основные из них следующие:

1. В тхэквондо спортсмены приветствуют друг друга поклоном («кионе») и рукопожатием. Рукопожатие, а также прием и передача любого предмета инструктору или старшему товарищу необходимо производить двумя руками и с поклоном («кионе»).
2. При входе в тренировочный зал необходимо делать поклон («кионе») и приветствовать национальные флаги, положив ладонь правой руки на грудь слева, напротив сердца, повернувшись лицом к флагам.
3. Войдя в зал, тхэквондист должен сделать поклон («кионе») сначала тренеру (*инструктору*), а затем остальным ученикам.

Словарь специальных терминов

Общие термины

- ◆ до джанг - тренировочный зал, площадка для состязаний;
- ◆ до бок - форма для занятий;
- ◆ гып - ученическая степень;
- ◆ дан - мастерская степень;
- ◆ сон - рука, руки;
- ◆ баль - нога, ноги;
- ◆ соги - стойка;
- ◆ макги - блок;
- ◆ чаги - удар ногой;
- ◆ чируги - пробивающий удар;
- ◆ териги - рубящий удар;
- ◆ тулькги - колющий удар;
- ◆ ап, йоп, двит - вперед, в сторону, назад;
- ◆ ан, баккат - внутренний, наружный;
- ◆ ануро, бакуро - внутрь, наружу;
- ◆ нэрио, оллё - вниз, вверх;
- ◆ баро - прямой (одноименный), банде - обратный (разноименный);
- ◆ надзундэ, каундэ, нопундэ - нижняя, средняя, верхняя части тела;
- ◆ доро - поворот;
- ◆ долио - по дуге, по кругу;
- ◆ кёча - скрестно;
- ◆ санг - двойной;
- ◆ хечё - раздвигающий;
- ◆ юльтонг - "волна" (принцип движений в Таэквон-До);
- ◆ хим - концентрация движения, мощь;

- ◆ туль - Технические комплексы;
- ◆ массоги - спарринг;
- ◆ кихап - "освобождение энергии" - крик, сопровождающий движение;

Команды.

- ◆ мойо - построиться;
- ◆ нарани - выровняться
- ◆ чарёт - смирно (принять стойку "Чарётсоги");
- ◆ кюнэ - поклон;
- ◆ джунби - приготовиться;
- ◆ си джак - выполнить;
- ◆ баро - прямо (вернуться в исходное положение);
- ◆ бандэро - обратно, в другую сторону;
- ◆ анджёт - сесть;
- ◆ иро сот - встать:
- ◆ добокчондон - поправить форму;
- ◆ хана, дуль, сэт, нэт, дасот, ёсот, ильгоп, ёдуль, ахон, ёль - счет от 1-го до

Ю. Ударные и блокирующие части тела

- ◆ джумок - кулак;
- ◆ ап джумок - передняя часть кулака;
- ◆ йопджумок - боковая часть кулака;
- ◆ дунгджумок - тыльная часть кулака;
- ◆ сонкал - ребро ладони со стороны мизинца;
- ◆ сонкальдунг - ребро ладони со стороны большого пальца; сонкут - кончики пальцев рук;
- ◆ палмок - предплечье;
- ◆ бальмок - голень;
- ◆ сонбодак - ладонь;
- ◆ ан (баккат) пальмок - внутренняя (внешняя) часть предплечья; апкумчи - подушечка пальцев ноги;

- ◆ двитчук - пятка со стороны голени;
- ◆ муруп - колено;
- ◆ палькуп - локоть;

Стойки

- ◆ наранисоги - "параллельная" стойка;
- ◆ чарётсоги - стойка "смирно";
- ◆ аннунсоги - стойка "всадника»;
- ◆ гуннунсоги - стойка "ходьбы⁴" (шага);
- ◆ нюнцасоги - L-образная стойка;
- ◆ губурёсоги - стойка на согнутой ноге;
- ◆ моасоги - стойка «ноги вместе»;
- ◆ джумбисоги - стойка «готовности»;

