

Управление образования администрации города Хабаровска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
г. Хабаровска «Центр внешкольной работы «Планета взросления»

Принято

на заседании педагогического совета

ЦВР «Планета взросления»

Протокол № 4

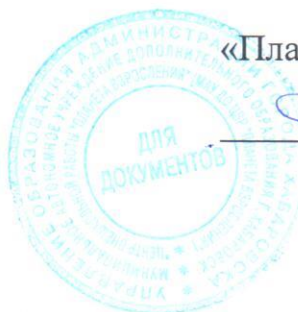
«27» апреля 2026 г.

Утверждаю

Директор МАУ ДО ЦВР

«Планета взросления»

Е.Н. Савельева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ТАЭКВОН - ДО»

Уровень освоения: продвинутый

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 5 лет (1290 ч.)

Разработчик:

Исаков С.А.

педагог дополнительного образования;

Кочеткова С.В., методист.

г. Хабаровск

2026 год

Комплекс основных характеристик ДООП

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Таэквон-до» имеет физкультурно-спортивную направленность, и предполагает базовый уровень освоения знаний и практических навыков в рамках объединения дополнительного образования.

Вид программы модифицированная.

Нормативно-правовая база программы разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральным Законом от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242).
- Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края».
- Приказом КГАОУ ДО «Центр развития творчества детей Хабаровского края» МРЦ ДО от 27 мая 2025 г № 220П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае».
- Уставом МАУ ДО ЦВР «Планета взросления».

Актуальность программы.

Программа актуальна, так как большое количество детей на сегодняшний день имеют слабое физическое развитие, но желают заниматься физической культурой и спортом. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей и подростков, в связи с высокой учебной нагрузкой, производит оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна дополнительной образовательной программы заключается в более широком подходе к процессу обучения. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность детям заняться таэквон-до с «нуля». Большое внимание уделяется вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Занятия приучают детей к осознанию своих действий и чувству ответственности за них, эффективно содействуют физическому и социальному росту детей, развитию их самосознания, чувства собственного достоинства. Дети учатся дисциплине и уважению.

Педагогическая целесообразность. Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. ее реализация – важный и неотъемлемый компонент дополнительного образования. Имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

Тип программы – одноуровневый.

Уровень усвоения – продвинутый.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Таэквон-до» рассчитана на детей в возрасте от 6 до 18 лет и предполагает базовый уровень освоения знаний и практических навыков в рамках объединения дополнительного образования. Набор детей в коллектив – свободный, начиная с 6 лет. К занятиям допускаются все дети без дополнительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний (с разным уровнем подготовки). Для одаренных детей программой предусмотрено составление педагогам индивидуального образовательного маршрута.

Приложение №1

Форма обучения – очная.

Данная программа предусматривает проведение занятий в дистанционной форме.

Форма организации занятий

Основная форма организации занятий - групповая. Тренировочный процесс подразделяется на два этапа:

Первый этап – **начальной подготовки**. Для этого этапа достаточно одного года обучения. Это связано с необходимостью осторожной, щадящей общефизической подготовкой детей к более продолжительным и энергоёмким физическим нагрузкам на последующих этапах. Возраст детей, предусмотренный на первом этапе по данной программе – от 6 до 10 лет. Это возраст начального обучения восточным единоборствам, обуславливающийся возрастными особенностями для выбора приоритетных методов обучения, организации педагогического процесса в целом. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки 3 раза в неделю по 2 часа.

Второй этап – четыре года обучения, **специальной подготовки**. На этом этапе дети осваивают приёмы, упражнения, приобретают навыки, требующие физической и умственной подготовки. Особую важность имеет воспитание целеустремлённости, выдержки и самообладания. Для этого в процессе реализации программы предусматривается постановка перед детьми конкретных и

перспективных целей, многократный повтор изучаемых приёмов техники и тактики ведения поединка, широкое использование соревновательного метода для закрепления изучаемых технических приемов, использование упражнений по физической подготовке, связанных с преодолением трудностей. Взрослая самостоятельность подростка, развитие его критической мысли требует от тренера иного подхода, чем к детям младшего школьного возраста. Доброжелательное, чуткое отношение со стороны тренера порождает у подростка уверенность в себе, эмоциональную приподнятость. Необходимо учитывать также анатомо-физиологические процессы, вызывающие в подростковом возрасте проявление нервности, повышенной утомляемости, эмоциональных состояний. Соответственно, важно правильно дозировать физическую и нервно-психическую нагрузку, брать в расчет психическое состояние подростка и предвидеть его реакцию на те или иные педагогические воздействия. В группах специальной подготовки могут заниматься ребята 10-18 лет. Продолжительность занятий – 3 раза в неделю по 2 часа.

В данной программе многолетний тренировочный процесс рассматривается как единый учебно-тренировочный комплекс, подчиняющийся определённым закономерностям, имеющий определённые пути развития, где осуществляется планомерный последовательный процесс. Занятия восточными единоборствами – это средство нравственного воспитания и самосовершенствования подростка. Для этого необходимо поощрять самостоятельность, инициативность, умение осуществлять решения и брать на себя ответственность.

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 5-ти летнее обучение.

1 год 222 ч. основного периода и 36 ч. летнего периода.

2 год 222 ч. основного периода и 36 ч. летнего периода.

3 год 222 ч. основного периода и 36 ч. летнего периода.

4 год 222 ч. основного периода и 36 ч. летнего периода.

5 год 222 ч. основного периода и 36 ч. летнего периода.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, или 2 раза в неделю по 3 часа.

Длительность 1 часа составляет 40 мин., между занятиями 10 мин. перерыв.

Режим занятий

Программа «Таэквон-до» реализуется с 1 сентября в форме очного обучения. Очная форма обучения рассчитана на период с сентября по май в количестве 222 часа. На летний период с 1 июня по 31 августа разрабатывается отдельный календарный учебный график.

Целью программы

является подготовка творческого, инициативного, физически развитого юного спортсмена, способного к активному самообучению и самосовершенствованию.

Для достижения поставленной цели решается следующий комплекс задач:

Предметные:

- приобретение теоретических знаний в области восточного единоборства таэквон-до;

- овладение спортивной техникой и тактикой ударов руками, ногами по непрерывно-постепенному переходу от начальных умений и навыков к совершенствованию специальных тактических и технических приёмов;

Метапредметные:

- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие;
- развитие специальных физических качеств (гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

Личностные:

- развитие творческой активности, способности нестандартно мыслить и оперативно принимать решения, самореализовываться в коллективе и вместе с коллективом;
- воспитание высоких моральных и волевых качеств;
- приобретение навыков соблюдения общей и частной гигиены, осуществление самоконтроля.

Все эти задачи решаются комплексно на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

Учебный план.
Учебный план 1 года обучения

№	Наименование тем	Общее количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теори я	практи ка	всег о	
	Комплектование групп			6	
МОДУЛЬ 1. Общая, специальная и технико-тактическая подготовка					
1	Вводное занятие Теоретическая подготовка	6	-	6	Беседа по вопросам
2	Общая физическая подготовка	2	10	12	Беседа по вопросам. Наблюдение, фиксация контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	2	10	12	Наблюдение, фиксация недочётов
4	Технико-тактическая подготовка	26	130	156	Беседа по вопросам. Наблюдение, фиксация результатов освоения
МОДУЛЬ 2. Аттестация на пояса					
1	Аттестация на пояса	1	5	6	Наблюдение, анализ, съёмка видео
МОДУЛЬ 3. Соревнования					
1	Соревнования	3	15	18	Наблюдение, анализ, съёмка видео
2	Встречи с мастерами по тазквон-до	-	6	6	Демонстрация
МОДУЛЬ 4. Промежуточная, итоговая аттестация					
1	Промежуточная, итоговая аттестация		6	6	Наблюдение, заполнение протоколов, анализ степени усвоения
Итого учебных часов		40	182	222	
МОДУЛЬ 6. Работа в летний период					
1	Работа в летний период Турниры		36	36	наблюдение
	Всего:	40	218	258	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

МОДУЛЬ 1. Общая, специальная и технико-тактическая подготовка

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: освоение основ теоретической подготовки таэквон-до

Тема 1.1. Морально-этические и нравственные нормы в таэквон-до.

Теория. Морально-этические и нравственные нормы в таэквон-до. Значение таэквон-до в развитии психологически и физически здорового нового подрастающего поколения.

Практика. Демонстрация приёмов

Тема 1.2. История возникновения таэквон-до. Терминология и классификация.

Теория. История возникновения таэквон-до в России. Возрастающая популярность развития интереса к этому стилю единоборств в России. Основные центры, организации, управляющие и поддерживающие стиль таэквон-до.

Тема 1.3. История международных правил проведения соревнований

Теория История международных правил проведения соревнований

Тема 1.4. Регламентации ведения схватки.

Теория Регламентации ведения схватки.

Практика. Демонстрация запрещённых приёмов.

Тема 1.5. Медицина. Допуск врача.

Теория. Значение врачебного контроля. Меры предосторожности и профилактики. Врачебный контроль перед соревнованиями. Значение личной гигиены и закаливания. Методы закаливания.

Практика. Элементы оказания практической помощи в ч/с

РАЗДЕЛ 2 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: подготовка организма обучающихся к специальной физической подготовке в таэквон-до

Тема 2.1. Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы

Теория. Изучение индивидуальных особенностей детей и создание у них общего представления о структуре выполнения технических приёмов, в овладении техникой боевого искусства. На этом этапе особой стройности в прохождении учебного материала мы не придерживаемся. Проверяется уровень двигательных возможностей будущих бойцов, наблюдается выполнение (после показа тренером) основных технических приемов.

Практика Сдача контрольных нормативов

Тема 2.2. Комплексы упражнений на координацию движения. Метод круговой тренировки.

Теория Общее представление о формальных комплексах (тулии – пер. с корейского – комплекс). Значение их в изучении стиля таэквон-до. ITF. История происхождения. Диаграммы (рисунок туля).

Практика. Изучение формальных тулей с последующим повторением. Демонстрация комплекса упражнений на координацию движения и метод круговой

тренировки. Комплексы упражнений на координацию и быстроту движения. Комплексы упражнений на укрепление скоростно-силовых качеств.

РАЗДЕЛ 3 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: развитие специальных физических качеств для освоения необходимых навыков и умений в таэквондистах

Тема 3.1. Специальная физическая подготовка, её роль в формировании спортсмена.

Теория Общее представление специальной физической подготовки, её роль в формировании спортсмена. Передвижение шагами в боевой стойке.

Практика Демонстрация комплекса упражнений специальной физической подготовки. Практическая отработка.

Тема 3.2. Атака. Виды атаки.

Теория Простые, повторные атаки. Атаки на подготовку. Контратаки. Атака с имитацией ударов руками в прыжке. Атака с серией ударов – доллео чаги по мешку.

Практика. Практическая отработка.

РАЗДЕЛ 4 ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: освоение обучающимися техники и тактики атакующих действий таэквон-до

Тема 3. 1. Базовые элементы таэквон-до.

Теория Стойки (соги). Чунби часэ. Блоки (макки). Удары кулаком (чирыги). Удары руками (чхиги). Удары ногами (чхаги). Удары пальцами (ччирьги). Броски. Болевые приемы. Захваты. Способы защиты от захватов.

Практика. Демонстрация базовых элементов назанде маки, чхухе, маки, пхальмок арою, п маки. Практическая отработка.

Тема 3. 2. Спарринг

Теория Спарринг (поединок), его основы и особенности. Значение подготовки к спаррингу: контратаки, заходы, связки, атаки, эмоциональная подготовка. Правила спарринга. Отличительные особенности спарринга в различных видах восточных единоборств. Место проведения спарринга, его значение. Правила спарринга. Значение использования спарринга в тренировочном процессе. Виды спарринга: свободный, ногами, полусвободный. Правила проведения спарринга. Запрещённые и разрешенные удары. Меры предосторожности. Избежание травматизма. Значение опыта и зрелости во избежание травм.

Практика Практическое освоение.

Тема 3. 3. Спарринг на три шага (самбо масоги).

Теория Техника масоги в спарринге

Практика Практическое освоение. Упражнения на самовнушение. Восстановительные упражнения. Запрещенные удары. Видео съемка.

Тема 3. 4. Тули.

Теория. Туль. Правила выполнения туля.

Практика Практическое освоение туля. Видео съемка.

Тема 3.5. Соревновательный спарринг.

Теория. Основные стойки. Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Практика Практическая отработка технических приёмов и движений. Практическая отработка техники ударов ногами и руками, Практическая отработка имитации ударов ногами и руками в спарринге. Видео съёмка.

МОДУЛЬ 2. Аттестация на пояса

Цель: повышение уровня освоения боевого искусства (гып, дан)

Теория Аттестация, ее правила, значение. Система аттестации. Особенности оценки подготовленности учеников. Подведение итогов, поощрение продвинутых учеников. Поясная система. Сертификат. Ранги, титулы.

Практика Тестирование по физической подготовке. Техническая подготовленность. Отработка техники и тактических приёмов. Анализ, съёмка видео.

МОДУЛЬ 3. Соревнования

Цель: повышение уровня освоения боевого искусства (гып, дан)

РАЗДЕЛ 1. СОРЕВНОВАНИЯ

Тема 3.1. Соревнования

Теория. Соревнования. Организация и проведение. Место занятий и оборудование. Место проведения соревнований. Подготовка места проведения соревнований. Значение ритуала и моральной подготовки. Место занятий. Подготовка места. Подготовка астральной атмосферы в зале. Значение символов и ритуалов в месте проведения тренировок.

Оборудование: макивары, ракушка(бандаж), перчатки (боксерские), груши, наколенники.

Практика. Отработка техники и тактических приёмов. Анализ, съёмка видео

РАЗДЕЛ 2. ВСТРЕЧИ С МАСТЕРАМИ ПО ТАЭКВОН-ДО

Тема 3.2. Встречи с мастерами по таэквон-до

Практика. Спарринг. Отработка техники и тактических приёмов. Анализ, съёмка видео.

МОДУЛЬ 4. Промежуточный, итоговый контроль

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся.

Тема 4.1. Промежуточный контроль

Практика Практическая сдача нормативов

Тема 4.2. Итоговый контроль

Теория Беседа по вопросам

Практика Ответы на вопросы

МОДУЛЬ 5. Итоговое занятие

Цель: анализ достижений, обучающихся за год

Практика Беседа. Анализ достижений.

Модуль 6. Работа в летний период

Практика: Подготовка и участие в соревнованиях, сдача нормативов.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

По окончании 1 года обучения учащиеся должны знать:

Предметные:

- начальные теоретические сведения об искусстве тхэквондо, его историческом пути и особенностях современного состояния и развития;
- о правилах проведения соревнования, о структуре и содержании деятельности членов клуба;
- о подготовке места занятий и оборудовании площадки для тренировок.

Личностные:

- о роли физического самосовершенствования в личностном становлении;
- о необходимых гигиенических процедурах для развития «боевого духа»;

По окончании 1 года обучения учащиеся должны овладеть:

Предметные:

- базовыми элементами тхэквондо;
- умением и навыками тактики защиты и нападения.
- умением работать как самостоятельно, так и с партнером.

Метапредметные:

- основными физическими качествами: ловкостью, гибкостью, быстротой

Личностные:

- средствами закаливания и поддержания гигиены тела.

Учебный план 2 года обучения

№	Модуль, раздел	Количество часов			Форма контроля
		теори я	прак тика	всег о	
МОДУЛЬ 1. Общая, специальная и технико-тактическая подготовка					
1	Вводное занятие Теоретическая подготовка	6	-	6	Беседа по вопросам. Фронтальный опрос
2	Общая физическая подготовка	2	10	12	Беседа по вопросам. Анализ, наблюдение, заполнение протоколов
3	Специальная физическая подготовка	2	10	12	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ
4	Технико-тактическая подготовка	26	130	156	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео
МОДУЛЬ 2. Аттестация на пояса					
1	Аттестация на пояса	1	5	6	Наблюдение, анализ, съёмка видео
МОДУЛЬ 3. Соревнования					
1	Соревнования	3	15	18	Наблюдение, анализ, съёмка видео
2	Встречи с мастерами по тхэквондо	-	6	6	Демонстрация
МОДУЛЬ 4. Промежуточная, итоговая аттестация					
1	Промежуточный, итоговый контроль Итоговое занятие		6	6	Наблюдение, заполнение протоколов, анализ степени усвоения
	Всего:	40	182	222	
МОДУЛЬ 6. Работа в летний период					
1	Подготовка и участие в соревнованиях		36	36	
Итого учебных часов		40	218	258	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

МОДУЛЬ 1. Общая, специальная и технико-тактическая подготовка

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: освоение основ теоретической подготовки тхэквондо

Тема 1.1. Морально-этические и нравственные нормы в тхэквондо

Теория. Морально-этические и нравственные нормы в тхэквондо. Значение тхэквондо-до в развитии психологически и физически здорового нового подрастающего поколения.

Практика. Демонстрация приёмов

Тема 1.2. История возникновения тхэквондо. Терминология и классификация.

Теория. История возникновения тхэквондо в России. Возрастающая популярность развития интереса к этому стилю единоборств в России. Основные центры, организации, управляющие и поддерживающие стиль тхэквондо.

Тема 1.3. История международных правил проведения соревнований

Теория История международных правил проведения соревнований

Тема 1.4. Регламентации ведения схватки.

Теория Регламентации ведения схватки.

Практика. Демонстрация запрещённых приёмов.

Тема 1.5. Медицина. Допуск врача.

Теория. Значение врачебного контроля. Меры предосторожности и профилактики. Врачебный контроль перед соревнованиями. Значение личной гигиены и закаливания. Методы закаливания.

Практика. Элементы оказания практической помощи в ч/с

РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: подготовка организма обучающихся к специальной физической подготовке в тхэквондо.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы

Теория. Изучение индивидуальных особенностей детей и создание у них общего представления о структуре выполнения технических приёмов, в овладении техникой боевого искусства. Выполнение (после показа тренером) основных технических приемов.

Практика Сдача контрольных нормативов

Тема 2.2. Комплексы упражнений на координацию, быстроту движений, на укрепление скоростно-силовых качеств.

Теория Общее представление о формальных комплексах (тулии – пер. с корейского – комплекс). Значение их в изучении стиля тхэквондо. ITF. История происхождения. Диаграммы (рисунок туля).

Практика. Изучение формальных тулей с последующим повторением. Демонстрация комплексов упражнений. Комплексы упражнений на координацию и быстроту движения. Комплексы упражнений на укрепление скоростно-силовых качеств.

РАЗДЕЛ 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: развитие специальных физических качеств для освоения необходимых навыков и умений в тхэквондистах.

Тема 3.1. Специальная физическая подготовка, её роль в формировании спортсмена. Передвижение шагами вперед и назад на 15 м в боевой стойке.

Теория Общее представление специальной физической подготовки, её роль в формировании спортсмена. Передвижение шагами в боевой стойке.

Практика Демонстрация комплекса упражнений специальной физической подготовки. Практическая отработка.

Тема 3.2. Атака. Виды атаки.

Теория Простые, повторные атаки. Атаки на подготовку. Контратаки. Атака с имитацией ударов руками в прыжке. Атака с серией ударов по мешку.

Практика. Практическая отработка.

РАЗДЕЛ 4. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: освоение обучающимися техники и тактики атакующих действий тхэквондо

Тема 3. 1. Базовые элементы тхэквондо

Теория Стойки (соги). Чунби часэ. Блоки (макки). Удары кулаком (чирыги). Удары руками (чхиги). Удары ногами (чхаги). Удары пальцами (ччирыги). Броски. Болевые приемы. Захваты. Способы защиты от захватов.

Практика. Демонстрация базовых элементов назанге маки, чхухе, маки, пхальмок арою, п маки. Практическая отработка.

Тема 3. 2. Техника масоги. Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясок масоги).

Теория Спарринг (поединок), его основы и особенности. Значение подготовки к спаррингу: контратаки, заходы, связки, атаки, эмоциональная подготовка. Правила спарринга. Отличительные особенности спарринга в различных видах восточных единоборств. Место проведения спарринга, его значение. Правила спарринга. Значение использования спарринга в тренировочном процессе. Виды спарринга: свободный, ногами, полусвободный. Правила проведения спарринга. Запрещённые и разрешенные удары. Меры предосторожности. Избежание травматизма. Значение опыта и зрелости во избежание травм.

Практика Практическое освоение.

Тема 3. 3. Спарринг на три шага (самбо масоги).

Теория Техника масоги в спарринге

Практика Практическое освоение. Упражнения на самовнушение. Восстановительные упражнения. Запрещенные удары. Видео съемка.

Тема 3. 4. Техника тулей.

Теория. Туль. Правила выполнения туля. Техника тулей

Практика Практическое освоение туля. Видео съемка.

Тема 3.5. Соревновательный спарринг.

Теория. Основные стойки. Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Практика Практическая отработка технических приёмов и движений. Практическая отработка техники ударов ногами и руками, Практическая отработка имитации ударов ногами и руками в спарринге Видео съемка.

МОДУЛЬ 2. Аттестация на пояса

Цель: повышение уровня освоения боевого искусства (гып, дан)

Теория Аттестация, ее правила, значение. Система аттестации. Особенности оценки подготовленности учеников. Подведение итогов, поощрение продвинутых учеников. Поясная система. Сертификат. Ранги, титулы.

Практика Тестирование по физической подготовке. Техническая подготовленность. Отработка техники и тактических приёмов. Анализ, съёмка видео

МОДУЛЬ 3. Соревнования

Цель: повышение уровня освоения боевого искусства (гып, дан)

РАЗДЕЛ 1. СОРЕВНОВАНИЯ

Тема 3.1. Соревнования

Теория. Соревнования. Организация и проведение. Место занятий и оборудование. Место проведения соревнований. Подготовка места проведения соревнований. Значение ритуала и моральной подготовки. Место занятий. Подготовка места. Подготовка астральной атмосферы в зале. Значение символов и ритуалов в месте проведения тренировок.

Оборудование: макивары, ракушка(бандаж), перчатки (боксерские), груши, наколенники.

Практика. Отработка техники и тактических приёмов. Анализ, съёмка видео

РАЗДЕЛ 2. ВСТРЕЧИ С МАСТЕРАМИ ПО ТАЭКВОН-ДО

Тема 3.2. Встречи с мастерами по тхэквондо

Практика. Спарринг. Отработка техники и тактических приёмов. Анализ, съёмка видео.

МОДУЛЬ 4. Промежуточный, итоговый контроль

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся

Тема 4.1. Промежуточный контроль

Практика Практическая сдача нормативов

Тема 4.2. Итоговый контроль

Теория Беседа по вопросам

Практика Ответы на вопросы

МОДУЛЬ 5. Итоговое занятие

Цель: анализ достижений, обучающихся за год

Тема 5.1. Итоговое занятие

Практика Беседа. Анализ достижений

МОДУЛЬ 6. Летний период

Практика: Подготовка и участие в соревнованиях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании 2 года обучения учащиеся должны *знать*:

Предметные:

- основы теоретических знаний по тхэквондо в рамках реализации программы 2 года обучения;
- о правилах проведения соревнования, о структуре и содержании деятельности членов клуба;
- о профилактике травматизма и оказании первой медицинской помощи;

- о правилах тренировок;
- о подготовке места занятий и оборудовании площадки для тренировок;
- об обязанностях судей и правилах их работы.

Личностные:

- о роли физического самосовершенствования в личностном становлении;
- о необходимых гигиенических процедурах для развития «боевого духа»;

По окончании 2 года обучения учащиеся должны овладеть:

Предметные:

- базовыми элементами тхэквондо;
- контрольными нормативами по общей физической и специальной физической подготовке в рамках реализации программы;
- техникой выполнения упражнений по тулям - Чон Джи, Дан Гун, технике ног - юп чаги, коро чаги, доллё чаги, тора нэрё чаги, тора сево чаги, технике рук - санг пальмок макги, чюкё макги, сон каль деби макги;
- техникой нападения и защиты при проведении спортивного поединка (спарринга) с противником - массоги – сам бо массоги, гуннун соги;
- умением работать как самостоятельно, так и с партнером.

Метапредметные:

- основными физическими качествами: ловкостью, гибкостью, быстротой, повысится общая физическая подготовленность и выносливость организма;
- учащиеся будут уметь ставить перед собой цели и задачи и планировать способы и пути их достижения;
- анализировать изучаемое двигательное действие
- выбирать эффективные способы решения задач;
- корректировать свои действия в связи с изменением ситуации;
- оценивать правильность выполнения учебных задач;
- сравнивать изучаемое двигательное действие по различным признакам
- осуществлять под руководством педагога деятельность в малых группах и индивидуально

Личностные:

- внутренней потребностью в соблюдении нравственных норм и правил поведения в обществе;
- способностью к самооценке и рефлексии;
- жизненное самоопределение;
- способностью к воспитанию самодисциплины;
- способностью критически переносить неудачи и поражения;
- средствами закаливания и поддержания гигиены тела;
- самостоятельностью, ответственностью.

Учебный план 3 года обучения

№	Модуль, раздел	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
	МОДУЛЬ 1. Общая, специальная и технико-тактическая подготовка				

1	Вводное занятие Теоретическая подготовка	6	-	6	Беседа по вопросам. Фронтальный опрос
2	Общая физическая подготовка	2	10	12	Беседа по вопросам. Анализ, наблюдение, заполнение протоколов
3	Специальная физическая подготовка	2	10	12	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ
4	Технико-тактическая подготовка	26	130	156	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео
МОДУЛЬ 2. Аттестация на пояса					
1	Аттестация на пояса	1	5	6	Наблюдение, анализ, съёмка видео
МОДУЛЬ 3. Соревнования					
1	Соревнования	3	15	18	Наблюдение, анализ, съёмка видео
2	Встречи с мастерами по тхэквондо	-	6	6	Демонстрация
МОДУЛЬ 4. Промежуточная, итоговая аттестация					
1	Промежуточный, итоговый контроль Итоговое занятие		6	6	Наблюдение, заполнение протоколов, анализ степени усвоения
	Всего:	40	182	222	
МОДУЛЬ 6. Работа в летний период					
1	Подготовка и участие в соревнованиях		36	36	
Итого учебных часов		40	218	258	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

МОДУЛЬ 1. Общая, специальная и технико-тактическая подготовка

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: освоение основ теоретической подготовки тхэквондо

Тема 1.1. Морально-этические и нравственные нормы в тхэквондо.

Теория. Морально-этические и нравственные нормы в тхэквондо. Значение тхэквондо в развитии психологически и физически здорового нового подрастающего поколения.

Практика. Демонстрация приёмов

Тема 1.2. История возникновения тхэквондо. Терминология и классификация.

Теория. История возникновения тхэквондо в России. Возрастающая популярность развития интереса к этому стилю единоборств в России. Основные центры, организации, управляющие и поддерживающие стиль тхэквондо

Тема 1.3. История международных правил проведения соревнований

Теория История международных правил проведения соревнований

Тема 1.4. Регламентации ведения схватки.

Теория Регламентации ведения схватки.

Практика. Демонстрация запрещённых приёмов.

Тема 1.5. Медицина. Допуск врача.

Теория. Значение врачебного контроля. Меры предосторожности и профилактики. Врачебный контроль перед соревнованиями. Значение личной гигиены и закаливания. Методы закаливания.

Практика. Элементы оказания практической помощи в ч/с

РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: подготовка организма обучающихся к специальной физической подготовке в тхэквондо

Тема 2.1. Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы

Теория. Изучение индивидуальных особенностей детей и создание у них общего представления о структуре выполнения технических приёмов, в овладении техникой боевого искусства. Выполнение (после показа тренером) основных технических приемов.

Практика Сдача контрольных нормативов

Тема 2.2. Комплексы упражнений на координацию, быстроту движений, на укрепление скоростно-силовых качеств.

Теория Общее представление о формальных комплексах (тулии – пер. с корейского – комплекс). Значение их в изучении стиля таэквон-до. ITF. История происхождения. Диаграммы (рисунок туля).

Практика. Изучение формальных тулей с последующим повторением. Демонстрация комплексов упражнений. Комплексы упражнений на координацию и быстроту движения. Комплексы упражнений на укрепление скоростно-силовых качеств.

РАЗДЕЛ 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: развитие специальных физических качеств для освоения необходимых навыков и умений в тхэквондистах.

Тема 3.1. Специальная физическая подготовка, её роль в формировании спортсмена. Передвижение шагами вперед и назад на 15 м в боевой стойке.

Теория Общее представление специальной физической подготовки, её роль в формировании спортсмена. Передвижение шагами в боевой стойке.

Практика Демонстрация комплекса упражнений специальной физической подготовки. Практическая отработка.

Тема 3.2. Атака. Виды атаки.

Теория Простые, повторные атаки. Атаки на подготовку. Контратаки. Атака с имитацией ударов руками в прыжке. Атака с серией ударов по мешку.

Практика. Практическая отработка.

РАЗДЕЛ 4. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: освоение обучающимися техники и тактики атакующих действий тхэквондо.

Тема 3. 1. Базовые элементы тхэквондо.

Теория Стойки (соги). Чунби часэ. Блоки (макки). Удары кулаком (чирыги). Удары руками (чхиги). Удары ногами (чхаги). Удары пальцами (ччирыги). Броски. Болевые приемы. Захваты. Способы защиты от захватов.

Практика. Демонстрация базовых элементов назанге маки, чхухе, маки, пхальмок арою, п маки. Практическая отработка.

Тема 3. 2. Техника масоги. Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясок масоги).

Теория Спарринг (поединок), его основы и особенности. Значение подготовки к спаррингу: контратаки, заходы, связки, атаки, эмоциональная подготовка. Правила спарринга. Отличительные особенности спарринга в различных видах восточных единоборств. Место проведения спарринга, его значение. Правила спарринга. Значение использования спарринга в тренировочном процессе. Виды спарринга: свободный, ногами, полусвободный. Правила проведения спарринга. Запрещённые и разрешенные удары. Меры предосторожности. Избежание травматизма. Значение опыта и зрелости во избежание травм.

Практика Практическое освоение.

Тема 3. 3. Спарринг на три шага (самбо масоги).

Теория Техника масоги в спарринге

Практика Практическое освоение. Упражнения на самовнушение. Восстановительные упражнения. Запрещенные удары. Видео съемка.

Тема 3. 4. Техника тулей.

Теория. Туль. Правила выполнения туля. Техника тулей

Практика Практическое освоение туля. Видео съемка.

Тема 3.5. Соревновательный спарринг.

Теория. Основные стойки. Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Практика Практическая отработка технических приёмов и движений. Практическая отработка техники ударов ногами и руками, Практическая отработка имитации ударов ногами и руками в спарринге Видео съемка.

МОДУЛЬ 2. Аттестация на пояса

Цель: повышение уровня освоения боевого искусства (гып, дан)

Теория Аттестация, ее правила, значение. Система аттестации. Особенности оценки подготовленности учеников. Подведение итогов, поощрение продвинутых учеников. Поясная система. Сертификат. Ранги, титулы.

Практика Тестирование по физической подготовке. Техническая подготовленность. Отработка техники и тактических приёмов. Анализ, съёмка видео

МОДУЛЬ 3. Соревнования

Цель: повышение уровня освоения боевого искусства (гып, дан)

РАЗДЕЛ 1. СОРЕВНОВАНИЯ

Тема 3.1. Соревнования

Теория. Соревнования. Организация и проведение. Место занятий и оборудование. Место проведения соревнований. Подготовка места проведения соревнований. Значение ритуала и моральной подготовки. Место занятий. Подготовка места. Подготовка астральной атмосферы в зале. Значение символов и ритуалов в месте проведения тренировок.

Оборудование: макивары, ракушка(бандаж), перчатки (боксерские), груши, наколенники.

Практика. Отработка техники и тактических приёмов. Анализ, съёмка видео

РАЗДЕЛ 2. ВСТРЕЧИ С МАСТЕРАМИ ПО ТАЭКВОН-ДО

Тема 3.2. Встречи с мастерами по тхэквондо

Практика. Спарринг. Отработка техники и тактических приёмов. Анализ, съёмка видео

МОДУЛЬ 4. Промежуточная, итоговая аттестация

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся

Тема 4.1. Промежуточный контроль

Практика Практическая сдача нормативов

Тема 4.2. Итоговый контроль

Теория Беседа по вопросам

Практика Ответы на вопросы

МОДУЛЬ 5. Итоговое занятие

Цель: анализ достижений, обучающихся за год

Тема 5.1. Итоговое занятие

Практика Беседа. Анализ достижений

МОДУЛЬ 6. Летний период

Практика: Участие в соревнованиях.

Профориентация: Знакомство с античным олимпийским движением.

Знакомство с профессией-тренер, судья.

Расширение кругозора обучающихся через просмотры худ, и документальных фильмов о спорте и спортсменах.

Просмотр и обсуждение видеороликов, обучающихся об их тренировках и участиях в соревнованиях.

Прохождение профессиональных проб (сдача нормативов.)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании 3 года обучения учащиеся должны *знать*:

Предметные:

- основы теоретических знаний по тхэквондо в рамках реализации программы 3 года обучения;

- о многообразии технических действий тхэквондо;
- о правилах проведения соревнования, о структуре и содержании деятельности членов клуба;
- о профилактике травматизма и оказании первой медицинской помощи;
- о правилах тренировок;
- о подготовке места занятий и оборудовании площадки для тренировок;
- об обязанностях судей и правилах их работы.

Личностные:

- о роли физического самосовершенствования в личностном становлении;
- о необходимых гигиенических процедурах для развития «боевого духа»;

По окончании 3 года обучения учащиеся должны овладеть:

Предметные:

- базовыми элементами тхэквондо;
- командами педагога на корейском языке (специфические для таэквон-до);
- контрольными нормативами по общей физической и специальной физической подготовке в рамках реализации программы;
- техникой выполнения упражнений по тулям - Чон Джи, Дан Гун, технике ног - юп чаги, коро чаги, доллё чаги, тора нэрё чаги, тора сево чаги, технике рук - санг пальмок макги, чюкё макги, сон каль деби макги;
- техникой нападения и защиты при проведении спортивного поединка (спарринга) с противником - массоги – сам бо массоги, гуннун соги;
- умением работать как самостоятельно, так и с партнером.

Метапредметные:

- основными физическими качествами: ловкостью, гибкостью, быстротой, повысится общая физическая подготовленность и выносливость организма;
- учащиеся будут уметь ставить перед собой цели и задачи и планировать способы и пути их достижения;
- прикладными системами физических упражнений, ориентированных на использование в самостоятельных формах организации физической культуры;
- оценивать правильность выполнения учебных задач;
- анализировать свои действия, делать выводы и умозаключения.

Личностные:

- внутренней потребностью в соблюдении нравственных норм и правил поведения в обществе;
- способностью к самооценке и рефлексии;
- жизненное самоопределение;
- способностью к воспитанию самодисциплины;
- способностью критически переносить неудачи и поражения;
- средствами закаливания и поддержания гигиены тела.

Учебный план 4 года обучения

№	Модуль, раздел	Количество часов			Форма контроля
		теори я	практ ика	всего	
МОДУЛЬ 1. Общая, специальная и технико-тактическая подготовка					
1	Вводное занятие Теоретическая подготовка	6	-	6	Беседа по вопросам. Фронтальный опрос
2	Общая физическая подготовка	2	10	12	Беседа по вопросам. Анализ, наблюдение, заполнение протоколов
3	Специальная физическая подготовка	2	10	12	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ
4	Технико-тактическая подготовка	26	130	156	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео
МОДУЛЬ 2. Аттестация на пояса					
1	Аттестация на пояса	1	5	6	Наблюдение, анализ, съёмка видео
МОДУЛЬ 3. Соревнования					
1	Соревнования	3	15	18	Наблюдение, анализ, съёмка видео
2	Встречи с мастерами по тхэквондо	-	6	6	Демонстрация
МОДУЛЬ 4. Промежуточная, итоговая аттестация					
1	Промежуточный, итоговый контроль Итоговое занятие		6	6	Наблюдение, заполнение протоколов, анализ степени усвоения
	Всего:	40	182	222	
МОДУЛЬ 6. Работа в летний период					
1	Подготовка и участие в соревнованиях		36	36	
Итого учебных часов		40	218	258	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

МОДУЛЬ 1. Общая, специальная и технико-тактическая подготовка

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: освоение основ теоретической подготовки тхэквондо.

Тема 1.1. Морально-этические и нравственные нормы в тхэквондо.

Теория. Морально-этические и нравственные нормы в тхэквондо. Значение тхэквондо в развитии психологически и физически здорового нового подрастающего поколения.

Практика. Демонстрация приёмов

Тема 1.2. История возникновения тхэквондо. Терминология и классификация.

Теория. История возникновения тхэквондо в России. Возрастающая популярность развития интереса к этому стилю единоборств в России. Основные центры, организации, управляющие и поддерживающие стиль тхэквондо.

Тема 1.3. История международных правил проведения соревнований

Теория История международных правил проведения соревнований

Тема 1.4. Регламентации ведения схватки.

Теория Регламентации ведения схватки.

Практика. Демонстрация запрещённых приёмов.

Тема 1.5. Медицина. Допуск врача.

Теория. Значение врачебного контроля. Меры предосторожности и профилактики. Врачебный контроль перед соревнованиями. Значение личной гигиены и закаливания. Методы закаливания.

Практика. Элементы оказания практической помощи в ч/с

РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: подготовка организма обучающихся к специальной физической подготовке в тхэквондо.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы

Теория. Изучение индивидуальных особенностей детей и создание у них общего представления о структуре выполнения технических приёмов, в овладении техникой боевого искусства. Выполнение (после показа тренером) основных технических приемов.

Практика Сдача контрольных нормативов

Тема 2.2. Комплексы упражнений на координацию, быстроту движений, на укрепление скоростно-силовых качеств.

Теория Общее представление о формальных комплексах (тулии – пер. с корейского – комплекс). Значение их в изучении стиля тхэквондо. ITF. История происхождения. Диаграммы (рисунок туля).

Практика. Изучение формальных тулей с последующим повторением. Демонстрация комплексов упражнений. Комплексы упражнений на координацию и быстроту движения. Комплексы упражнений на укрепление скоростно-силовых качеств.

РАЗДЕЛ 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: развитие специальных физических качеств для освоения необходимых навыков и умений в таэквондистах.

Тема 3.1. Специальная физическая подготовка, её роль в формировании спортсмена. Передвижение шагами вперед и назад на 15 м в боевой стойке.

Теория Общее представление специальной физической подготовки, её роль в формировании спортсмена. Передвижение шагами в боевой стойке.

Практика Демонстрация комплекса упражнений специальной физической подготовки. Практическая отработка.

Тема 3.2. Атака. Виды атаки.

Теория Простые, повторные атаки. Атаки на подготовку. Контратаки. Атака с имитацией ударов руками в прыжке. Атака с серией ударов по мешку.

Практика. Практическая отработка.

РАЗДЕЛ 4. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: освоение обучающимися техники и тактики атакующих действий тхэквондо

Тема 3. 1. Базовые элементы тхэквондо.

Теория Стойки (соги). Чунби часэ. Блоки (макки). Удары кулаком (чирыги). Удары руками (чхиги). Удары ногами (чхаги). Удары пальцами (ччирьги). Броски. Болевые приемы. Захваты. Способы защиты от захватов.