Удары руками

- ◆ барочируги - прямой удар;
- ◆ банде чируги - прямой разноименный удар;
- ◆ севочируги - вертикальный удар;
- ◆ нэриотериги - удар сверху вниз;
- ◆ сон сонкуттулки - удар кончиками пальцев, ладонь вертикально;

Удары ногами

- ◆ ап чаги - удар вперед;
- ◆ <▶ ёп чаги - удар в сторону;
- ◆ двит чаги - удар назад;
- ◆ долио чаги - круговой удар;
- ◆ нэрио чаги - удар сверху вниз;

Блоки

- ◆ назандемакги - защита нижней части тела;
- ◆ каундемакги - защита средней части тела;
- ◆ нопундемакги - защита верхней части тела;
- ◆ ап макги - прямой блок;
- ◆ йопапмакги - прямой боковой блок;
- ◆ дебимаки - блок, при котором вторая рука защищает туловище;
- ◆ чокио маки - верхний блок;
- ◆ сангмаки - двойной блок;
- ◆ хече мА кги - расклинивающий блок.

Конспект
занятия по Тхэквондо
«От белого пояса к черному»
(введение в образовательную программу «Тхэквондо»)

Цель занятия: познакомить учащихся с тхэквондо, как видом боевого искусства, с ее основными принципами.

Задачи занятия:

Образовательные:

- дать понятие о боевом искусстве тхэквондо;
- научить стоять в стойке;
- выполнять упражнения разминки;
- выполнять простейшие движения тхэквондо;
- работать в паре и в команде.

Развивающие:

- развивать внимание и память;
- развивать двигательные способности организма;
- развивать познавательную активность.

Воспитательные:

- воспитывать уважение к тренеру и друг к другу;
- воспитывать дисциплинированность во время занятия;

Здоровьесберегающие:

- формирование навыка здорового образа жизни.

Ход занятия:

I. Организационно-вводная часть.

1. Вход детей в зал под музыку.

Педагог: Здравствуйте, проходите. Меня зовут Софья Николаевна. Я прошу вас построиться

на линии в шеренгу и обратить ваше внимание на экран. Как вы думаете, что объединяет всех людей, которых вы видели на экране? Что между ними общего? (Ответы детей).

Скажите, а кем бы вы хотели стать, о чем вы мечтаете? (Ответы детей).

А как вы думаете, какие качества надо в себе развивать, чтобы достигнуть своей мечты? (Ответы детей).

Ребята, а поднимите руки, кто из вас занимается спортом? (Ответы детей). В зависимости от ответов детей – вот вы назвали футбол, гимнастику, плавание. Все это очень хорошие виды спорта. И вообще заниматься любым видом спорта – это здорово.

А я вот занимаюсь тхэквондо уже 20 лет и сегодня, на нашем занятии, я хочу вам рассказать и показать, почему я выбрала именно тхэквондо, что такое тхэквондо, какой это удивительный вид боевого искусства. И я хочу вам доказать, что тхэквондо может помочь вам осуществить любую мечту, добиться любой цели. А поможет мне мой ученик Роман Гарафутдинов, Он занимается тхэквондо всего 4 года и уже добился больших результатов, хотя учится только в 4-ом классе.

Учащийся: Просто я уже знаю дорогу к мечте и могу вам показать ее.

Педагог: А начнем мы со стойки и приветствия (педагог объясняет, Рома показывает стойку, на экране слова, сопровождающие поклон).

Ребята повторяют вслух слова вместе С.Н.

II. Основная часть.

Теоретические сведения о тхэквондо.

Педагог: Ребята, может, кто-то из вас знает, что такое тхэквондо? (ответы детей, если кто-то знает – молодец...). «Таэ» — подразумевает собой нанесение ударов стопой ноги в прыжке, «квон» — наносящий удар кулак,

«до» — путь познания, самосовершенствования.

Внимание на экран. (На экране – видео).

Педагог: Тхэквондо– это боевое искусство, основанное на традиционных корейских видах боевых искусств. Рома, продолжай рассказ.

Учащийся: Только в тхэквондо есть прыжковая техника ударов ногами. Посмотрите. Это очень красиво, зрелищно. Все голливудские актеры занимаются по технике тхэквондо.