Практика. Демонстрация базовых элементов назанде маки, чхухе, маки, пхальмок арою, п маки. Практическая отработка.

Тема 3. 2. Техника масоги. Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясок масоги).

Теория Спарринг (поединок), его основы и особенности. Значение подготовки к спаррингу: контратаки, заходы, связки, атаки, эмоциональная подготовка. Правила спарринга. Отличительные особенности спарринга в различных видах восточных единоборств. Место проведения спарринга, его значение. Правила спарринга. Значение использования спарринга в тренировочном процессе. Виды спарринга: свободный, ногами, полусвободный. Правила проведения спарринга. Запрещённые и разрешенные удары. Меры предосторожности. Избежание травматизма. Значение опыта и зрелости во избежание травм.

Практика Практическое освоение.

Тема 3. 3. Спарринг на три шага (самбо масоги).

Теория Техника масоги в спарринге

Практика Практическое освоение. Упражнения на самовнушение. Восстановительные упражнения. Запрещенные удары. Видео съемка.

Тема 3. 4. Техника тулей.

Теория. Туль. Правила выполнения туля. Техника тулей

Практика Практическое освоение туля. Видео съемка.

Тема 3.5. Соревновательный спарринг.

Теория. Основные стойки. Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Практика Практическая отработка технических приёмов и движений. Практическая отработка техники ударов ногами и руками, Практическая отработка имитации ударов ногами и руками в спарринге Видео съемка.

МОДУЛЬ 2. Аттестация на пояса

Цель: повышение уровня освоения боевого искусства (гып, дан)

Теория Аттестация, ее правила, значение. Система аттестации. Особенности оценки подготовленности учеников. Подведение итогов, поощрение продвинутых учеников. Поясная система. Сертификат. Ранги, титулы.

Практика Тестирование по физической подготовке. Техническая подготовленность. Оработка техники и тактических приёмов. Анализ, съёмка видео

МОДУЛЬ 3. Соревнования

Цель: повышение уровня освоения боевого искусства (гып, дан)

РАЗДЕЛ 1. СОРЕВНОВАНИЯ

Тема 3.1. Соревнования

Теория. Соревнования. Организация и проведение. Место занятий и оборудование. Место проведения соревнований. Подготовка места проведения соревнований. Значение ритуала и моральной подготовки. Место занятий. Подготовка места. Подготовка астральной атмосферы в зале. Значение символов и ритуалов в месте проведения тренировок.

Оборудование: макивары, ракушка(бандаж), перчатки (боксерские), груши, наколенники.

Практика. Отработка техники и тактических приёмов. Анализ, съёмка видео

РАЗДЕЛ 2. ВСТРЕЧИ С МАСТЕРАМИ ПО ТХЭКВОН-ДО

Тема 3.2. Встречи с мастерами по тхэквондо

Практика. Спарринг. Отработка техники и тактических приёмов. Анализ, съёмка видео

МОДУЛЬ 4. Промежуточная, итоговая аттестация

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся

Тема 4.1. Промежуточная аттестация

Практика Практическая сдача нормативов

Тема 4.2. Итоговая аттестация

Теория Беседа по вопросам

Практика Ответы на вопросы

МОДУЛЬ 5. Итоговое занятие

Цель: анализ достижений, обучающихся за год

Тема 5.1. Итоговое занятие

Практика Беседа. Анализ достижений

МОДУЛЬ 6. Летний период

Практика: Участие в соревнованиях.

Профориентация:

Знакомство с современным олимпийским движением.

Встречи с мастерами по тхэквондо.

Расширение кругозора обучающихся о спортивных профессиях.

Изучение биографии и стиля работы современных тхэквондистов.

Знакомство с новостями спорта.

Оказание шефской помощи младшим группам (проведение разминки, помощь в организации и проведении внутренних соревнований).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании 4 года обучения учащиеся должны *знать*:

Предметные:

- основы теоретических знаний по тхэквондо в рамках реализации программы 4 года обучения;
- о правилах проведения соревнования, о структуре и содержании деятельности членов клуба;
- о профилактике травматизма и оказании первой медицинской помощи;
- о правилах тренировок;
- о подготовке места занятий и оборудовании площадки для тренировок;
- об обязанностях судей и правилах их работы.

Личностные:

- о роли физического самосовершенствования в личностном становлении;
- о необходимых гигиенических процедурах для развития «боевого духа»;

По окончании 4 года обучения учащиеся должны овладеть:

Предметные:

- базовыми элементами тхэквондо;
- командами педагога на корейском языке (специфические для тхэквондо);
- решать практическую задачу, используя известные средства;
- техникой выполнения упражнений по тулям - Чон Джи, Дан Гун, технике ног - юп чаги, коро чаги, доллё чаги, тора нэрё чаги, тора сево чаги, технике рук - санг пальмок макги, чюкё макги, сон каль деби макги;
- техникой нападения и защиты при проведении спортивного поединка (спарринга) с противником - массоги – сам бо массоги, гуннун соги;
- сравнивать изучаемое двигательное действие по различным признакам;
- сдать контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке в рамках реализации программы;
- умением работать как самостоятельно, так и с партнером.

Метапредметные:

- основными физическими качествами: ловкостью, гибкостью, быстротой, повысится общая физическая подготовленность и выносливость организма;
- учащиеся будут уметь ставить перед собой цели и задачи и планировать способы и пути их достижения;
- выбирать эффективные способы решения задач;
- корректировать свои действия в связи с изменением ситуации;
- оценивать правильность выполнения учебных задач;
- анализировать свои действия, делать выводы и умозаключения.

Личностные:

- внутренней потребностью в соблюдении нравственных норм и правил поведения в обществе;
- способностью к самооценке и рефлексии;
- жизненное самоопределение;
- способностью к воспитанию самодисциплины;
- способностью критически переносить неудачи и поражения;
- средствами закаливания и поддержания гигиены тела;
- самостоятельностью, ответственностью.

**Учебный план
5 года обучения**

№	Модуль, раздел	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
МОДУЛЬ 1. Общая, специальная и технико-тактическая подготовка					
1	Вводное занятие Теоретическая подготовка	6	-	6	Беседа по вопросам. Фронтальный опрос

2	Общая физическая подготовка	2	10	12	Беседа по вопросам. Анализ, наблюдение, заполнение протоколов
3	Специальная физическая подготовка	2	10	12	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ
4	Технико-тактическая подготовка	26	130	156	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео
МОДУЛЬ 2. Аттестация на пояса					
1	Аттестация на пояса	1	5	6	Наблюдение, анализ, съёмка видео
МОДУЛЬ 3. Соревнования					
1	Соревнования	3	15	18	Наблюдение, анализ, съёмка видео
2	Встречи с мастерами по тхэквондо	-	6	6	Демонстрация
МОДУЛЬ 4. Промежуточная, итоговая аттестация					
1	Промежуточный, итоговый контроль Итоговое занятие		6	6	Наблюдение, заполнение протоколов, анализ степени усвоения
	Всего:	40	182	222	
МОДУЛЬ 6. Работа в летний период					
1	Подготовка и участие в соревнованиях		36	36	
Итого учебных часов		40	218	258	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

МОДУЛЬ 1. Общая, специальная и технико-тактическая подготовка

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: освоение основ теоретической подготовки тхэквондо

Тема 1.1. Морально-этические и нравственные нормы в тхэквондо.

Теория. Морально-этические и нравственные нормы в тхэквондо. Значение тхэквондо в развитии психологически и физически здорового нового подрастающего поколения.

Практика. Демонстрация приёмов

Тема 1.2. История возникновения тхэквондо. Терминология и классификация.

Теория. История возникновения тхэквондо в России. Возрастающая популярность развития интереса к этому стилю единоборств в России. Основные центры, организации, управляющие и поддерживающие стиль тхэквондо.

Тема 1.3. История международных правил проведения соревнований

Теория История международных правил проведения соревнований

Тема 1.4. Регламентации ведения схватки.

Теория Регламентации ведения схватки.

Практика. Демонстрация запрещённых приёмов.

Тема 1.5. Медицина. Допуск врача.

Теория. Значение врачебного контроля. Меры предосторожности и профилактики. Врачебный контроль перед соревнованиями. Значение личной гигиены и закаливания. Методы закаливания.

Практика. Элементы оказания практической помощи в ч/с

РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: подготовка организма обучающихся к специальной физической подготовке в тхэквондо

Тема 2.1. Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы

Теория. Изучение индивидуальных особенностей детей и создание у них общего представления о структуре выполнения технических приёмов, в овладении техникой боевого искусства. Выполнение (после показа тренером) основных технических приемов.

Практика Сдача контрольных нормативов

Тема 2.2. Комплексы упражнений на координацию, быстроту движений, на укрепление скоростно-силовых качеств.

Теория Общее представление о формальных комплексах (тулии – пер. с корейского – комплекс). Значение их в изучении стиля тхэквондо. ITF. История происхождения. Диаграммы (рисунок туля).

Практика. Изучение формальных тулей с последующим повторением. Демонстрация комплексов упражнений. Комплексы упражнений на координацию и быстроту движения. Комплексы упражнений на укрепление скоростно-силовых качеств.

РАЗДЕЛ 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: развитие специальных физических качеств для освоения необходимых навыков и умений в тхэквондистах.

Тема 3.1. Специальная физическая подготовка, её роль в формировании спортсмена. Передвижение шагами вперед и назад на 15 м в боевой стойке.

Теория Общее представление специальной физической подготовки, её роль в формировании спортсмена. Передвижение шагами в боевой стойке.

Практика Демонстрация комплекса упражнений специальной физической подготовки. Практическая отработка.

Тема 3.2. Атака. Виды атаки.

Теория Простые, повторные атаки. Атаки на подготовку. Контратаки. Атака с имитацией ударов руками в прыжке. Атака с серией ударов по мешку.

Практика. Практическая отработка.

РАЗДЕЛ 4. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: освоение обучающимися техники и тактики атакующих действий тхэквондо.

Тема 3. 1. Базовые элементы таэквон-до.

Теория Стойки (соги). Чунби часэ. Блоки (макки). Удары кулаком (чирыги). Удары руками (чхиги). Удары ногами (чхаги). Удары пальцами (ччирьги). Броски. Болевые приемы. Захваты. Способы защиты от захватов.

Практика. Демонстрация базовых элементов назанде маки, чхухе, маки, пхальмок арою, п маки. Практическая отработка.

Тема 3. 2. Техника масоги. Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясок масоги).

Теория Спарринг (поединок), его основы и особенности. Значение подготовки к спаррингу: контратаки, заходы, связки, атаки, эмоциональная подготовка. Правила спарринга. Отличительные особенности спарринга в различных видах восточных единоборств. Место проведения спарринга, его значение. Правила спарринга. Значение использования спарринга в тренировочном процессе. Виды спарринга: свободный, ногами, полусвободный. Правила проведения спарринга. Запрещённые и разрешенные удары. Меры предосторожности. Избежание травматизма. Значение опыта и зрелости во избежание травм.

Практика Практическое освоение.

Тема 3. 3. Спарринг на три шага (самбо масоги).

Теория Техника масоги в спарринге

Практика Практическое освоение. Упражнения на самовнушение. Восстановительные упражнения. Запрещенные удары. Видео съемка.

Тема 3. 4. Техника тулей.

Теория. Туль. Правила выполнения туля. Техника тулей

Практика Практическое освоение туля. Видео съемка.

Тема 3.5. Соревновательный спарринг.

Теория. Основные стойки. Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Практика Практическая отработка технических приёмов и движений. Практическая отработка техники ударов ногами и руками, Практическая отработка имитации ударов ногами и руками в спарринге Видео съемка.

МОДУЛЬ 2. Аттестация на пояса

Цель: повышение уровня освоения боевого искусства (гып, дан)

Теория Аттестация, ее правила, значение. Система аттестации. Особенности оценки подготовленности учеников. Подведение итогов, поощрение продвинутых учеников. Поясная система. Сертификат. Ранги, титулы.

Практика Тестирование по физической подготовке. Техническая подготовленность. Отработка техники и тактических приёмов. Анализ, съёмка видео.

МОДУЛЬ 3. Соревнования

Цель: повышение уровня освоения боевого искусства (гып, дан)

РАЗДЕЛ 1. СОРЕВНОВАНИЯ

Тема 3.1. Соревнования

Теория. Соревнования. Организация и проведение. Место занятий и оборудование. Место проведения соревнований. Подготовка места проведения соревнований. Значение ритуала и моральной подготовки. Место занятий. Подготовка места. Подготовка астральной атмосферы в зале. Значение символов и ритуалов в месте проведения тренировок.

Оборудование: макивары, ракушка(бандаж), перчатки (боксерские), груши, наколенники.

Практика. Отработка техники и тактических приёмов. Анализ, съёмка видео

РАЗДЕЛ 2. ВСТРЕЧИ С МАСТЕРАМИ ПО ТАЭКВОН-ДО

Тема 3.2. Встречи с мастерами по тхэквондо

Практика. Спарринг. Отработка техники и тактических приёмов. Анализ, съёмка видео.

МОДУЛЬ 4. Промежуточная, итоговая аттестация

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся Тема 4.1. Промежуточная аттестация

Практика Практическая сдача нормативов

Тема 4.2. Итоговая аттестация

Теория Беседа по вопросам

Практика Ответы на вопросы

МОДУЛЬ 5. Итоговое занятие

Цель: анализ достижений, обучающихся за год

Тема 5.1. Итоговое занятие

Практика Беседа. Анализ достижений.

МОДУЛЬ 6. Летний период

Практика: Участие в соревнованиях.

Профориентация: Современное антидопинговое движение в спорте.

«Что значит быть спортсменом профессионалом будущего». Создание образа спортсмена профессионала.

Знакомство с новостями спорта.

Оказанием шефской помощи младшим группам (проведение разминки, организация и проведение внутренних соревнований), а также оказанием помощи педагогу-тренеру в ремонте спортивного инвентаря и оборудования.

Сдачи нормативов.

Индивидуальные беседы и консультации, на который акцентируется внимание не только на положительные стороны профессии тренера, но и на ее трудностях.

Участие в качестве дублера педагога –тренера в дни самоуправления.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании 5 года обучения учащиеся должны *знать*:

Предметные:

- основы теоретических знаний по тхэквондо в рамках реализации программы 5 года обучения;
- о правилах проведения соревнования, о структуре и содержании деятельности членов клуба;
- о профилактике травматизма и оказании первой медицинской помощи;
- о правилах тренировок;
- о подготовке места занятий и оборудовании площадки для тренировок;
- об обязанностях судей и правилах их работы.

Метапредметные:

- учащиеся будут уметь ставить перед собой цели и задачи;
- планировать способы и пути достижения своих целей;
- выбирать эффективные способы решения задач;

- корректировать свои действия в связи с изменением ситуации;
- оценивать правильность выполнения учебных задач;
- анализировать свои действия, делать выводы и умозаключения.

Личностные:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- о необходимых гигиенических процедурах для развития «боевого духа»;

По окончании 5 года обучения учащиеся должны овладеть:

Предметные:

- базовыми элементами таэквон-до;
- командами педагога на корейском языке (специфические для таэквон-до);
- контрольными нормативами по общей физической и специальной физической подготовке в рамках реализации программы;
- техникой выполнения упражнений по тулям - Чон Джи, Дан Гун, технике ног - юп чаги, коро чаги, доллё чаги, тора нэрё чаги, тора сево чаги, технике рук - санг пальмок макги, чюкё макги, сон каль деби макги;
- техникой нападения и защиты при проведении спортивного поединка (спарринга) с противником - массоги – сам бо массоги, гуннун соги;
- сдать контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке в рамках реализации программы;
- умением работать как самостоятельно, так и с партнером.

Метапредметные:

- основными физическими качествами: ловкостью, гибкостью, быстротой;
- учащиеся будут уметь ставить перед собой цели и задачи и планировать способы и пути их достижения;
- выбирать эффективные способы решения задач;
- корректировать свои действия в связи с изменением ситуации;
- оценивать правильность выполнения учебных задач;
- анализировать свои действия, делать выводы и умозаключения.

Личностные:

- внутренней потребностью в соблюдении нравственных норм и правил поведения в обществе;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- развивать разнообразные координационные, а также кондиционные способности;
- способностью к воспитанию самодисциплины;
- способностью критически переносить неудачи и поражения;
- средствами закаливания и поддержания гигиены тела;
- самостоятельностью, ответственностью.

Профориентационная работа

Мир профессий очень подвижен, одни профессии уходят в прошлое, другие появляются. Их число постоянно увеличивается. Поэтому обучающиеся нуждаются в разносторонней информации о профессиях, в квалифицированном

совете на этапе выбора жизненного пути, в поддержке и помощи в начале профессионального становления.

Успех профориентационной работы на занятии во многом зависит от умения педагога–тренера связать профориентационный материал с программным, сформировать положительное отношение у подростков и старшеклассников к тому или иному виду деятельности, от его знаний и владения методами обучения.

Организацию работы по профориентации по данной программе начинают с 10-11 лет и делят на несколько этапов.

1 этап. Основные задачи этого этапа:

1. Формирование положительного отношения к физической культуре и спорту
2. Определение способностей, склонностей и интересов, обучающихся к определенному виду спортивной деятельности
3. Воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера.
4. Успешным моментом проф. ориентационной работы способствует обсуждение просмотренных фильмов и телепередач о спорте.

Решение этих задач возможно на различных этапах занятия.

Еще одним направлением деятельности становится ведение блогов в интернете. Ребята снимают свои репортажи с тренировок и соревнований и выставляют на своих страничках.

Участие в городских и краевых соревнованиях дают возможность обучающимся интегрироваться в спортивное сообщество, определить уровень своей специальной подготовки и решить готов ли он сделать данный вид спорта своей профессией.

2 этап по профориентационной работе с обучающимися решаются задачи:

1. Оказание помощи обучающимся –спортсменам в поиске своего призвания;
2. Содействия обучающимся в углубленном знакомстве с будущей профессией;
3. Формирование профессионального идеала, правильной самооценки.

Решение этих задач достигается через беседы. Знакомство с новостями спорта, оказанием шефской помощи младшим группам (проведение разминки, организация и проведение внутренних соревнований), а также оказанием помощи педагогу-тренеру в ремонте спортивного инвентаря и оборудования, сдачи нормативов.

3 этап- это этап профессионального самоопределения обучающихся.

На этом этапе решаются задачи:

1. Организации практической деятельности в избранной профессии
2. Проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие
3. Формирование устойчивого профессионального интереса
4. Стимулирование обучающихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных умений
5. Формирование личностных профессиональных ценностей.

Решение этих задач происходит через индивидуальные беседы и консультации, на который акцентируется внимание не только на положительные стороны

профессии тренера, судьи, но и на ее трудностях; участие в качестве дублера педагога –тренера в дни самоуправления.

Комплекс организационно-педагогических условий

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Таэквондо» **общий**

год обучения	Дата начала занятий	дата окончания занятий	продолжит ельность занятий	кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год	01.09	31.05.	2/3 ч.	2/3	6	37	222
Летний период	01.06	15.07.	2/3 ч.	2/3	6	6	36
	Всего 258ч.						
2 год	01.09	31.05.	2/3 ч.	2/3	6	37	222
Летний период	01.06.	15.07.	2/3 с.	2/3	6	6	36
	Всего 258ч.						
3 год	01.09	31.05.	2/3 ч.	2/3	6	37	222
Летний период	01.06	15.07.	2/3 ч.	2/3	6	6	36
	Всего 258ч.						
4 год	01.09	31.05.	2/3 ч.	2/3	6	37	222
Летний период	01.06	15.07.	2/3 ч.	2/3	6	6	36
	Всего 258ч.						
5 год	01.09. - 31.05.	31.05.	2/3 ч.	2/3	6	37	222
Летний период	01.06	15.07.	2/3 ч.	2/3	6	6	36
	Всего 258ч.						
Итого 1290 ч.							