Педагог: В тхэквондо есть принципы и заповеди, которые все спортсмены выполняют беспрекословно.

Учащийся: Принципы тхэквондо – это почтительность, собранность, настойчивость, самообладание, непоколебимость духа

Педагог: Рома, ребята тебя внимательно выслушали, но чтобы они поняли все принципы, необходимо самим попробовать заниматься тхэквондо.

Учащийся: Софья Николаевна, разрешите начать занятие? Мой поклон, ребята – это дань почтительности и уважения моему учителю, это первый принцип и первая заповедь тхэквондо. Мы с вами отправляемся в путь, скажите, как вы думаете, какой цвет символизирует начало? (Ответы детей).

Педагог: Правильно. Белый цвет, чистый лист – это начало, подготовка. Встаньте на белые линии. Сейчас мы немного поиграем и проведем с вами небольшую разминку. Она нужна для подготовки тела и духа. Даже если вы будете делать просто разминку каждый день, вы будете здоровы. Итак, начинаем игру-разминку. Все упражнения мы будем выполнять вместе с Ромой. Музыка нам поможет выполнять упражнения ритмично. Будьте собраны.

Комплекс разминки

Наша разминка сегодня будет посвящена всем видам спорта.

1. Дыхательные упражнения

Ребята, все вы уже знаете, как важно правильно дышать. А в тхэквондо дыхание помогает еще концентрировать силу. Сейчас мы с вами выполним дыхательное упражнение, которое применяется для концентрации силы.

2. Упражнения для мышц шеи (повороты вправо, влево; наклоны вперед, назад).

Эти упражнения для мышц шеи выполняют все спортсмены.

3. Упражнения для плечевого пояса и рук.

Теперь мы – штангисты, тяжелоатлеты. **Подъем плеч вверх, опускание вниз**

Метатели диска. Упражнения для кистей, локтей, круговые движения руками.

4. Упражнения для мышц живота и спины.

Представьте, что мы – боксеры. Приседая, проходим под воображаемым препятствием.

5. Упражнения для укрепления мышц и суставов ног.

Мы занимаемся легкой атлетикой, футболом. Бег с различными заданиями.

Мы – баскетболисты, волейболисты. Прыжки.

6. Ходьба, восстановление дыхания.

Учащийся: Ребята, я хочу вам сказать, что это только малая часть разминки, потому что прежде чем выполнять прыжки и удары, всегда надо хорошо разминаться, разогреть мышцы, чтобы не травмировать их. Мы на занятиях делаем разминку, которая длится не менее 40 минут. Именно разминка помогает нам быть собранными.

Педагог: Итак ребята, вы на себе попробовали второй принцип тхэквондо – собранность.

Учащийся: Ребята, как вы думаете, собранность поможет приблизиться к своей мечте? Это правильный вывод, и мы можем идти дальше. Скажите, а какой дорогой лучше идти – светлой или темной? А какой цвет

символизирует свет? (Ответы детей). Правильно, и мы переходим с вами на желтые линии.

Педагог: Чтобы выполнить более сложное задание, встанем по 5 человек. На этих линиях вам надо проявить настойчивость в достижении цели. Для этого мы проведем небольшую эстафету. Тхэквондо - восточное единоборство, а на востоке всегда повторяли движения животных, учились у животных, чтобы развить в себе силу, ловкость, быстроту. Вы тоже будете передвигаться, подражая животным. Правила эстафеты такие - необходимо добежать до зеленой линии, изображая животного, затем вернуться к своей команде быстрым бегом, далее упражнение выполняет следующий. Когда вся команда выполняет упражнение, она поднимает руки вверх.

Паук (первой пришла.... команда, но остальные тоже молодцы).

Хромая лиса (хромая лиса получилась лучше у ... команды).

Лягушка (лягушками лучше прыгали ребята из ... команды).

Учащийся: Ребята, попробуйте всей командой вспомнить и показать движение какого-то еще животного и объяснить какие качества развивает это движение.

Педагог: Вы проявили настойчивость, а это третий принцип тхэквондо, и одержали свои первые победы.

Учащийся: Мы можем двигаться дальше. Только вот куда? Попробуйте отгадать. Один из важных принципов жизни и тхэквондо – это самообладание. Именно от самообладания зависит то, что ты выберешь в жизни, какой будет твоя жизнь. С каким цветом ассоциируется жизнь на Земле? (Ответы детей). Правильно. Мы идем на зеленые линии.

Педагог: На зеленых линиях ребята мы с вами выполним туль и научимся считать по-корейски до четыре. Кто может сказать, а почему мы будем считать именно по-корейски, а не каком-нибудь другом языке? (Ответы детей). Правильно, мы должны уважать культуру народа, создавшего

эту борьбу. Кто знает, что такое туль? (если знает кто-то, выслушать ответ). Рома, дай правильный ответ.

Учащийся: Туль - комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности. В тхэквондо 24 туля. Движения туля — это бой с воображаемым соперником, варианты действий в различных ситуациях.

Педагог: Молодец, Рома. Тули, ребята, построены по возрастанию сложности движений. Каждый имеет свое название, он может быть посвящен какой либо дате, личности. Если исполнять туль на снегу или песке, то останется иероглиф. Все спортсмены осваивают их по мере роста своего самообладания и своей спортивной квалификации.

Сегодня мы с вами выполним два движения подготовительного туля, который называется САНДЖУ ЧИРУГИ, весь туль состоит из 14 движений. Сначала выполним движения вместе с Ромой и посчитаем (при выполнении движений педагог подходит к учащимся, поправляет их). Не огорчайтесь, если сразу не получается, главное – это самообладание.

Вы научились правильно делать первые движения, это ваше первое личное достижение в тхэквондо.

Рома. Ребята, а, как вы думаете, откуда берутся сила и воля? (Ответы детей). Правильно, если быть собранными, настойчивыми, мы научимся владеть собой и станем непоколебимыми духом.

Педагог: Рома, ты говоришь о росте. Ребята, а рост – это движение куда? (Ответы детей). Правильно. Вверх.

Учащийся: Если на улице мы посмотрим вверх, что мы увидим? (Ответы детей). Правильно, небо.

Педагог: И мы переходим в синюю зону. Разделимся на пары по вашему желанию. Кто не может определиться с парой, Рома вам поможет. Лучше если в паре будут одинаковые по росту ребята. Конечно, боевое искусство предполагает поединок двух спортсменов, т.е. спарринг. По-корейски – **массоги**. Сегодня спарринг будет игровой. Прежде чем мы начнем

выполнение упражнений в парах, я хотела бы обратить ваше внимание, что тхэквондо – это спорт, это не драка, это состязание равных, уважающих друг друга бойцов.

Учащийся: Вы не должны делать друг другу больно, просто касайтесь рукой плеча, и считайте свои касания. У кого их будет больше – тот победитель. И помните: непоколебимость духа делает вас сильнее.

После спарринга.

Педагог: Поднимите руки, у кого больше касаний. Вы сегодня победители, но старались все. Ребята, для чего в спорте нужны спарринги, поединки, как вы думаете? (Ответы детей). В спарринге на соревнованиях можно определить, какой спортсмен лучше тренируется, больше старается, стремится к победе.

Учащийся: А я хотел сказать вам, что тхэквондо может пригодиться для самообороны. Посмотрите на экран. Чтобы научиться стоять за себя и за других, надо заниматься упорно и старательно.

III. Подведение итогов, рефлексия.

Педагог: А я бы хотела добавить, что тхэквондо - Олимпийский вид спорта, а какой спортсмен не мечтает побывать на Олимпийских играх и не стать Олимпийским чемпионом. Это мечта. Она синяя, как небо, далекая, как горизонт, но достижимая, как любая граница.

Учащийся: Ребята, у меня тоже есть мечта, я хочу стать обладателем черного пояса, стать мастером. Пока я учусь, и тхэквондо помогает мне и хорошо учиться в школе

Педагог: Мечты есть у каждого человека, каждый мечтает о своем. Тебе, чтобы стать мастером, нужно получить черный пояс, 9 дан. А это - огромное стремление и, как ты уже знаешь, очень большой труд. Но принципы тхэквондо помогают достичь любой мечты. Ребята, кто из вас их запомнил? (Ответы детей). Ребята, я не зря вас познакомила с Ромой. Он пример того, как таэквон-до помогает достичь любой цели даже в вашем возрасте. Рома,

но чтобы ребята поверили тебе окончательно, я бы хотела, чтобы ты показал туль. Ребята, сядьте на линию, скрестив ноги.