Календарный учебный график развернутый

(см. Приложение 2)

Описание образовательных и учебных форматов.

Занятия проводятся педагогом по расписанию, с учетом санитарных норм и возрастных особенностей.

Основным форматом обучения для учащихся является индивидуально-групповая работа, а также подвижные спортивные игры. Программой предусмотрено участие в соревнованиях различного уровня, сдача нормативов на пояс и общефизических нормативов.

Для детей и родителей, с целью развития навыков сотрудничества, коммуникации и технического творчества предусмотрено проведение мастер-классов.

Условия реализации программы:

Материально – техническое обеспечение:

Занятия должны проводиться в помещении с хорошим освещением, вентиляцией. Для занятий необходимы столы и стулья, соответствующие росту детей.

Для эффективной организации и проведения работы по данной программе в кабинете желательно иметь:

- весовые гири (16-32кг);
- весы;
- гантели различной тяжести 20 штук;
- гимнастическая стенка 6-8 пролетов;
- гимнастические маты 3 штуки;
- гимнастические палки 10 штук;
- гимнастические скамейки 3-4 штуки;
- защита торса, шлем, маска, защита предплечья, голени, паха, стопы;
- зеркало;
- ковер;
- кольца подвесные;
- лапы 10 штук;
- мячи волейбольные 30 штук;
- мячи набивные (масса 1 кг) 25 штук;
- покрывало или брезент;
- крышка для ковра;
- рулетка;
- скакалки 30 штук;
- тренировочные мешки, чучела;
- штанга разборная

Кадровое обеспечение:

В реализации программы занят один педагог дополнительного образования, имеющий средне-специальное или высшее образование.

Методическое обеспечение.

Программа «Тхэквондо» осуществляется преимущественно с применением методов: целостного упражнения, игрового и соревновательного. Теоретическая и практическая части даются в соответствии с учебным планом.

Теоретические и практические занятия проводятся в спортивном зале. Они составляют -30%, практические -70%, от общего количества часов, рассчитанных на учебный год. При необходимости для теоретических занятий используется кабинет теоретической подготовки. Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно, но чаще всего в комплексе с практическими. При организации занятия педагог планирует свою деятельность и деятельность учащихся, четко формулируя тему, цель, задачи урока. Учебное занятие по тхэквондо имеет следующую структуру:

1. Организационный момент. Построение, поклон (приветствие), сообщение главной цели тренировки, а также какой-либо другой важной информации.

2. Разминка. На разминку отводится примерно 10-20% времени тренировки. Состоит она из двух частей. Задача первой – поднять общую работоспособность организма (бег, или серия прыжков, или специальные упражнения на

перемещения). Задача второй части – разработка подвижности суставов, растягивание и увеличение эластичности мышц. Это не означает, что первая и вторая части должны быть отдельными друг от друга. Наоборот, в группах новичков, когда уровень общей физической подготовки низок, лучше чередовать динамические упражнения (бег, прыжки) со статическими (наклоны, повороты и т. п.). Перед работой ногами с высокой амплитудой обязательно следует провести «растяжку». Упражнения на растягивание можно проводить по несколько раз в процессе тренировки.

3. Основная часть. Зависит от цели и задач тренировки и занимает приблизительно 70-85% тренировочного занятия. Для детей младшего возраста основная часть тренировки должна состоять из разных по тематике блоков, или какая-то часть упражнений должна носить игровой характер или элемент соревнования, потому что примерно через 10-15 минут их внимание ослабевает, они не понимают еще слово «надо», им должно быть интересно.

4. Заключительная часть. В неё входят упражнения эмоционального характера. Это могут быть игры или спарринг по заданию для закрепления основной части тренировки.

5. Подведение итогов.

Все виды занятий, предусмотренные учебно-тематическим и календарно-тематическим планами, проводятся по утвержденному расписанию. При организации занятия педагог четко формулирует тему, цель, задачи урока.

- занятие должно быть добрым;
- занятие должно быть проблемным и развивающим. Педагог организует проблемные и поисковые ситуации, активизирует деятельность учащихся, а вывод делают сами дети;
- педагог сам нацеливается на сотрудничество с обучающимися и умеет направлять их на сотрудничество с педагогом и одноклассниками;
- минимум репродуктивной деятельности и максимум творчества и сотворчества;
- время-сбережение и здоровье-сбережение;
- учет уровня и возможностей учащихся;
- умение демонстрировать методическое искусство учителя;
- планирование обратной связи.

Во время организации занятий используются методы:

- словесный (устное изложение, анализ позиции);
- наглядный (демонстрация, рассмотрение задач, наблюдение, работа по образцу);
- практический (выполнение технико-тактических упражнений);
- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- исследовательский;
- частично-поисковый.

Формы организации образовательного процесса

- индивидуальная;
- групповая;

- работа в парах (спарринг)
- фронтальная;

Приёмы:

- диалог;
- устное изложение;
- анализ и разбор приёмов и позиции.

Современные образовательные технологии:

- игровые (направленные на повышение интереса к систематическим занятиям спортом у каждого обучающегося, на создание дружеской атмосферы, командного духа в спортивном коллективе, на развитие тактического мышления, на сохранение элемента конкуренции внутри группы);

- личностно-ориентированного обучения (развитие индивидуальности обучающихся, а также планирование и проведение учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей каждого воспитанника;

- проблемного обучения, направленные на повышение сопротивляемости спортсменов к условиям, которые могут возникать во время соревновательной деятельности, а также проведение психологической работы с обучающимися для преодоления сложных ситуаций на пути к достижению поставленной цели.

- ИКТ-технологии;
- здоровье сберегающие.

Выбор методов и технологий обучения зависит от темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Виды занятий:

- традиционное занятие;
- тренировочное занятие;
- учебно-тренировочное
- контрольное занятие;
- урок-соревнование;
- аттестационное занятие;
- показательное выступление;
- встречи с известными мастерами тхэквондо;
- лекции с элементами беседы
- практическая отработка упражнений (практическая работа);

Практические (специальные) формы работы:

- тренировки без соперника;
- тренировки с условным соперником;
- тренировки с партнером;
- индивидуальное занятие;
- тренировки с соперником.

В содержание программы включены встречи с известными тхэквондистами г. Хабаровска благодаря которым, учащиеся расширяют свой кругозор, знакомятся с известными людьми, узнают новые факты о тхэквондо, пытаются вникнуть в суть морально-нравственного поведения настоящего тхэквондиста.

Стремительное ухудшение здоровья детей в современном обществе убеждает в необходимости поиска механизмов приостановки этой тенденции, которая

препятствует целостному и устойчивому развитию ребёнка. Для данной программы разработаны методические рекомендации по использованию на занятиях здоровьесберегающих технологий.

Воспитательная работа

Воспитательная работа строится на основе воспитательной программы учреждения «Будущее начинается сегодня».

Большое значение педагог уделяет и воспитательной деятельности. Многие мероприятия предусмотрены содержанием программы. Это просмотр и анализ онлайн соревнований разного уровня по тхэквондо и дальнейший их анализ, участие в соревнованиях, беседы на темы, прописанные в воспитательном плане. Планом воспитательной работы предусмотрены также досуговые, культурно-просветительные мероприятия к календарным датам. Участие в воспитательных мероприятиях позволяет сплотить детей в единый дружный коллектив, создать в объединении благоприятную атмосферу доброжелательности и сотрудничества.

Работа с родителями

Формы работы с родителями:

- Дни открытых дверей (сентябрь, май).
- Родительские собрания (декабрь, апрель).
- Анкетирование.
- Индивидуальные собеседования с родителями (в течение года).
- Открытые занятия, проведение соревнований совместно с родителями (в течение года).

С целью ознакомления родителей с образовательным процессом, проводятся открытые занятия в начале, середине и в конце учебного года.

Этапы педагогического контроля 1-5 года обучения

№	Срок проведения	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма аттестации
Промежуточный мониторинг			
2.	Декабрь	<i>Знание блоков программы за 1-е полугодие.</i>	Собеседование, сдача нормативов
3.	Апрель	<i>Знание специальной терминологии</i>	решение тестирования в игровой форме
Итоговый мониторинг			
4.	Май	<i>Выявление знаний, умений, навыков по итогам года обучения</i>	Обобщающее занятие.

Формы промежуточного контроля.

В целях объективного определения перспективности обучающихся и своевременного выявления недостатков в их спортивной подготовке осуществляется педагогическая диагностика в виде наблюдения, оценки, тестирования в форме игр, соревнований, веселых стартов, показательных

выступлений. Педагогическая диагностика в форме наблюдения проводится в текущем режиме (на тренировочных занятиях) и в ходе проведения занятий в режиме тренировочной интенсивности. Двигательные умения отслеживаются в выполнении связок 2 раза в год (в режиме промежуточного мониторинга) и на показательных выступлениях (соревнованиях), результаты которых оформляются в виде материалов портфолио (грамоты, свидетельства участников и т.п.).

Оценочные/ контрольно- измерительные материалы

Система отслеживания результатов усвоения материала и оценочные/ контрольно-измерительные материалы 1-5 года обучения (*Приложение 3-4*)

Критерии оценки знаний, умений и навыков

№	Вид работ	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень(3 балла)
1		Допускает грубые ошибки в тактике и технике боя	Знает тактику и технику боя ,но выполняет неуверенно	Хорошо знает тактику и технику боя
2.	Умеет правильно оценивать угрозу со стороны соперника	Допускает грубые ошибки в тактике и технике боя	Знает тактику и технику боя ,но выполняет неуверенно	Хорошо знает тактику и технику боя
	Умеет правильно и грамотно атаковать и отвечать в спарринге	Допускает грубые ошибки в тактике и технике боя	Знает тактику и технику боя ,но выполняет неуверенно	Хорошо знает тактику и технику боя
3.	Умение правильно выполнять блоки, удары по команде тренера	Допускает грубые ошибки в тактике и технике боя	Знает тактику и технику боя ,но выполняет неуверенно	Хорошо знает тактику и технику боя
4.	Знает и выполняет команды секунданта во время поединка	Допускает грубые ошибки в тактике и технике боя	Знает тактику и технику боя ,но выполняет неуверенно	Хорошо знает тактику и технику боя

Формы представления результатов.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: показательные выступления для родителей, участие в спортивных соревнованиях по тхеквондо, участие в аттестации пумсэ. Формой аттестации полученных знаний служат: - аттестация на пояс, - соревнования по спаррингу, - соревнования по пумце, - показательные соревнования, -сдача нормативов, - выезд на сборы, на соревнования. Умение правильно выполнять блоки, удары.

Список литературы Для педагога

1. Павленко, А. В. Тхэквондо с элементами акробатики и паркура: дополнительная общеобразовательная программа / А. В. Павленко, М. А. Рогожников. – СПб., 2014. – 13 с.
2. Воробьев, В. Тхэквондо / В. Воробьев // Физическая культура в школе. – 2018. – №2. – с.48-50
3. Гил, К. Искусство тхэквондо. Три ступени. / К. Гил, Ч.Х. Ким; пер. с нем. – М.: Российский спорт, 1991, книги 1-3.
4. Гил, К. Таэквондо. Корейский боевой вид спорта / К. Гиль. – изд. испр. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2016 – 224с.: ил.
5. Общая и спортивная психология: Учеб. для высш. физкульт. учеб. заведений. Ч2: Основы спортивной психологии / Сиб. гос. акад. физ. культуры. – Омск, 2000. – 191с. 6. Сафонкин, С.Н. Таэквондо / С.Н. Сафонкин; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2016. – 181с.: ил.
6. Соколов И.С. Основы таэквондо. / И.С. Соколов – М.: Российский спорт, 1994. – 256с.
7. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб – М.: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2017. – 520 с., ил.
8. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – М.: Российский спорт, 2016. – 464с
9. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]; - Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 800 с.: ил.
10. Чой, Хонг Хи. Таэквондо /Корейское национальное искусство самообороны): Энциклопедия: в 15-ти т. / Хонг Хи, Чой; Интернациональная Федерация Таэквондо (ИТФ) – 5-е изд – Волгоград, 2014
11. Цилфидис Л. К. Учебное пособие по таэквондо ИТФ «ПУТЬ К УСПЕХУ»

Для обучающихся и родителей

1. Ингерлейб, М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей /М.Б. Ингерлейб// серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2017. – 128 с.
2. Тарас, А.Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные единоборства Востока и Запада: энциклопедический справочник / А.Е. Тарас – Мн.: Харвест, 2006. – 640с.

Рекомендуемые сайты

1. Сайт Всемирной Федерации Тхэквондо <http://www.wtf.org/>
2. Сайт европейского Союза Тхэквондо <http://www.etutaekwondo.org/>

3. Сайт штаб-квартиры тхэквондо (кукки-вон) <http://www.kukkiwon.or.kr/>
4. Тхэквондо <http://www.tkd-css.ru/inform.php>
5. Все о боевых искусствах <http://www.battlespirit.ru/content/view/167/>

Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации
5. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
6. <http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
7. <http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
8. <http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов
9. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D2%F5%FD%EA%E2%EE%ED%E4%EE>
10. http://www.itf-russia.com/?page_id=30
11. <https://vk.com/taekwondokingisepp>

Индивидуальный образовательный маршрут
обучающегося с признаками одарённости

1. Фамилия, имя, отчество обучаемого _____
 2. Возраст _____, дата рождения _____
 3. Название творческого объединения, направленность _____

4. Год обучения в творческом объединении _____
 5. Год вступления в объединение _____
 6. Характеристика личностных качеств (краткая): _____

7. Основания для создания индивидуального образовательного маршрута: способствовать наиболее полной реализации индивидуальных творческих способностей (наличие достижений).

8. Этапы образовательного маршрута, срок реализации

Этап / цель	Содержание	Предполагаемый результат
Начальный этап Цель: выявить индивидуальные интересы и творческие потребности на данном этапе	1. Беседы и наблюдения за обучаемым во время занятий и выступлений. 2. Проведение анкетирования по изучению мотивации и творческих способностей. 3. Выявление индивидуальных творческих желаний и интересов воспитанника.	1. Создан план по поддержке и развитию индивидуального интереса к творческой деятельности. 2. Готовность обучающегося к мероприятиям, раскрывающим творческие возможности. 3. Сформирована мотивация к участию в конкурсах.
Этап развития Цель: способствовать дальнейшему развитию и реализации творческих способностей обучающегося.	1. Изучение уровня самооценки и притязаний, темперамента. 2. Продолжение индивидуальных занятий. 3. Усложнение видов творческой деятельности, подготовка к участию в конкурсах.	1. Высокий уровень участия в городских и краевых конкурсах. 2. Развитие творческих способностей, самооценки и уровня притязаний.
Этап саморазвития Цель: содействовать выходу творческой деятельности обучающегося на новый, более высокий уровень	1. Совместный подбор и обсуждение нового творческого материала. 2. Индивидуальная работа над творческим проектом.	1. Высокий уровень достижений в конкурсах, фестивалях разного уровня. 2. Развитие субъектной позиции и креативности.

Календарный учебный график 1 год обучения.

№п\п\	дата	Название темы	Кол-во часов	Форма проведения	Форма контроля	Примечание
МОДУЛЬ 1. Общая, специальная и технико-тактическая подготовка						
1.		Вводное занятие Развитие тхэквондо в России.	2	Учебное занятие	беседа	
2.		Изучение корейских команд в Тхэквондо	2	Учебное занятие	опрос	
3.		Изучение корейских команд в Тхэквондо	2	Учебное занятие	опрос	
4.		Разминка	2	Учебно- тренировочное - занятие	наблюдение	
5.		Разминка	2	Учебно- тренировочное - занятие	наблюдение	
6.		Разминка	2	Учебно- тренировочное - занятие	наблюдение	
7.		Изучение растяжки, гибкости мышцы ног	2	Учебно- тренировочное - занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
8.		Изучение растяжки, гибкости мышцы ног	2	Учебно- тренировочное - занятие	Выполнение стандартных упражнений	
9.		Изучение растяжки, гибкости мышцы ног	2	Учебно- тренировочное - занятие	Выполнение стандартных упражнений	
10.		Изучение прыжков	2	Учебно- тренировочное - занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
11.		Изучение прыжков	2	Учебно- тренировочное - занятие	Выполнение стандартных упражнений	
12.		Изучение прыжков	2	Учебно- тренировочное - занятие	Выполнение стандартных упражнений	
13.		Изучение ударов	2	Учебно- тренировочное - занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
14.		Изучение ударов	2	Учебно- тренировочное - занятие	Выполнение стандартных упражнений	

15.		Изучение ударов	2	Учебно-тренировочное - занятие	Выполнение стандартных упражнений	
16.		Спортивные игры	2	соревнования	наблюдение	
17.		Изучение концентрации	2	Учебно-тренировочное - занятие	Беседа, опрос	
18.		Изучение концентрации	2	Учебно-тренировочное - занятие		
19.		Изучение концентрации	2	Учебно-тренировочное - занятие		
20.		Спортивные игры	2	соревнования	наблюдение	
21.		Изучение упражнений на выносливость	2	Учебно-тренировочное - занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
22.		Изучение упражнений на выносливость	2	Учебно-тренировочное - занятие		
23.		Изучение упражнений на выносливость	2	Учебно-тренировочное - занятие		
24.		Спортивные игры	2	соревнования		
25.		Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
26.		Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	Практическое занятие		
27.		Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	Практическое занятие		
28.		Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	Практическое занятие		
29.		Спортивные игры	2	соревнования	анализ	
30.		Изучение базовой техники	2	Учебно-тренировочное - занятие	опрос	
31.		Изучение базовой техники	2	Практическое занятие	кресворд	
32.		Изучение базовой техники	2	Практическое занятие	ребус	
33.		Изучение базовой техники	2	Практическое занятие	викторина	
34.		Спортивные игры	2	соревнования	анализ	

35.		Изучение упражнений в дорожке	2	Учебно-тренировочное - занятие		
36.		Изучение упражнений в дорожке	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
37.		Изучение упражнений в дорожке	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
38.		Спортивные игры	2	соревнования		
39.		Выполнение упражнений в общей коробке	2	Практическое занятие	Выполнение стандартных упражнений	
40.		Выполнение упражнений в общей коробке	2	Практическое занятие	Выполнение стандартных упражнений	
41.		Выполнение упражнений в общей коробке	2	Практическое занятие	Выполнение стандартных упражнений	
42.		Выполнение упражнений в общей коробке	2	Практическое занятие	Выполнение стандартных упражнений	
43.		Спортивные игры	2	соревнования	анализ	
44.		Изучение позиции готовности, выполнение ударов в основных стойках	2	Учебно-тренировочное - занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
45.		Изучение позиции готовности, выполнение ударов в основных стойках	2	Практическое занятие		
46.		Выполнение ударов в основных стойках.	2	Практическое занятие		
47.		Выполнение ударов в основных стойках	2	Практическое занятие		
48.		Спортивные игры	2	соревнования		
49.		Изучение позиции готовности, выполнение ударов в основных стойках.	2	Учебно-тренировочное - занятие	викторина	
50.		Изучение позиции готовности, выполнение ударов в	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	

		основных стойках.				
51.		Изучение позиции готовности, выполнение ударов в основных стойках.	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
52.		Изучение позиции готовности, выполнение ударов в основных стойках.	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
59		Спортивные игры	2	соревнования	анализ	
60		Статика ударов ног	2	Учебное занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
61		Статика ударов ног	2	Учебно-тренировочное - занятие		
62		Статика ударов ног	2	Практическое занятие		
63		Статика ударов ног	2	Практическое занятие		
64		Статика ударов ног	2	Практическое занятие		
65		Спортивные игры	2	соревнования	анализ	
66		Продолжение изучения ударов.	2	Учебно-тренировочное - занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
67		Продолжение изучения ударов.	2	Практические занятия		
68		Продолжение изучения ударов.	2	Практические занятия		
69		Продолжение изучения ударов.	2	Практические занятия		
70		Спортивные игры	2	соревнования	анализ	
71		Изучение реверсных прямых ударов	2	Учебно-тренировочное - занятие		
72		Изучение реверсных прямых ударов	2	Практические занятия	опрос	
73		Изучение реверсных прямых ударов	2	Практические занятия	Наблюдение за динамикой нагрузок	
74		Изучение реверсных прямых ударов	2	Практические занятия		
75		Спортивные игры	2	соревнования	анализ	
76		Повторение и закрепление	2	Практические занятия		

		прошлых упражнений				
77		Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	Практические занятия	Выполнение стандартных упражнений	
78		Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	Практические занятия		
79		Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	Практические занятия		
80		Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	Практические занятия		
81		Спортивные игры	2	соревнования	анализ	
82		Изучение дугowych ударов ногой	2	Учебно- тренировочное - занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
83		Изучение дугowych ударов ногой	2	Практические занятия		
84		Изучение дугowych ударов ногой	2	Практические занятия		
85		Изучение дугowych ударов ногой	2	Практические занятия		
86		Спортивные игры	2	соревнования	анализ	
87		Закрепление пройденных упражнений.	2	Практические занятия	спарринг	
88		Закрепление пройденных упражнений	2	Практические занятия		
89		Закрепление пройденных упражнений	2	Практические занятия		
90		Спортивные игры	2	соревнования	анализ	
91		Базовая техника, формальный комплекс тули	2	Учебно- тренировочное - занятие	опрос	
92		Базовая техника, формальный комплекс тули	2	Практические занятия	Наблюдение за динамикой нагрузок	
93		Формальный комплекс тули	2	Практические занятия		
МОДУЛЬ 2. Аттестация на пояса						
94		Спарринга	2	экзамен	Анализ результативности, статистика	
95		Спарринга	2	экзамен		
96		Спарринга	2	экзамен		
МОДУЛЬ 3. Соревнования						

97		Соревнования.		Соревнования.	Демонстрационные выступления	
98		Соревнования.		Соревнования.		
99		Соревнования.		Соревнования.		
100		Соревнования.		Соревнования.		
101		Спортивные игры		Соревнования.		
102		Соревнования.		Соревнования.	Демонстрационные выступления. Наблюдения	
103		Соревнования.		Соревнования.		
104		Соревнования.		Соревнования.		
105		Спортивные игры		Соревнования.		
106		Соревнования.	2	Встреча с мастерами	Беседы, спарринги	
107		Соревнования.	2	Встреча с мастерами	Беседы, спарринги	
108		Спортивные игры	2	Встреча с мастерами	Беседы, спарринги	
МОДУЛЬ 4. Промежуточная, итоговая аттестация						
109		Показательные выступления	2	Промежуточная, итоговая аттестация	Анализ результативности, статистика	
110		Показательные выступления	2	Промежуточная, итоговая аттестация		
111		Показательные выступления	2	Промежуточная, итоговая аттестация		
		Летний период				
112		Удары коленом	2	Практические занятия	Наблюдение за динамикой нагрузок	
113		Спортивные игры	2	соревнования		
114		Изучение спарринга	2	Учебно-тренировочное - занятие		
115		Изучение спарринга	2	Практические занятия		
116		Изучение спарринга	2	Практические занятия		
117		Изучение спарринга	2	Практические занятия		
118		Изучение спарринга	2	Практические занятия		
119		Базовая техника, формальный комплекс	2	Учебно-тренировочное - занятие		
120		Базовая техника, формальный комплекс	2	Практические занятия		
121		Базовая техника, формальный комплекс	2	Учебно-тренировочное - занятие		

122		Базовая техника, формальный комплекс	2	Учебно-тренировочное - занятие		
123		Базовая техника, формальный комплекс	2	Практические занятия		
124		Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	Практические занятия	Наблюдение за динамикой нагрузок	
125		Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	Практические занятия		
126		Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	Практические занятия		
127		Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	Практические занятия		
128		Спортивные игры	2	Соревнования.	анализ	
129		Итоговое занятие	2		Квест-игра	
Итого : 258ч.						

Календарный учебный график 2 год обучения

№п\п	Дата	Название темы	Кол-во часов	Форма проведения	Форма контроля	Примечание
МОДУЛЬ 1. Общая, специальная и технико-тактическая подготовка						
1.		Вводное занятие	2	Учебное занятие	беседа	
2.		Развитие тхэквондо в России.	2	Учебное занятие	опрос	
3.		Изучение корейских команд в Таэвон-до	2	Учебное занятие	опрос	
4.		Изучение прыжков, ударов, концентрация	2	Учебное занятие	наблюдение	
5.		Изучение прыжков, ударов, концентрация	2	Практическое занятие	наблюдение	
6.		Изучение прыжков, ударов, концентрация	2	Практическое занятие	наблюдение	

7.		Изучение прыжков, ударов, концентрация	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
8.		Изучение растяжки, гибкости мышцы ног.	2	Изучение упражнений на выносливость.	Выполнение стандартных упражнений	
9.		Изучение растяжки, гибкости мышцы ног.	2	Учебное занятие	Выполнение стандартных упражнений	
10.		Изучение растяжки, гибкости мышцы ног.	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
11.		Изучение растяжки, гибкости мышцы ног	2	Практическое занятие	Выполнение стандартных упражнений	
12.		Изучение растяжки, гибкости мышцы ног	2	Практическое занятие	Выполнение стандартных упражнений	
13.		Изучение растяжки, гибкости мышцы ног	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
14.		Изучение растяжки, гибкости мышцы ног.	2	Практическое занятие	Выполнение стандартных упражнений	
15.		Изучение растяжки, гибкости мышцы ног	2	Практическое занятие	Выполнение стандартных упражнений	
16.		Изучение прыжков, ударов, концентрация	2	Практическое занятие	наблюдение	
17.		Изучение прыжков, ударов, концентрация	2	Практическое занятие	Беседа, опрос	
18.		Изучение прыжков, ударов, концентрация	2	Практическое занятие		
19.		Изучение прыжков, ударов, концентрация	2	Изучение упражнений на выносливость.		

20.		Изучение прыжков, ударов, концентрация	2	Учебное занятие	наблюдение	
21.		Изучение прыжков, ударов, концентрация	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
22.		Изучение прыжков, ударов, концентрация	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
23.		Изучение прыжков, ударов, концентрация	2	Практическое занятие		
24.		Изучение прыжков, ударов, концентрация	2	Практическое занятие		
25.		Изучение упражнений на выносливость.	2	Изучение упражнений на выносливость.	Наблюдение за динамикой нагрузок	
26.		Изучение упражнений на выносливость.	2	Учебное занятие		
27.		Изучение упражнений на выносливость	2	Практическое занятие		
28.		Изучение упражнений на выносливость.	2	Практическое занятие		
29.		Изучение упражнений на выносливость.	2	Практическое занятие	анализ	
30.		Изучение упражнений на выносливость.	2	Практическое занятие	опрос	
31.		Изучение базовой техники.	2	Учебное занятие	кроссворд	
32.		Повторение и закрепление прошлых упражнений.	2	Учебное занятие	ребус	
33.		Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	Практическое занятие	викторина	
34.		Повторение и закрепление прошлых	2	Практическое занятие	анализ	

		упражнений				
35.		Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	Практическое занятие		
36.		Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
37.		Изучение базовой техники.	2	Учебное занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
38.		Изучение базовой техники.	2	Учебное занятие		
39.		Изучение базовой техники	2	Практическое занятие	Выполнение стандартных упражнений	
40.		Изучение базовой техники	2	Практическое занятие	Выполнение стандартных упражнений	
41.		Изучение базовой техники	2	Практическое занятие	Выполнение стандартных упражнений	
42.		Изучение базовой техники	2	Практическое занятие	Выполнение стандартных упражнений	
43.		Изучение базовой техники	2	Практическое занятие	анализ	
44.		Изучение упражнений в дорожке.	2	Учебное занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
45.		Изучение упражнений в дорожке.	2	Учебное занятие		
46.		Изучение упражнений в дорожке	2	Практическое занятие		
47.		Изучение упражнений в дорожке	2	Практическое занятие		
48.		Изучение упражнений в дорожке	2	Практическое занятие		
49.		Изучение упражнений в дорожке	2	Практическое занятие	викторина	
50.		Изучение упражнений в дорожке	2	Учебное занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	

51.		Выполнение упражнений в общей коробке	2	Учебное занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
52.		Выполнение упражнений в общей коробке	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
53.		Выполнение упражнений в общей коробке	2	Практическое занятие	анализ	
54.		Выполнение упражнений в общей коробке	2	Учебное занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
55.		Изучение позиции готовности, выполнение ударов в основных стойках.	2	Учебное занятие		
56.		Изучение позиции готовности, выполнение ударов в основных стойках.	2	Практическое занятие		
57.		Изучение позиции готовности, выполнение ударов в основных стойках.	2	Практическое занятие		
58.		Изучение позиции готовности, выполнение ударов в основных стойках.	2	Практическое занятие		
59.		Изучение позиции готовности, выполнение ударов в основных стойках.	2	Практическое занятие	анализ	
60.		Статика ударов ног	2	Учебное занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
61.		Статика ударов ног	2	Учебное занятие		

62.		Статика ударов ног	2	Практическое занятие		
63.		Статика ударов ног	2	Практическое занятие		
64.		Статика ударов ног	2	Практическое занятие	анализ	
65.		Продолжение изучения ударов.	2	Учебное занятие	опрос	
66.		Продолжение изучения ударов.	2	Учебное занятие		
67.		Продолжение изучения ударов.	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
68.		Продолжение изучения ударов.	2	Практическое занятие		
69.		Продолжение изучения ударов.	2	Практическое занятие	анализ	
70.		Изучение реверсных прямых ударов.	2	Учебное занятие	Выполнение стандартных упражнений	
71.		Изучение реверсных прямых ударов.	2	Учебное занятие		
72.		Изучение реверсных прямых ударов.	2	Практическое занятие		
73.		Изучение реверсных прямых ударов.	2	Практическое занятие		
74.		Изучение реверсных прямых ударов.	2	Практическое занятие		
75.		Изучение реверсных прямых ударов.	2	Практическое занятие	анализ	
76.		Спортивные игры	2	Соревнования	Наблюдение за динамикой нагрузок анализ	
77.		Повторение и закрепление прошлых упражнений.	2	Учебное занятие		
78.		Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	Практическое занятие		
79.		Повторение и закрепление прошлых	2	Практическое занятие		

		упражнений				
80.		Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок анализ	
81.		Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	Практическое занятие		
82.		Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
83.		Изучение дуговых ударов ногой.	2	Учебное занятие		
84.		Изучение дуговых ударов ногой.	2	Практическое занятие		
85.		Изучение дуговых ударов ногой.	2	Практическое занятие		
86.		Изучение дуговых ударов ногой.	2	Практическое занятие		
87.		Изучение дуговых ударов ногой.	2	Практическое занятие		
88.		Закрепление пройденных упражнений.	2	Учебное занятие		
89.		Закрепление пройденных упражнений.	2	Учебное занятие		
90.		Закрепление пройденных упражнений.	2	Практическое занятие		
91.		Закрепление пройденных упражнений.	2	Практическое занятие		
92.		Закрепление пройденных упражнений.	2	Практическое занятие		
93.		Закрепление пройденных упражнений.	2	Практическое занятие	Демонстрационные выступления Демонстрационные выступления. Наблюдения	

МОДУЛЬ 2. Аттестация на пояса						
94.		Спортивные игры	2	Практическое занятие	тесты	
95.		Спортивные игры	2	Практическое занятие	тесты	
96.		Спортивные игры	2	Практическое занятие	тесты	
МОДУЛЬ 3. Соревнования						
97.		Соревнования	2	Соревнования	Анализ результативности, статистика	
98.		Соревнования	2	Соревнования		
99.		Соревнования	2	Соревнования		
100.		Соревнования	2	Соревнования		
101.		Соревнования	2	Соревнования		
102.		Соревнования	2	Соревнования		
103.		Соревнования	2	Соревнования		
104.		Соревнования	2	Соревнования	Анализ результативности, статистика	
105.		Спортивные игры	2	Соревнования		
106.		Встреча с мастерами	2	Демонстрация	Беседы, спарринги	
107.		Встреча с мастерами	2	Демонстрация	Беседы, спарринги	
108.		Встреча с мастерами	2	Демонстрация	Беседы, спарринги	
МОДУЛЬ 4. Промежуточная, итоговая аттестация						
109.		Изучение спарринга	2	Итоговое занятие	Анализ результативности, статистика	
110.		Изучение спарринга	2	Итоговое занятие		
111.		Изучение спарринга	2	Итоговое занятие		
		Летний период				
112.		Изучение спарринга	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
113.		Изучение спарринга	2	Практическое занятие		
114.		Изучение спарринга	2	Практическое занятие		
115.		Спортивные игры	2	Практическое занятие		
116.		Базовая техника, формальный комплекс	2	Соревнования		
117.		Базовая техника, формальный комплекс	2	Учебное занятие		
118.		Базовая техника, формальный комплекс	2	Практическое занятие		

119.		Базовая техника, формальный комплекс	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
120.		Базовая техника, формальный комплекс	2	Практическое занятие		
121.		Базовая техника, формальный комплекс	2	Практическое занятие		
122.		Спортивные игры	2	Соревнования		
123.		Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	Практическое занятие	Выполнение стандартных упражнений	
124.		Хуки ведущей рукой	2	Учебное занятие		
125.		Соревнования. Показательные выступления.	2	Учебное занятие	Анализ результативности, статистика	
126.		Соревнования. Показательные выступления.	2	Соревнования		
127.		Соревнования. Показательные выступления.	2	Соревнования		
128.		Соревнования. Показательные выступления.	2	Соревнования		
129.		Итоговое занятие	2	Учебное занятие	Квест-игра	
Итого :258ч.						

Календарный учебный график 3 год обучения

№п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Форма контроля	Примечание
МОДУЛЬ 1. Общая, специальная и технико-тактическая подготовка						
1.		Вводное занятие	2	Учебное занятие	Беседа по вопросам. Фронтальный опрос	
2.		Развитие таэквон-до в России.	2	Учебное занятие		
3.		Развитие таэквон-до в России.	2	Практическое занятие		-
4.		Изучение растяжки, гибкости мышцы ног	2	Учебное занятие	Беседа по вопросам. Анализ, наблюдение,	

5.		Изучение растяжки, гибкости мышцы ног	2	Практическое занятие	заполнение протоколов	
6.		Изучение растяжки, гибкости мышцы ног	2	Практическое занятие		
7.		Изучение растяжки, гибкости мышцы ног	2	Практическое занятие		
8.		Изучение растяжки, гибкости мышцы ног	2	Практическое занятие		
9.		Изучение растяжки, гибкости мышцы ног	2	Практическое занятие		
10.		Изучение растяжки, гибкости мышцы ног	2	Учебное занятие	Беседа по вопросам. Анализ, наблюдение, заполнение протоколов	
11.		Изучение растяжки, гибкости мышцы ног	2	Практическое занятие		
12.		Изучение растяжки, гибкости мышцы ног	2	Практическое занятие		
13.		Изучение растяжки, гибкости мышцы ног	2	Практическое занятие		
14.		Изучение растяжки, гибкости мышцы ног	2	Практическое занятие		
15.		Изучение растяжки, гибкости мышцы ног	2	Практическое занятие		
16.		Изучение базовой техники	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
17.		Изучение базовой техники	2	Практическое занятие		
18.		Изучение базовой техники	2	Практическое занятие		
19.		Изучение прыжков, ударов, концентрация.	2	Практическое занятие		
20.		Изучение прыжков, ударов, концентрация.	2	Практическое занятие		
21.		Изучение прыжков, ударов, концентрация.	2	Учебное занятие		
22.		Изучение прыжков, ударов, концентрация.	2	Практическое занятие		

23.		Изучение прыжков, ударов, концентрация.	2	Практическое занятие		
24.		Изучение прыжков, ударов, концентрация	2	Практическое занятие		
25.		Изучение прыжков, ударов, концентрация	2	Практическое занятие		
26.		Изучение упражнений на выносливость.	2	Учебное занятие		
27.		Изучение упражнений на выносливость.	2	Учебное занятие		
28.		Изучение упражнений на выносливость.	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
29.		Изучение упражнений на выносливость.	2	Практическое занятие		
30.		Изучение упражнений на выносливость.	2	Практическое занятие		
31.		Повторение и закрепление упражнений	2	Учебное занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
32.		Повторение и закрепление упражнений	2	Практическое занятие		
33.		Повторение и закрепление упражнений	2	Практическое занятие		
34.		Повторение и закрепление упражнений	2	Практическое занятие		
35.		Повторение и закрепление упражнений	2	Практическое занятие		
36.		Повторение и закрепление упражнений	2	Практическое занятие		
37.		Повторение и закрепление упражнений	2	Практическое занятие		
38.		Изучение базовой техники	2	Учебное занятие		
39.		Изучение базовой техники	2	Учебное занятие		
40.		Изучение базовой техники	2	Практическое занятие		

41.		Изучение базовой техники	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
42.		Изучение базовой техники	2	Практическое занятие		
43.		Изучение базовой техники	2	Практическое занятие		
44.		Изучение базовой техники	2	Практическое занятие		
45.		Изучение базовой техники	2	Учебное занятие		
46.		Изучение упражнений в дорожке	2	Практическое занятие		
47.		Изучение упражнений в дорожке	2	Практическое занятие		
48.		Изучение упражнений в дорожке	2	Практическое занятие		
49.		Изучение базовой техники	2	Учебное занятие		
50.		Выполнение упражнений в общей коробке	2	Учебное занятие		
51.		Выполнение упражнений в общей коробке	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой выполнения стандартных упражнений	
52.		Выполнение упражнений в общей коробке	2	Практическое занятие		
53.		Выполнение упражнений в общей коробке	2	Практическое занятие		
54.		Изучение базовой техники	2	Учебное занятие		
55.		Изучение позиции готовности, выполнение ударов в основных стойках.	2	Учебное занятие		
56.		Изучение позиции готовности, выполнение ударов в основных стойках	2	Практическое занятие		
57.		Изучение позиции готовности, выполнение ударов в основных стойках	2	Практическое занятие		
58.		Изучение позиции готовности, выполнение ударов в основных стойках	2	Практическое занятие	беседа	

59.		Изучение позиции готовности, выполнение ударов в основных стойках	2	Практическое занятие	опрос	
60.		Изучение позиции готовности, выполнение ударов в основных стойках	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой выполнения стандартных упражнений	
61.		Изучение базовой техники	2	Учебное занятие	викторина	
62.		Статика ударов ног	2	Учебное занятие	Наблюдение за динамикой выполнения стандартных упражнений	
63.		Статика ударов ног	2	Практическое занятие		
64.		Статика ударов ног	2	Практическое занятие		
65.		Статика ударов ног	2	Практическое занятие		
66.		Изучение базовой техники	2	Учебное занятие	опрос	
67.		Продолжение изучения ударов	2	Учебное занятие	Наблюдение за динамикой выполнения стандартных упражнений	
68.		Продолжение изучения ударов	2	Практическое занятие		
69.		Продолжение изучения ударов	2	Практическое занятие		
70.		Продолжение изучения ударов	2	Практическое занятие		
71.		Изучение базовой техники	2	Учебное занятие		
72.		Изучение реверсных прямых ударов	2	Практическое занятие	опрос	
73.		Изучение реверсных прямых ударов	2	Практическое занятие	беседа	
74.		Изучение реверсных прямых ударов	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой выполнения стандартных упражнений	
75.		Изучение реверсных прямых ударов	2	Практическое занятие		
76.		Изучение базовой техники	2	Учебное занятие	беседа	
77.		Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	Учебное занятие		
78.		Повторение и закрепление	2	Практическое занятие		

		прошлых упражнений			Наблюдение за динамикой выполнения стандартных упражнений	
79.		Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	Практическое занятие		
80.		Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	Практическое занятие		
81.		Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	Практическое занятие		
82.		Изучение базовой техники	2	Учебное занятие	тест	
83.		Изучение дуговых ударов ногой	2	Учебное занятие	беседа	
84.		Изучение дуговых ударов ногой	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой выполнения стандартных упражнений	
85.		Изучение дуговых ударов ногой	2	Практическое занятие		
86.		Изучение дуговых ударов ногой	2	Практическое занятие		
87.		Изучение базовой техники	2	Учебное занятие		
88.		Закрепление пройденных упражнений	2	Практическое занятие		
89.		Закрепление пройденных упражнений	2	Практическое занятие	спарринги	
90.		Закрепление пройденных упражнений	2	Практическое занятие		
91.		Закрепление пройденных упражнений	2	Практическое занятие		
92.		Закрепление пройденных упражнений	2	Практическое занятие		
93.		Закрепление пройденных упражнений	2	Практическое занятие		
94.		Базовая техника	2	экзамен	Анализ результативности, статистика	
95.		Базовая техника	2	экзамен		
96.		Базовая техника,	2	экзамен		
МОДУЛЬ 3. Соревнования						
97.		Соревнования	2	Соревнования	Демонстрационные выступления. Наблюдения	
98.		Соревнования	2	Соревнования		

99.		Соревнования	2	Соревнования	Демонстрационные выступления. Наблюдения	
100		Соревнования	2	Соревнования		
101		Соревнования	2	Соревнования		
102		Соревнования	2	Соревнования		
103		Соревнования	2	Соревнования		
104		Соревнования	2	Соревнования		
105		Соревнования	2	Соревнования		
106		Встречи с мастерами по тхэквондо	2	Демонстрация техники	Беседы, спарринги	
107		Встречи с мастерами по тхэквондо	2	Демонстрация техники		
108		Встречи с мастерами по тхэквондо	2	Демонстрация техники		
109		Промежуточный, итоговый контроль Итоговое занятие	2	Демонстрация техники	Анализ результативности, статистика	
110		Промежуточный, итоговый контроль Итоговое занятие	2	Демонстрация техники		
111		Промежуточный, итоговый контроль Итоговое занятие	2	Демонстрация техники		
Летний период						
112		Профориентация. Экскурсия в спортивный клуб федерации тхэквондо г. Хабаровска	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
113		Профориентация. «Моя спортивная жизнь» Обсуждение и просмотр видеороликов обучающихся.	2	Практическое занятие		
114		Профориентация. Сдача нормативов.	2	Практическое занятие		

115		Базовая техника, формальный комплекс	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
116		Базовая техника, формальный комплекс	2	Практическое занятие		
117		Базовая техника, формальный комплекс	2	Практическое занятие		
118		Базовая техника, формальный комплекс	2	Практическое занятие		
119		Базовая техника, формальный комплекс	2	Практическое занятие		
120		Спортивные игры	2	Соревнования	Наблюдение за динамикой нагрузок	
121		Хуки ведущей рукой	2	Учебное занятие		
122		Хуки ведущей рукой	2	Практическое занятие		
123		Хуки ведущей рукой	2	Практическое занятие		
124		Изучение спарринга	2	Учебное занятие		
125		Изучение спарринга	2	Практическое занятие		
126		Изучение спарринга	2	Практическое занятие		
127		Спортивные игры	2	Спортивные состязания	Анализ результативности, статистика	
128		Спортивные игры	2	Спортивные состязания		
129		Итоговое занятие.	2		беседа	
		Итого: 258 часов				

Календарный учебный график 4 год обучения

№п/п	Дата	Название темы	Кол-во часов	Форма проведения	Форма контроля	Примечание
МОДУЛЬ 1. Общая, специальная и технико-тактическая подготовка						
1.		Вводное занятие	2	Учебное занятие	Беседа по вопросам. Фронтальный опрос	
2.		Морально-этические и нравственные нормы в таэквон-до.	2	Учебное занятие		

3.		История возникновения таэквон-до. Терминология и классификация.	2	Учебное занятие		
4.		Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы	2	Учебное занятие	Беседа по вопросам. Анализ, наблюдение, заполнение протоколов	
5.		Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы	2	Учебное занятие		
6.		Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы	2	Учебное занятие		
7.		Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы	2	Практическое занятие		
8.		Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы	2	Практическое занятие		
9.		Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы	2	Практическое занятие		
10.		Комплексы упражнений на координацию, быстроту движений, на укрепление скоростно-силовых качеств.	2	Практическое занятие	-- Беседа по вопросам. Анализ, наблюдение, заполнение протоколов	
11.		Комплексы упражнений на координацию, быстроту движений, на укрепление скоростно-силовых качеств.	2	Практическое занятие		

12.		Комплексы упражнений на координацию, быстроту движений, на укрепление скоростно-силовых качеств.	2	Практическое занятие	Беседа по вопросам. Анализ, наблюдение, заполнение протоколов	
13.		Специальная физическая подготовка, её роль в формировании спортсмена.	2	Практическое занятие		
14.		Передвижение шагами вперед и назад на 15 м в боевой стойке.	2	Учебное занятие		
15.		Передвижение шагами вперед и назад на 15 м в боевой стойке.	2	Практическое занятие		
16.		Атака. Виды атаки.	2	Учебное занятие	Беседа по вопросам. Анализ, наблюдение, заполнение протоколов	
17.		Атака. Виды атаки.	2	Практическое занятие		
18.		Атака. Виды атаки.	2	Практическое занятие		
19.		Базовые элементы таэквон-до. Стойки (соги).	2	Учебное занятие		
20.		Базовые элементы таэквон-до. Стойки (соги).	2	Практическое занятие	Беседа по вопросам. Анализ, наблюдение, заполнение протоколов	
21.		Базовые элементы таэквон-до. Стойки (соги).	2	Практическое занятие		
22.		Базовые элементы таэквон-до. Стойки (соги).	2	Практическое занятие		
23.		Базовые элементы таэквон-до. Чунби часэ.	2	Учебное занятие		
24.		Базовые элементы таэквон-до. Чунби часэ.	2	Учебное занятие		

25.		Базовые элементы таэквон-до. Чунби часэ.	2	Учебное занятие	Беседа по вопросам. Анализ, наблюдение, заполнение протоколов	
26.		Базовые элементы таэквон-до. Чунби часэ.	2	Практическое занятие		
27.		Базовые элементы таэквон-до. Чунби часэ.	2	Практическое занятие		
28.		Базовые элементы таэквон-до. Чунби часэ.	2	Практическое занятие		
29.		Базовые элементы таэквон-до. Чунби часэ.	2	Практическое занятие		
30.		Базовые элементы таэквон-до. Чунби часэ.	2	Учебное занятие		
31.		Базовые элементы таэквон-до. Чунби часэ.	2	Учебное занятие	Беседа по вопросам. Анализ, наблюдение, заполнение протоколов	
32.		Базовые элементы таэквон-до. Блоки (макки).	2	Учебное занятие		
33.		Базовые элементы таэквон-до. Блоки (макки).	2	Практическое занятие		
34.		Базовые элементы таэквон-до. Блоки (макки).	2	Практическое занятие		
35.		Базовые элементы таэквон-до. Блоки (макки).	2	Практическое занятие		
36.		Базовые элементы таэквон-до. Блоки (макки).	2	Практическое занятие		
37.		Базовые элементы таэквон-до. Чунби часэ.	2	Учебное занятие	Беседа по вопросам. Анализ, наблюдение, заполнение протоколов	

38.		Базовые элементы таэквон-до. Чунби часэ.	2	Учебное занятие	Беседа по вопросам. Анализ, наблюдение, заполнение протоколов	
39.		Базовые элементы таэквон-до. Удары кулаком	2	Учебное занятие		
40.		Базовые элементы таэквон-до. Удары кулаком	2	Практическое занятие		
41.		Базовые элементы таэквон-до. Удары кулаком .	2	Практическое занятие		
42.		Базовые элементы таэквон-до. Удары кулаком.	2	Практическое занятие		
43.		Базовые элементы таэквон-до. Удары кулаком (чирыги).	2	Учебное занятие	Беседа по вопросам. Анализ, наблюдение, заполнение протоколов	
44.		Базовые элементы таэквон-до. Удары кулаком (чирыги).	2	Учебное занятие		
45.		Базовые элементы таэквон-до. Удары кулаком (чирыги).	2	Учебное занятие		
46.		Базовые элементы таэквон-до. Удары кулаком (чирыги).	2	Практическое занятие		
47.		Базовые элементы таэквон-до. Удары кулаком (чирыги).	2	Практическое занятие		
48.		Удары руками (чхиги Базовые элементы таэквон-до.).	2	Практическое занятие	Беседа по вопросам. Анализ, наблюдение, заполнение протоколов	
49.		Удары руками (чхиги Базовые	2	Учебное занятие		

		элементы таэквон-до.).				
50.		Удары руками (чхиги Базовые элементы таэквон-до.).	2	Учебное занятие	Беседа по вопросам. Анализ, наблюдение, заполнение протоколов	
51.		Удары пальцами (ччирыги).	2	Учебное занятие		
52.		Удары пальцами (ччирыги).	2	Практическое занятие		
53.		Удары пальцами (ччирыги).	2	Практическое занятие		
54.		Удары пальцами (ччирыги).	2	Практическое занятие		
55.		Броски.	2	Учебное занятие		
56.		Броски.	2	Учебное занятие		
57.		Броски.	2	Учебное занятие		
58.		Броски.	2	Практическое занятие		
59.		Броски.	2	Практическое занятие		
60.		Броски.	2	Практическое занятие		
61.		Болевые приемы	2	Учебное занятие		
62.		Болевые приемы	2	Учебное занятие		
63.		Болевые приемы.	2	Учебное занятие		
64.		Болевые приемы.	2	Практическое занятие		
65.		Болевые приемы.	2	Практическое занятие		
66.		Болевые приемы.	2	Практическое занятие		
67.		Болевые приемы.	2	Практическое занятие		
68.		Захваты.	2	Учебное занятие		
69.		Захваты.	2	Учебное занятие		
70.		Захваты.	2	Учебное занятие		
71.		Захваты.	2	Практическое занятие	Беседа по вопросам. Анализ, наблюдение,	
72.		Захваты.	2	Практическое занятие		
73.		Захваты.	2	Практическое занятие		

74.		Захваты.	2	Практическое занятие	заполнение протоколов	
75.		Захваты.	2			
76.		Способы защиты от захватов.	2	Учебное занятие		
77.		Способы защиты от захватов.	2	Практическое занятие		
78.		Способы защиты от захватов.	2	Практическое занятие		
79.		Способы защиты от захватов.	2	Практическое занятие		
80.		Способы защиты от захватов.	2	Практическое занятие		
81.		Способы защиты от захватов.	2			
82.		Демонстрация базовых элементов назанде маки, чхухе, маки, пхальмок арою, п маки. Практическая отработка	2	Практическое занятие	Беседа по вопросам. Анализ, наблюдение, заполнение протоколов	
83.		Демонстрация базовых элементов назанде маки, чхухе, маки, пхальмок арою, п маки. Практическая отработка	2	Практическое занятие		
84.		Демонстрация базовых элементов назанде маки, чхухе, маки, пхальмок арою, п маки. Практическая отработка	2	Практическое занятие		
85.		Демонстрация базовых элементов назанде маки, чхухе, маки, пхальмок арою, п маки. Практическая отработка	2	Практическое занятие		

86.		Повтор техники	2	Практическое занятие		
87.		Повтор техники	2	Практическое занятие	Беседа по вопросам. Анализ, наблюдение, заполнение протоколов	
88.		Повтор техники	2	Практическое занятие		
89.		Повтор техники	2	Практическое занятие		
90.		Повтор техники	2	Практическое занятие		
91.		Повтор техники	2	Практическое занятие		
92.		Повтор техники	2	Практическое занятие		
93.		Повтор техники	2	Практическое занятие		
МОДУЛЬ 2. Аттестация на пояса						
94.		Аттестация на пояса	2	Демонстрация техники	Наблюдение, анализ, съёмка видео	
95.		Аттестация на пояса	2	Демонстрация техники		
96.		Аттестация на пояса	2	Демонстрация техники		
МОДУЛЬ 3. Соревнования						
97.		спарринги	2	соревнования	Анализ результативности, статистика	
98.		спарринги	2	соревнования		
99.		спарринги	2	соревнования		
100		спарринги	2	соревнования		
101		спарринги	2	соревнования		
102		спарринги	2	соревнования		
103		спарринги	2	соревнования		
104		Итоговое занятие	2	соревнования		
105		Итоговое занятие	2	соревнования		
106		Встреча с мастерами	2	Практическое занятие		
107		Встреча с мастерами	2	Практическое занятие	Беседы, спарринги	
108		Встреча с мастерами	2	Практическое занятие		
МОДУЛЬ 4. Промежуточная, итоговая аттестация						
109		Повтор техники	2	Практическое занятие	Наблюдение, заполнение протоколов, анализ степени усвоения	
110		Повтор техники	2	Практическое занятие		
111		Изучение биографии и стиля работы современных тхэквондистов	2	Практическое занятие		

		Летний период				
112		Оказание шефской помощи младшим группам	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
113		Оказание шефской помощи младшим группам	2	Практическое занятие		
114		Оказание шефской помощи младшим группам	2	Практическое занятие		
115		Экскурсия в ДВГАФК	2	Практическое занятие		
116		Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
117		Повторение и закрепление прошлых	2	Практическое занятие		
118		Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	Практическое занятие		
119		Спортивные игры	2	Соревнования		
120		Изучение спарринга.	2	Практическое занятие		
121		Изучение спарринга.	2	Практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
122		Изучение спарринга.	2	Практическое занятие		
123		Изучение спарринга.	2	Практическое занятие		
124.		Спортивные игры	2	Соревнования	Демонстрационные выступления. Наблюдения	
125		Соревнования. Показательные выступления.	2	Соревнования		
126.		Соревнования. Показательные выступления.	2	Соревнования		
127		Соревнования. Показательные выступления	2	Соревнования	Демонстрационные выступления. Наблюдения	
128.		Соревнования. Показательные выступления	2	Соревнования		
129		Итоговое занятие	2	Беседа, чаепитие	беседа	
		Итого:258 ч.				

Календарный учебный график 5 год обучения

№п/п	Дата	Тема занятия	Всего часов	Форма проведения	Форма контроля	Примечание
МОДУЛЬ 1. Общая, специальная и технико-тактическая подготовка						
1.		Вводное занятие	2	Учебное занятие	Беседа по вопросам. Фронтальный опрос	
2.		Морально-этические и нравственные нормы в таэквон-до.	2	Учебное занятие		
3.		История возникновения таэквон-до. Терминология и классификация.	2	Учебное занятие		
4.		Медицина	2	Учебное занятие	Беседа по вопросам. Анализ, наблюдение, заполнение протоколов	
5.		Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы	2	Учебное занятие		
6.		Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы	2	Учебно-практическое занятие		
7.		Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы	2	Учебно-практическое занятие		
8.		Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы	2	Учебно-практическое занятие		
9.		Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы	2	Учебно-практическое занятие		
10.		Комплексы упражнений на координацию, быстроту движений, на укрепление скоростно-силовых качеств.	2	Учебно-практическое занятие	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ	
11.		Комплексы упражнений на координацию, быстроту движений,	2	Учебно-практическое занятие		

		на укрепление скоростно-силовых качеств.			Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ	
12.		Комплексы упражнений на координацию, быстроту движений, на укрепление скоростно-силовых качеств.	2	Учебно-практическое занятие		
13.		Специальная физическая подготовка, её роль в формировании спортсмена.	2	Учебно-практическое занятие		
14.		Передвижение шагами вперед и назад на 15 м в боевой стойке. Статическое укрепление мышц.	2	Учебно-практическое занятие	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ	
15.		Передвижение шагами вперед и назад на 15 м в боевой стойке. Статическое укрепление мышц.	2	Учебно-практическое занятие		
16.		Скоростная набивка базовых ударов.	2	Учебно-практическое занятие	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео	
17.		Скоростная набивка базовых ударов.	2	Учебно-практическое занятие		
18.		Скоростная набивка базовых ударов.	2	Учебно-практическое занятие		
19.		Базовые элементы таэквон-до. Стойки (соги).	2	Учебно-практическое занятие		
20.		Базовые элементы таэквон-до. Стойки (соги).	2	Учебно-практическое занятие		
21.		Базовые элементы таэквон-до. Стойки (соги).	2	Учебно-практическое занятие	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео	
22.		Базовые элементы таэквон-до. Стойки (соги).	2	Учебно-практическое занятие		
23.		Спортивные игры	2	Учебно-практическое занятие		

24.		Подвижные игры	2	Учебно-практическое занятие	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео	
25.		Базовые элементы таэквон-до. степы	2	Учебно-практическое занятие		
26.		Базовые элементы таэквон-до. степы	2	Учебно-практическое занятие		
27.		Базовые элементы таэквон-до. степы	2	Учебно-практическое занятие		
28.		Базовые элементы таэквон-до. степы	2	Учебно-практическое занятие		
29.		Базовые элементы таэквон-до. степы	2	Учебно-практическое занятие	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео	
30.		Спортивные игры	2	Учебно-практическое занятие		
31.		Подвижные игры	2	Учебно-практическое занятие		
32.		Базовые элементы таэквон-до. ближний бой	2	Учебно-практическое занятие		
33.		Базовые элементы таэквон-до. ближний бой	2	Учебно-практическое занятие		
34.		Базовые элементы таэквон-до. ближний бой	2	Учебно-практическое занятие	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео	
35.		Базовые элементы таэквон-до. ближний бой	2	Учебно-практическое занятие		
36.		Базовые элементы таэквон-до. ближний бой	2	Учебно-практическое занятие		
37.		Спортивные игры	2	Учебно-практическое занятие		
38.		Подвижные игры	2	Учебно-практическое занятие		
39.		Базовые элементы таэквон-до. Удары кулаком	2	Учебно-практическое занятие		
40.		Базовые элементы таэквон-до. Удары кулаком	2	Учебно-практическое занятие		

41.		Базовые элементы таэквон-до. Удары кулаком .	2	Учебно-практическое занятие	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео	
42.		Базовые элементы таэквон-до. Удары кулаком.	2	Учебно-практическое занятие	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео	
43.		Атака. Виды атаки.	2	Учебно-практическое занятие	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео	
44.		Подвижные игры	2	Учебно-практическое занятие	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео	
45.		Атака. Виды атаки.	2	Учебно-практическое занятие	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео	
46.		Атака. Виды атаки.	2	Учебно-практическое занятие	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео	
47.		Атака. Виды атаки.	2	Учебно-практическое занятие	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео	
48.		Атака. Виды атаки.	2	Учебно-практическое занятие	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео	
49.		Спортивные игры	2	Учебно-практическое занятие	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео	
50.		Подвижные игры	2	Учебно-практическое занятие	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео	

51.		Пробивающие и рубящие удары, силовые тесты, разбивание.	2	Учебно-практическое занятие	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео	
52.		Пробивающие и рубящие удары, силовые тесты, разбивание.	2	Учебно-практическое занятие	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео	
53.		Пробивающие и рубящие удары, силовые тесты, разбивание.	2	Учебно-практическое занятие	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео	
54.		Пробивающие и рубящие удары, силовые тесты, разбивание.	2	Учебно-практическое занятие	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео	
55.		Спортивные игры		Учебно-практическое занятие	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео	
56.		Подвижные игры	2	Учебно-практическое занятие	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео	
57.		Броски и удержание.	2	Учебно-практическое занятие	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео	
58.		Броски и удержание.	2	Учебно-практическое занятие		
59.		Броски и удержание.	2	Учебно-практическое занятие		
60.		Броски и удержание.	2	Учебно-практическое занятие		
61.		Спортивные игры	2	Учебно-практическое занятие		
62.		Подвижные игры	2	Учебно-практическое занятие		
63.		Болевые приемы.	2	Учебно-практическое занятие		

64.		Болевые приемы.	2	Учебно-практическое занятие	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео	
65.		Удары в прыжках на 180° и на 360°	2	Учебно-практическое занятие		
66.		Удары в прыжках на 180° и на 360°	2	Учебно-практическое занятие		
67.		Удары в прыжках на 180° и на 360°	2	Учебно-практическое занятие		
68.		Удары в прыжках на 180° и на 360°	2	Учебно-практическое занятие		
69.		Подвижные игры	2	Учебно-практическое занятие	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео	
70.		Захваты с последующей атакой.	2	Учебно-практическое занятие		
71.		Захваты с последующей атакой.	2	Учебно-практическое занятие		
72.		Захваты с последующей атакой.	2	Учебно-практическое занятие		
73.		Захваты с последующей атакой.	2	Учебно-практическое занятие		
74.		Захваты с последующей атакой.	2	Учебно-практическое занятие	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео	
75.		Спортивные игры	2	Учебно-практическое занятие		
76.		Способы защиты от захватов.	2	Учебно-практическое занятие		
77.		Способы защиты от захватов.	2	Учебно-практическое занятие		
78.		Способы защиты от захватов.	2	Учебно-практическое занятие		
79.		Обманные действия	2	Учебно-практическое занятие		
80.		Обманные действия	2	Учебно-практическое занятие		

81.		Спортивные игры	2	Учебно-практическое занятие	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео		
82.		Действие против атак Практическая отработка	2	Учебно-практическое занятие			
83.		Действие против атак Практическая отработка	2	Учебно-практическое занятие			
84.		Действие против атак Практическая отработка	2	Учебно-практическое занятие			
85.		Действие против атак Практическая отработка	2	Учебно-практическое занятие			
86.		Спортивные игры	2	Учебно-практическое занятие		Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео	
87.		Подвижные игры	2	Учебно-практическое занятие			
88.		Действие против атак Практическая отработка	2	Учебно-практическое занятие			
89.		Действие против атак Практическая отработка	2	Учебно-практическое занятие			
90.		Действие против атак Практическая отработка	2	Учебно-практическое занятие			
91.		Действие против атак Практическая отработка	2	Учебно-практическое занятие	Беседа по вопросам. Наблюдение, анализ, съёмка видео		
92.		Действие против атак Практическая отработка	2	Учебно-практическое занятие			
93.		Действие против атак Практическая отработка	2	Учебно-практическое занятие			
МОДУЛЬ 2. Аттестация на пояса							
94.		Аттестация на пояса	2	Демонстрация техники	Анализ результативности, статистика		
95.		Аттестация на пояса	2	Демонстрация техники			
96.		Аттестация на пояса	2	Демонстрация техники			
МОДУЛЬ 3. Соревнования							
97.		Соревнования	2	Соревнования	Демонстрационные выступления.		

98.		Соревнования	2	Соревнования	Демонстрационные выступления. Наблюдения	
99.		Соревнования	2	Соревнования		
100.		Соревнования	2	Соревнования		
101.		Соревнования	2	Соревнования		
102.		Соревнования	2	Соревнования		
103.		Соревнования	2	Соревнования		
104.		Соревнования		Соревнования		
105.		Соревнования	2	Соревнования		
106.		Встреча с мастерами	2	Учебно-практическое занятие	Беседы, спарринги	
107.		Встреча с мастерами	2	Учебное занятие		
108.		Встреча с мастерами	2	Учебно-практическое занятие		
МОДУЛЬ 4. Промежуточная, итоговая аттестация						
109.		Промежуточный контроль	2	Учебно-практическое занятие	Анализ результативности, статистика	
110.		Промежуточный контроль	2	Учебно-практическое занятие		
111.		Промежуточный контроль	2	Учебно-практическое занятие		
Летний период						
112.		Оказанием помощи педагогу-тренеру в ремонте спортивного инвентаря и оборудования	2	Учебно-практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
113.		Спортивные игры	2	Учебно-практическое занятие		
114.		Оказанием помощи педагогу-тренеру в ремонте спортивного инвентаря и оборудования	2	Учебно-практическое занятие		
115.		Сдача нормативов.	2	Учебно-практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
116.		Спортивные игры	2	Учебно-практическое занятие		
117.		Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	Учебно-практическое занятие		

118.		Повторение и закрепление прошлых	2	Учебно-практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
119.		Повторение и закрепление прошлых упражнений	2	Учебно-практическое занятие		
120.		Спортивные игры	2	Учебно-практическое занятие		
121.		Изучение спарринга.	2	Учебно-практическое занятие		
122.		Изучение спарринга.	2	Учебно-практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
123.		Изучение спарринга.	2	Учебно-практическое занятие		
124.		Изучение спарринга.	2	Учебно-практическое занятие		
125.		Спортивные игры	2	Учебно-практическое занятие		
126.		Соревнования. Показательные выступления.	2	Учебно-практическое занятие	Наблюдение за динамикой нагрузок	
127.		Соревнования. Показательные выступления.	2	Учебно-практическое занятие		
128.		Соревнования. Показательные выступления	2	Учебно-практическое занятие		
129.		Итоговое занятие	2	Учебно-практическое занятие	беседа	
		Итого:258 ч.	Итого: 258 ч.			

Итоговый мониторинг (контрольные срезы знаний)

1 год обучения

Работа с базовой техникой.

1. Какие стойки ты знаешь? (гунун, нинджу, нарани, тумби, анун.)
2. Какие удары руками ты знаешь? (ап джумок, дунг джумок, сонкаль, ап палькуп.)
3. Назови блоки руками (пальмон, анпальмон, сонкаль маки, чукио)
4. Назови удары ногами (апчаги, юбчаги, долиочаги, ниаренчаги, тора юбчаги.)

Практическое применение.

1. Назови три основных атаки ногами? (на юб, на ниарен, на долио.)
2. Приёмы работы руками (боксерский квадрат, работа восмеркой, удар-уклон, удар-защита.)
3. Какие основные техники боя мы освоили в этом году? (атака-выход, встречный удар-выход, встречный удар-атака.)

Структура таэквондо.

1. Какие основные системы ты знаешь? (туль, самбо-масоги, спец-техника, самообарона, спаринг.)
2. какие тули ты знаешь? (саджи чируги, саджи маки, чунджи, тангун, досон.)

2 год обучения

Работа с базовой техникой.

1. Какие стойки ты знаешь? (гунун, нинджу, нарани, тумби, анун, гоунджи, губуре, твитбал)
2. Какие удары руками ты знаешь? (ап джумок, дунг джумок, сонкаль, ап палькуп, двиджубо, ниарэн сонкаль, тульки, милки, сосонкут, опун сонкут.)
3. Назови блоки руками (пальмон, анпальмон, сонкаль маки, чукио, сансанпальмон, сансанкаль, дольмио маки.)
4. Назови удары ногами (апчаги, апкупчи, юбчаги, долиочаги, ниаренчаги, тора юбчаги, корочаги, торочаги, бандедалио чаги.)

Практическое применение.

1. Назови три основных атаки ногами? (на юб, на ниарен, на долио, на арэн, долио через спину, с разменом стойки.)
2. Приёмы работы руками (боксерский квадрат, работа восмеркой, удар-уклон, удар-защита, работа челноком, клинч, работа циркулем).
3. Какие основные техники боя мы освоили в этом году? (атака-выход, встречный удар-выход, встречный удар-атака, атака-выход-атака, атак с круга.)

Структура таэквондои виды соревнований.

1. Какие основные системы ты знаешь? (туль, самбо-масоги, ильбо-масоги, ибо-масоги, спец-техника, силовой тэст, самообарона, спаринг.)
2. какие тули ты знаешь? (саджи чируги, саджи маки, чунджи, тангун, досон, ванхе, юльгук.)

3 год обучения

Работа с базовой техникой.

1. Какие стойки ты знаешь? (гунун, нинджу, нарани, тумби, анун, гоунджи, губуре, твитбал)
2. Какие удары руками ты знаешь? (ап джумок, дунг джумок, сонкаль, ап палькуп, твит палькуп, двиджубо, ниарэн сонкаль, тульки, милки, сосонкут, опун сонкут.)
3. Назови блоки руками (пальмон, анпальмон, сонкаль маки, чукио, сансанпальмон, сансанкаль, дольмио маки. олио маки, нуло маки.)
4. Назови удары ногами (апчаги, апкупчи, юбчаги, долиочаги, ниаренчаги, тора юбчаги. корочаги, торочаги, банде долио чаги, твит чаги, торо-корочаги.)
5. Какие удары идут на соревнованиях в силовых тэстах? (ап джумок, сонкаль терыги, юб чаги, долио чаги, банде долио чаги.)

Практическое применение.

1. Назови три основных атаки ногами? (на юб, на ниарен, на долио, на арэн, долио через спину, с разменом стойки, зигзагом.)
2. Приёмы работы руками (боксерский квадрат, работа восмеркой, удар-уклон, удар-защита. работа челноком, клинч, работа циркулем, удар с блоком, удары с уходом.)
3. Какие основные техники боя мы освоили в этом году? (атака-выход, встречный удар-выход, встречный удар-атака, атака-выход-атака, атак с круга, атака двойная.)

Структура таэквондои виды соревнований.

1. Какие основные системы ты знаешь? (туль, самбо-масоги, ильбо-масоги, ибo-масоги, спец-техника, силовой тэст, самообарона, спаринг.)
2. какие тули ты знаешь? (саджи чируги, саджи маки, чунджи, тангун, досон, ванхе, юльгок, тэге.)
3. какие есть упражнения для развития взрывной силы? (прыжки с места, прыжки через припятствие, скакалка, отжимания с хлопками.)

4 год обучения

Работа с базовой техникой.

1. Какие стойки ты знаешь? (гунун, нинджу, нарани, тумби, анун, гоунджи, губуре, твитбал, чемби соги.)
2. Какие удары руками ты знаешь? (ап джумок, дунг джумок, сонкаль, ап палькуп, твит палькуп, двиджубо, ниарэн сонкаль, тульки, милки, сосонкут, опун сонкут, сонкаль дунг.)
3. Назови блоки руками (пальмон, анпальмон, анпальмон сонкаль маки, чукио, сансанпальмон, сансанкаль, дольмио маки. олио маки, нуло маки.)
4. Назови удары ногами (апчаги, апкупчи, юбчаги, долиочаги, ниаренчаги, тора юбчаги. корочаги, торочаги, банде долио чаги, твит чаги, торо-корочаги, битуро чаги.)
5. Какие удары идут на соревнованиях в силовых тестах? (ап джумок, сонкаль терыги, юб чаги, долио чаги, банде долио чаги.)

Практическое применение.

1. Назови три основных атаки ногами? (на юб, на ниарен, на долио, на арэн, долио через спину, с разменом стойки, зигзагом, заход степом.)

2. Приёмы работы руками (боксерский квадрат, работа восмеркой, удар-уклон, удар-защита. работа челноком, клинч, работа циркулем, удар с блоком, удары с уходом.).

3. Какие основные техники боя мы освоили в этом году? (атака-выход, встречный удар-выход, встречный удар-атака, атака-выход-атака, атак с круга, атака двойная, повторная атака, атака на разных уровнях.)

Структура таэквондои виды соревнований.

1. Какие основные системы ты знаешь? (туль, самбо-масоги, ильбо-масоги, ибo-масоги, спец-техника, силовой тэст, самообарона, спаринг.)

2. какие тули ты знаешь? (саджи чируги, саджи маки, чунджи, тангун, досон, ванхе, юльгок, тэге, чигу.)

3. какие есть упражнения для развития взрывной силы? (прыжки с места, прыжки через припятствие, скакалка, отжимания с хлопками, удары по лапам на взрыв и на время.)

5 год обучения

Работа с базовой техникой.

1. Какие стойки ты знаешь? (гунун, нинджу, нарани, тумби, анун,гоунджи, губуре, твитбал, чемби соги. и тд.)

2. Какие удары руками ты знаешь? (ап джумок, дунг джумок, сонкаль, ап палькуп, твит палькуп, двиджубо, ниарэн сонкаль, тульки, милки, сосонкут, опун сонкут, сонкаль дунг, юб джумок.)

3. Назови блоки руками (пальмон, анпальмон, анпальмон сонкаль маки, чукио, сансанпальмон, сансанкаль, дольмио маки. олио маки, нуло маки.)

4. Назови удары ногами (апчаги, апкупчи, юбчаги, долиочаги, ниаренчаги, тора юбчаги. корочаги, торочаги, бандедолио чаги, твит чаги, торо-корочаги, битуро чаги.)

5. Какие удары идут на соревнованиях в силовых тэстах? (ап джумок, сонкаль терыги, юб чаги, долио чаги, банде долио чаги.)

Практическое применение.

1. Назови три основных атаки ногами? (на юб, на ниарен, на долио, на арэн, долио через спину, с разменом стойки, зигзагом, заход степом.)

2. Приёмы работы руками (боксерский квадрат, работа восмеркой, удар-уклон, удар-защита. работа челноком, клинч, работа циркулем, удар с блоком, удары с уходом.).

3. Какие основные техники боя мы освоили в этом году? (атака-выход, встречный удар-выход, встречный удар-атака, атака-выход-атака, атак с круга, атака двойная, повторная атака, атака на разных уровнях.)

Структура таэквондои виды соревнований.

1. Какие основные системы ты знаешь? (туль, самбо-масоги, ильбо-масоги, ибo-масоги, спецтехника, силовой тэст, самообарона, спаринг.)

2. какие тули ты знаешь? (саджи чируги, саджи маки, чунджи, тангун, досон, ванхе, юльгок, тэге, чигу.)

3. какие есть упражнения для развития взрывной силы? (прыжки с места, прыжки через препятствие, скакалка, отжимания с хлопками, удары по лапам на взрыв и на время.)
4. Знание правил соревнований, судейство, секундирование, умение выводить спортсмена?

Оценочные и контрольно-измерительные материалы**Диагностическая карта результативности занятий****1 год обучения****Предметные результаты**

№ п/п	Критерии	Низкий уровень 1-2 балла	Средний уровень 3-4 балла	Высокий уровень 5-6 баллов
1.	Соответствие теоретических и практических знаний программным требованиям (будет знать)	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём теоретических и практических знаний	Объём усвоенных теоретических и практических знаний составляет более ½	Освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период
1.1	Знает основные изученные понятия	Знает не в полном объеме	Имеет некоторые затруднения	Знает в полном объеме
1.2	Знает базовые системы, туль, масоги, самозащита.	Знает не в полном объеме	Имеет некоторые затруднения	Знает в полном объеме
1.3	Знает основные системы спаринга, атака, Встречные удары, выходы.	Знает не в полном объеме	Имеет некоторые затруднения	Знает в полном объеме
1.4	Знает основные элементы работы рук.	Знает не в полном объеме	Имеет некоторые затруднения	Знает в полном объеме
	Другое в соответствии с прогнозируемыми результатами	Знает не в полном объеме	Имеет некоторые затруднения	Знает в полном объеме
2.	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям (будет уметь)	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	Объём усвоенных умений и навыков составляет более ½	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период
2.1	Применяет базовую технику	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	Объём усвоенных умений и навыков составляет более ½	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период

2.2	Ориентируется в терминалогии	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	Объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период
2.3	Применяет основные системы спаринга	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	Объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период
	Другое в соответствии с прогнозируемыми результатами	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	Объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период

Метапредметные результаты

№ п/п	Критерии	Низкий уровень 1-2 балла	Средний уровень 3-4 балла	Высокий уровень 5-6 баллов
1.	Умение планировать и регулировать свою деятельность	Испытывает серьезные затруднения при планировании и организации работы, распределении учебного времени, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога	Планирует и организует работу, распределяет время при поддержке (напоминании) педагога	Самостоятельно планирует и организует работу, эффективно распределяет и использует время. умеет планировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
2.	Умение выстраивать коммуникацию	Не умеет высказать свою мысль, не корректен в общении – 1 балл Не проявляет желания высказать свои мысли, нуждается в побуждении со стороны взрослых и сверстников – 2 балла	Умеет формулировать собственные мысли, но не поддерживает разговора, не прислушивается к другим	Умеет формулировать собственные мысли, поддерживать собеседника, убеждать оппонента
3.	Умение воспринимать информацию	Испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом	Слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при	Сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога, адекватно воспринимает

		воспринимает учебную информацию	напоминании и контроле, иногда принимает во внимание мнение других	информацию, уважает мнение других
--	--	---------------------------------	--	-----------------------------------

Личностные результаты

№ п/п	Критерии	Низкий уровень 1-2 балла	Средний уровень 3-4 балла	Высокий уровень 5-6 баллов
1.	Мотивация к занятиям	Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный. Не добивается конечного результата – 1 балл. Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса. Интерес проявляется самостоятельно, осознанно – 2 балла	Интерес на уровне увлечения. Устойчивая мотивация. Проявляет интерес к проектной деятельности	Четко выраженные потребности. Стремление глубоко изучить предмет. Увлечение проектной деятельностью – 6 баллов
2.	Творческая активность	Интерес к творчеству, инициативу не проявляет. Не испытывает радости от открытия. Отказывается от поручений, заданий – 1 балл. Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний, в открытии для себя новых способов деятельности, но по настроению – 2 балла	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может придумать интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить.	Вносит предложения по развитию деятельности объединения. Легко, быстро увлекается творческим делом. Обладает оригинальностью мышления, богатым воображением, развитой интуицией, гибкостью мышления, способностью к рождению новых идей.
3.	Сформированность познавательного интереса	Интересуется только практическим процессом. Полностью отсутствует интерес к теории. Выполняет знакомые задания.	Есть интерес к выполнению сложных заданий. По настроению изучает дополнительную литературу.	Есть потребность в выполнении сложных заданий. Увлекается специальной литературой по направлению детского объединения.
4.	Владение культурой ЗОЖ	Отсутствует интерес к безопасному и	Есть интерес к безопасному и	Имеет сформированную установку на

		здоровому образу жизни	здоровому образу жизни	безопасный, здоровый образ жизни
--	--	------------------------	------------------------	----------------------------------

**Диагностическая карта результативности занятий
2 год обучения
Предметные результаты**

№ п/п	Критерии	Низкий уровень 1-2 балла	Средний уровень 3-4 балла	Высокий уровень 5-6 баллов
1.	Соответствие теоретических и практических знаний программным требованиям (будет знать)	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём теоретических и практических знаний	Объём усвоенных теоретических и практических знаний составляет более ½	Освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период
1.1	Знает основные изученные понятия	Знает не в полном объеме	Имеет некоторые затруднения	Знает в полном объеме
1.2	Знает базовые системы, туль, масоги, самозащита.	Знает не в полном объеме	Имеет некоторые затруднения Знает не в полном объеме	Знает в полном объеме
1.3	Знает основные системы спаринга, атака, Встречные удары, выходы.	Знает не в полном объеме	Имеет некоторые затруднения Знает не в полном объеме	Знает в полном объеме
1.4	Знает основные элементы работы рук.	Знает не в полном объеме	Имеет некоторые затруднения Знает не в полном объеме	Знает в полном объеме
	Другое в соответствии с прогнозируемыми результатами	Знает не в полном объеме	Имеет некоторые затруднения Знает не в полном объеме	Знает в полном объеме
2.	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям (будет уметь)	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	Объём усвоенных умений и навыков составляет более ½	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период

2.1	Применяет базовую технику	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	Объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период
2.2	Ориентируется в терминологии	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	Объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период
2.3	Применяет основные системы спаринга	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	Объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период
2.4	Участие на соревнованиях	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	Объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период
	Другое в соответствии с прогнозируемыми результатами	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	Объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период

Метапредметные результаты

№ п/п	Критерии	Низкий уровень 1-2 балла	Средний уровень 3-4 балла	Высокий уровень 5-6 баллов
1.	Умение планировать и регулировать свою деятельность	Испытывает серьезные затруднения при планировании и организации работы, распределении учебного времени, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога	Планирует и организует работу, распределяет время при поддержке (напоминании) педагога	Самостоятельно планирует и организует работу, эффективно распределяет и использует время. умеет планировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации

2.	Умение выстраивать коммуникацию	Не умеет высказать свою мысль, не корректен в общении – 1 балл Не проявляет желания высказать свои мысли, нуждается в побуждении со стороны взрослых и сверстников – 2 балла	Умеет формулировать собственные мысли, но не поддерживает разговора, не прислушивается к другим	Умеет формулировать собственные мысли, поддержать собеседника, убеждать оппонента
3.	Умение воспринимать информацию	Испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает учебную информацию	Слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при напоминании и контроле, иногда принимает во внимание мнение других	Сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога, адекватно воспринимает информацию, уважает мнение других

Личностные результаты

№ п/п	Критерии	Низкий уровень 1-2 балла	Средний уровень 3-4 балла	Высокий уровень 5-6 баллов
1.	Мотивация к занятиям	Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный. Не добивается конечного результата – 1 балл. Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса. Интерес проявляется самостоятельно, осознанно – 2 балла	Интерес на уровне увлечения. Устойчивая мотивация. Проявляет интерес к проектной деятельности	Четко выраженные потребности. Стремление глубоко изучить предмет Увлечение проектной деятельностью – 6 баллов
2.	Творческая активность	Интерес к творчеству, инициативу не проявляет. Не испытывает радости от открытия. Отказывается от поручений, заданий – 1 балл. Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний, в открытии	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может придумать интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить.	Вносит предложения по развитию деятельности объединения. Легко, быстро увлекается творческим делом. Обладает оригинальностью мышления, богатым воображением, развитой интуицией, гибкостью мышления, способностью к

		для себя новых способов деятельности, но по настроению– 2 балла		рождению новых идей.
3.	Сформированность познавательного интереса	Интересуется только практическим процессом. Полностью отсутствует интерес к теории. Выполняет знакомые задания.	Есть интерес к выполнению сложных заданий. По настроению изучает дополнительную литературу.	Есть потребность в выполнении сложных заданий. Увлекается специальной литературой по направлению детского объединения.
4.	Владение культурой ЗОЖ	Отсутствует интерес к безопасному и здоровому образу жизни	Есть интерес к безопасному и здоровому образу жизни	Имеет сформированную установку на безопасный, здоровый образ жизни

3 год обучения
Предметные результаты

№ п/п	Критерии	Низкий уровень 1-2 балла	Средний уровень 3-4 балла	Высокий уровень 5-6 баллов
1.	Соответствие теоретических и практических знаний программным требованиям (будет знать)	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём теоретических и практических знаний	Объём усвоенных теоретических и практических знаний составляет более ½	Освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период
1.1	Знает основные изученные понятия	Знает не в полном объеме	Имеет некоторые затруднения	Знает в полном объеме
1.2	Знает базовые системы, туль, масоги, самозащита.	Знает не в полном объеме	Имеет некоторые затруднения Знает не в полном объеме	Знает в полном объеме
1.3	Знает основные системы спаринга, атака, Встречные удары, выходы.	Знает не в полном объеме	Имеет некоторые затруднения Знает не в полном объеме	Знает в полном объеме
1.4	Знает основные элементы работы рук.	Знает не в полном объеме	Имеет некоторые затруднения Знает не в полном объеме	Знает в полном объеме

	Другое в соответствии с прогнозируемыми результатами	Знает не в полном объеме	Имеет некоторые затруднения Знает не в полном объеме	Знает в полном объеме
2.	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям (будет уметь)	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	Объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период
2.1	Применяет базовую и продвинутую технику	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	Объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$ Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период
2.2	Ориентируется в терминологии	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	Объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$ Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период
2.3	Применяет основные системы спаринга	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	Объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$ Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период
2.4	Участие на соревнованиях	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки.	Объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными

		Минимальный объём	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	программой за конкретный период
	Другое в соответствии с прогнозируемыми результатами	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	Объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$ Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период

Метапредметные результаты

№ п/п	Критерии	Низкий уровень 1-2 балла	Средний уровень 3- 4 балла	Высокий уровень 5-6 баллов
1.	Умение планировать и регулировать свою деятельность	Испытывает серьезные затруднения при планировании и организации работы, распределении учебного времени, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога	Планирует и организует работу, распределяет время при поддержке (напоминании) педагога	Самостоятельно планирует и организует работу, эффективно распределяет и использует время. умеет планировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
2.	Умение выстраивать коммуникацию	Не умеет высказать свою мысль, не корректен в общении – 1 балл Не проявляет желания высказать свои мысли, нуждается в побуждении со стороны взрослых и сверстников – 2 балла	Умеет формулировать собственные мысли, но не поддерживает разговора, не прислушивается к другим	Умеет формулировать собственные мысли, поддерживать собеседника, убеждать оппонента
3.	Умение воспринимать информацию	Испытывает серьезные затруднения в концентрации	Слушает и слышит педагога, воспринимает	Сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога,

		внимания, с трудом воспринимает учебную информацию	учебную информацию при напоминании и контроле, иногда принимает во внимание мнение других	адекватно воспринимает информацию, уважает мнение других
--	--	--	---	--

Личностные результаты

№ п/п	Критерии	Низкий уровень 1-2 балла	Средний уровень 3-4 балла	Высокий уровень 5-6 баллов
1.	Мотивация к занятиям	Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный. Не добивается конечного результата – 1 балл. Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса. Интерес проявляется самостоятельно, осознанно – 2 балла	Интерес на уровне увлечения. Устойчивая мотивация. Проявляет интерес к проектной деятельности	Четко выраженные потребности. Стремление глубоко изучить предмет. Увлечение проектной деятельностью – 6 баллов
2.	Творческая активность	Интерес к творчеству, инициативу не проявляет. Не испытывает радости от открытия. Отказывается от поручений, заданий – 1 балл. Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний, в открытии для себя новых способов деятельности, но по настроению – 2 балла	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может придумать интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить.	Вносит предложения по развитию деятельности объединения. Легко, быстро увлекается творческим делом. Обладает оригинальностью мышления, богатым воображением, развитой интуицией, гибкостью мышления, способностью к рождению новых идей.
3.	Сформированность познавательного интереса	Интересуется только практическим процессом. Полностью отсутствует интерес к теории. Выполняет знакомые задания.	Есть интерес к выполнению сложных заданий. По настроению изучает дополнительную литературу.	Есть потребность в выполнении сложных заданий. Увлекается специальной литературой по направлению детского объединения.

4.	Владение культурой ЗОЖ	Отсутствует интерес к безопасному и здоровому образу жизни	Есть интерес к безопасному и здоровому образу жизни	Имеет сформированную установку на безопасный, здоровый образ жизни
----	------------------------	--	---	--

4 год обучения
Предметные результаты

№ п/п	Критерии	Низкий уровень 1-2 балла	Средний уровень 3-4 балла	Высокий уровень 5-6 баллов
1.	Соответствие теоретических и практических знаний программным требованиям (будет знать)	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём теоретических и практических знаний	Объём усвоенных теоретических и практических знаний составляет более ½	Освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период
1.1	Знает основные изученные понятия	Знает не в полном объеме	Имеет некоторые затруднения	Знает в полном объеме
1.2	Знает базовые системы, туль, масоги, самозащита.	Знает не в полном объеме	Имеет некоторые затруднения Знает не в полном объеме	Знает в полном объеме
1.3	Знает основные системы спаринга, атака, Встречные удары, выходы.	Знает не в полном объеме	Имеет некоторые затруднения Знает не в полном объеме	Знает в полном объеме
1.4	Знает основные элементы работы рук.	Знает не в полном объеме	Имеет некоторые затруднения Знает не в полном объеме	Знает в полном объеме
	Другое в соответствии с прогнозируемыми результатами	Знает не в полном объеме	Имеет некоторые затруднения Знает не в полном объеме	Знает в полном объеме
2.	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям (будет уметь)	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	Объём усвоенных умений и навыков составляет более ½	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период

2.1	Применяет базовую и продвинутую технику	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	Объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период
2.2	Ориентируется в терминологии	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	Объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период
2.3	Применяет основные системы спаринга	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	Объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период
2.4	Участие на соревнованиях	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	Объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период
	Другое в соответствии с прогнозируемыми результатами	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	Объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период

Метапредметные результаты

№ п/п	Критерии	Низкий уровень 1-2 балла	Средний уровень 3-4 балла	Высокий уровень 5-6 баллов
1.	Умение планировать и регулировать свою деятельность	Испытывает серьезные затруднения при планировании и организации работы, распределении учебного времени, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога	Планирует и организует работу, распределяет время при поддержке (напоминании) педагога	Самостоятельно планирует и организует работу, эффективно распределяет и использует время. умеет планировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей

				и условиями ее реализации
2.	Умение выстраивать коммуникацию	Не умеет высказать свою мысль, не корректен в общении – 1 балл Не проявляет желания высказать свои мысли, нуждается в побуждении со стороны взрослых и сверстников – 2 балла	Умеет формулировать собственные мысли, но не поддерживает разговора, не прислушивается к другим	Умеет формулировать собственные мысли, поддержать собеседника, убеждать оппонента
3.	Умение воспринимать информацию	Испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает учебную информацию	Слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при напоминании и контроле, иногда принимает во внимание мнение других	Сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога, адекватно воспринимает информацию, уважает мнение других

Личностные результаты

№ п/п	Критерии	Низкий уровень 1-2 балла	Средний уровень 3-4 балла	Высокий уровень 5-6 баллов
1.	Мотивация к занятиям	Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный. Не добивается конечного результата – 1 балл. Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса. Интерес проявляется самостоятельно, осознанно – 2 балла	Интерес на уровне увлечения. Устойчивая мотивация. Проявляет интерес к проектной деятельности	Четко выраженные потребности. Стремление глубоко изучить предмет Увлечение проектной деятельностью – 6 баллов
2.	Творческая активность	Интереса к творчеству, инициативу не проявляет. Не испытывает радости от открытия. Отказывается от поручений, заданий – 1 балл. Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может придумать интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить.	Вносит предложения по развитию деятельности объединения. Легко, быстро увлекается творческим делом. Обладает оригинальностью мышления, богатым воображением, развитой интуицией, гибкостью мышления,

		получении новых знаний, в открытии для себя новых способов деятельности, но по настроению– 2 балла		способностью к рождению новых идей.
3.	Сформированность познавательного интереса	Интересуется только практическим процессом. Полностью отсутствует интерес к теории. Выполняет знакомые задания.	Есть интерес к выполнению сложных заданий. По настроению изучает дополнительную литературу.	Есть потребность в выполнении сложных заданий. Увлекается специальной литературой по направлению детского объединения.
4.	Владение культурой ЗОЖ	Отсутствует интерес к безопасному и здоровому образу жизни	Есть интерес к безопасному и здоровому образу жизни	Имеет сформированную установку на безопасный, здоровый образ жизни

5 год обучения
Предметные результаты

№ п/п	Критерии	Низкий уровень 1-2 балла	Средний уровень 3-4 балла	Высокий уровень 5-6 баллов
1.	Соответствие теоретических и практических знаний программным требованиям (будет знать)	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём теоретических и практических знаний	Объём усвоенных теоретических и практических знаний составляет более ½	Освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период
1.1	Знает основные изученные понятия	Знает не в полном объеме	Имеет некоторые затруднения	Знает в полном объеме
1.2	Знает базовые системы, туль, масоги, самозащита.	Знает не в полном объеме	Имеет некоторые затруднения	Знает в полном объеме
1.3	Знает основные системы спаринга, атака, Встречные удары,	Знает не в полном объеме	Имеет некоторые затруднения	Знает в полном объеме
1.4	Знает основные элементы работы рук.	Знает не в полном объеме	Имеет некоторые затруднения	Знает в полном объеме
	Другое в соответствии с прогнозируемыми результатами	Знает не в полном объеме	Имеет некоторые затруднения	Знает в полном объеме

2.	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям (будет уметь)	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	Объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период
2.1	Применяет базовую и продвинутую технику	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период
2.2	Ориентируется в терминологии	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период
2.3	Применяет основные системы спаринга	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период
2.4	Участие на соревнованиях	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период
	Другое в соответствии с прогнозируемыми результатами	Обучающийся овладел лишь начальным уровнем подготовки. Минимальный объём	умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$	Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период

Метапредметные результаты

№ п/п	Критерии	Низкий уровень 1-2 балла	Средний уровень 3-4 балла	Высокий уровень 5-6 баллов
1.	Умение планировать и регулировать	Испытывает серьезные затруднения при планировании и организации работы,	Планирует и организует работу, распределяет время	Самостоятельно планирует и организует работу, эффективно

	свою деятельность	распределении учебного времени, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога	при поддержке (напоминании) педагога	распределяет и использует время. умеет планировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
2.	Умение выстраивать коммуникацию	Не умеет высказать свою мысль, не корректен в общении – 1 балл Не проявляет желания высказать свои мысли, нуждается в побуждении со стороны взрослых и сверстников – 2 балла	Умеет формулировать собственные мысли, но не поддерживает разговора, не прислушивается к другим	Умеет формулировать собственные мысли, поддерживать собеседника, убеждать оппонента
3.	Умение воспринимать информацию	Испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает учебную информацию	Слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при напоминании и контроле, иногда принимает во внимание мнение других	Сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога, адекватно воспринимает информацию, уважает мнение других

Личностные результаты

№ п/п	Критерии	Низкий уровень 1-2 балла	Средний уровень 3-4 балла	Высокий уровень 5-6 баллов
1.	Мотивация к занятиям	Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный. Не добивается конечного результата – 1 балл. Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса. Интерес проявляется самостоятельно, осознанно – 2 балла	Интерес на уровне увлечения. Устойчивая мотивация. Проявляет интерес к проектной деятельности	Четко выраженные потребности. Стремление глубоко изучить предмет Увлечение проектной деятельностью – 6 баллов
2.	Творческая активность	Интереса к творчеству, инициативу не проявляет. Не испытывает радости	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет	Вносит предложения по развитию деятельности объединения. Легко, быстро увлекается

		от открытия. Отказывается от поручений, заданий – 1 балл. Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний, в открытии для себя новых способов деятельности, но по настроению – 2 балла	инициативу, но не всегда. Может придумать интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить.	творческим делом. Обладает оригинальностью мышления, богатым воображением, развитой интуицией, гибкостью мышления, способностью к рождению новых идей.
3.	Сформированность познавательного интереса	Интересуется только практическим процессом. Полностью отсутствует интерес к теории. Выполняет знакомые задания.	Есть интерес к выполнению сложных заданий. По настроению изучает дополнительную литературу.	Есть потребность в выполнении сложных заданий. Увлекается специальной литературой по направлению детского объединения.
4.	Владение культурой ЗОЖ	Отсутствует интерес к безопасному и здоровому образу жизни	Есть интерес к безопасному и здоровому образу жизни	Имеет сформированную установку на безопасный, здоровый образ жизни

Методические рекомендации по внедрению в учебный процесс здоровьесберегающих технологий**Гимнастика для глаз (по методике Э.С. Аветисова)**

Комплекс состоит из трех групп упражнений. Группы не обязательно выполнять все одновременно. Их можно варьировать на Ваше усмотрение. Можно выполнять первую группу в начале занятия, вторую группу - в середине, третью группу – в конце занятия.

Упражнения должны выполняться регулярно.

Группа 1 (для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости)

Упражнение 1. Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем откройте их на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз.

Упражнение 2. Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 секунд.

Упражнение 3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.

Упражнение 4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд; повторите 3-4 раза.

Упражнение 5. Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуге и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6-8 раз.

Группа 2 (для укрепления мышц)

Упражнение 1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8-12 раз.

Упражнение 2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 8-10 раз.

Упражнение 3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали — влево-вверх, вправо-вниз и обратно; и так - 8-10 раз.

Упражнение 4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении; повторите 4-6 раз.

Группа 3 (для улучшения аккомодации)

В этой группе упражнения выполняются из положения стоя.

Упражнение 1. Смотрите обоими глазами вперед в течение 2-3 секунд, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25-30 сантиметров, и через 3-5 секунд руку опустите; повторите так 10-12 раз.

Упражнение 2. Обоими глазами смотрите 3-5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; и так — 6-8 раз.

Упражнение 3. В течение 3-5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз; повторите 6-8 раз.

Дыхательная гимнастика

Неправильное дыхание – это впалая грудь и вогнутые плечи, возрастающее число болезней дыхательных путей, головного мозга, желудочно-кишечного тракта, гипоксия. Дыхательная гимнастика позволяет организму восполнить недостаток кислорода в клетках организма и тем самым улучшить состояние здоровья и даже избавиться от болезней органов дыхания. Упражнения простые, но очень эффективные, которые широко используют йоги.

Упражнение 1 (возбуждает нервную систему, придает бодрость, снимает усталость)

1) Встать прямо.

2) Вдохнуть полное дыхание и задержать его.

3) Протянуть руки вперед, ослабив, насколько возможно, их мускулы и оставляя в них только такое количество нервной силы, чтобы держать их в вытянутом положении.

- 4) Медленно отвести руки к плечам, постепенно сжимая мускулы и вкладывая в них силу таким образом, чтобы, когда руки будут совсем раздвинуты, кулаки крепко сжаты и в мышцах рук чувствовалась бы дрожь.
- 5) Затем, по-прежнему держа мускулы напряженными, медленно раскрыть сжатые кулаки, и затем быстро сжать их. Повторить это движение несколько раз.
- 6) Сильно выдохнуть воздух через рот.
- 7) Прodelать очистительное дыхание.

Упражнение 2. Очистительное дыхание (успокаивает нервную систему)

1. Вдохнуть полное дыхание.
2. Удержать дыхание на несколько секунд.
3. Сжать губы, как бы для свистка, не раздувая щек, затем, со значительной силой выдохнуть немного воздуха. Затем, на секунду остановиться, удерживая выдыхаемый воздух, и затем выдохнуть с силой еще немного и т. д., пока воздух не будет весь выдохнуть. Заметьте, что очень важно, чтобы воздух выдыхался с силой.

Комплекс упражнений для массажа активных точек организма

Массаж этих точек улучшает кровоснабжение головного мозга, усиливает отток лимфы, регулируя тем самым кровяное давление, способствует улучшению зрения и слуха. Кроме того, активные движения стимулируют кровообращение в кончиках пальцев, а поскольку нервные окончания пальцев непосредственно связаны с мозгом, их работа способствует успокоению и расслаблению. Нет необходимости сильно надавливать на точки. На каждую точку следует надавливать вторым или третьим пальцем 8-10 раз.

1. Разогреваем ладошки: трем их друг об дружку, сжимаем-разжимаем кулачки в быстром темпе, трясем кистями рук.
2. Начинаем с лица: массируем точку в середине лба.
3. Пальцами проводим линии бровей, слегка надавливая от переносицы к вискам.
4. Легкими движениями указательных пальцев проводим по крыльям носа сверху вниз.
5. Массируем точки на крыльях носа.
6. Массируем точки на висках.
7. Растираем мочки ушей.