Туль Ромы Гарафутдинова.

Педагог: А теперь внимание на экран. Мы сегодня с вами двигались от белой линии до синей.

Начали с белого листа, обрели под ногами почву, проросли первыми ростками умения и приблизились к своей мечте, синей, как небо (прорисовка картинки на экране).

И белый, и желтый, и зеленый, и синий - все это, ребята, цвета поясов в тхэквондо, обозначающие мастерство бойца (на экране таблица поясов). Если вы захотите, вы узнаете, что означает красный и черный цвета поясов.

Для чего же может пригодиться в жизни тхэквондо?

Кто может вспомнить, что такое тхэквондо?

Какую пользу могут принести занятия тхэквондо?

Молодцы. Я бы хотела, чтобы вы еще запомнили сегодня одну заповедь тхэквондо. Может быть, вы не станете заниматься тхэквондо и будете заниматься другими видами спорта, вы вырастаете, станете большими и сильными. Запомните эту заповедь, пусть она для вас станет жизненным правилом.

Я никогда не применю силу для достижения несправедливой цели.

Учащийся: Чтобы вы запомнили эту заповедь лучше, мы подарим вам вот эти медали с эмблемой тхэквондо, на обратной стороне которой вы сможете прочитать эту заповедь.

С.Н. Закончим наше занятие по первому принципу почтительности поклоном. Встали в стойку. Чарёт, кённе, таэквон.

Анкета для родителей

Уважаемые родители! Просим Вас принять участие в оценке качества дополнительного образования детей в МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты

Оцените, пожалуйста, степень своей удовлетворенности различными сторонами деятельности учреждения дополнительного образования, которое посещает Ваш ребенок. Для этого в каждой строке приведенных ниже таблиц обведите кружком одну оценку, которая соответствует Вашему мнению по следующему критерию:

5—это меня вполне удовлетворяет;

4—это меня удовлетворяет не в полной мере;

3—это меня скорее не удовлетворяет;

2—это меня совершенно не удовлетворяет;

0—затрудняюсь ответить.

1. Обеспечение доступности качественного дополнительного образования:

1.	Возможность выбора, подходящего для ребенка детского объединения	5	4	3	2	0
2.	Условия поступления в учреждение дополнительного образования	5	4	3	2	0

2. Достижения Вашего ребенка по результатам обучения в учреждении:

1.	Уровень дополнительных знаний	5	4	3	2	0
2.	Уровень овладения дополнительными	5	4	3	2	0
3.	Участие в муниципальных, региональных, федеральных и международных фестивалях,	5	4	3	2	0

3. Организация учебно-воспитательного процесса в учреждении:

1.	Современность дополнительных образовательных	5	4	3	2	0
2.	Режим работы групп, кружков, секций, студий	5	4	3	2	0

3.	Организация мероприятий (досуговых, спортивных, общественно-полезных, экскурсионных и т.д.)	5	4	3	2	0
----	---	---	---	---	---	---

4. Информирование о деятельности учреждения:

1.	Информирование о деятельности учреждения дополнительного образования на родительских	5	4	3	2	0
2.	Оформление сайта учреждения в Интернете	5	4	3	2	0
3.	Информирование родителей о работе групп, кружков, секций, студий	5	4	3	2	0

Далее отметьте выбранный вариант ответа любым знаком, например, ✓.

5. Выдали оценку деятельности учреждения дополнительного образования, которое посещает Ваш ребенок. А как Вы полагаете, доволен ли этим учреждением Ваш ребенок?

- 1. Вполне.
- 2. Скорее доволен, чем нет.
- 3. Скорее недоволен.
- 4. Совершенно недоволен.
- 5. Затрудняюсь ответить

6. Ваши предложения и пожелания:
