

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА НОВЫЙ УРЕНГОЙ**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества
(МБОУ ДО ДДТ)**

УТВЕРЖДЕНА

на заседании педагогического совета
протокол №4 от 29.05.2020 г.

Директор МБОУ ДО
Дома детского творчества



П.М. Шумова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТХЭКВОНДО»**

Возраст учащихся: 10 - 15 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель программы: Гулуев А.Х.,
педагог дополнительного образования

Новый Уренгой
2020 год

Пояснительная записка

Модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ – приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242.

В мире одним из самых популярных восточных единоборств является тхэквондо. Тхэквондо – это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того – это одно из самых современных боевых искусств. Официальный статус тхэквондо получило 11 апреля 1955 года.

Что же означает слово «тхэквондо»? Корейское «тхэ» означает «выполнение удара ногой», «квон» – «кулак», «до» – «искусство», «путь» – путь истины, проторенный в прошлом, покрытые святостью и мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает «Путь ноги и кулака».

Среди восточных единоборств, практикуемых в России, тхэквондо пользуется большой популярностью. Тхэквондо представляет собой спортивное единоборство скоростного характера, особенностью структуры движений которого является преобладание техники ударов ногами по отношению к рукам.

Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в организме. А

положительное влияние на нервную систему, помогает более полному раскрытию способностей и умений учащегося, повышает его умственную и физическую работоспособность. Регулярные физические нагрузки при занятиях тхэквондо улучшают работу сердца, легких, ускоряют обмен веществ, укрепляют костно – мышечную систему, увеличивают жизненную емкость легких. Тхэквондо оказывает положительное воздействие на организм, не перегружая его основные системы и органы.

Данный вид спорта направлен на воспитание таких морально-волевых качеств как целеустремленность и дисциплинированность, выдержка и самообладание.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы – общекультурный (базовый) – предполагает обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию; обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности; выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к научной (научно-исследовательской) деятельности.

Актуальность программы заключается в том, что тхэквондо является уникальной системой физического воспитания, которая получает все большую популярность и распространение в России. Данный вид спорта совмещает древние принципы единоборств и современные методы тренировок. Подрастающее поколение инертно и нередко сталкивается с проблемами нехватки воли и мотивации, отсутствием самообладания. Тхэквондо как боевое искусство воплощает в себе пути работы над собой, когда занимающегося учат побеждать не только противника, но и свои слабости и недостатки. Через физическое совершенствование происходит развитие воли и владения собственными мыслями и чувствами. Боевое искусство в данном контексте понимается как превращение тренировки в процесс самопознания и саморазвития. Кроме того, тхэквондо – очень зрелищный вид спорта, который не оставит равнодушным ни одного зрителя.

В процессе освоения программы у учащегося развиваются ловкостные и другие двигательные качества, умение быстро реагировать, хорошо ориентироваться в пространстве, формируются волевые качества, целеустремленность к достижению цели, уверенность в себе. Занятия тхэквондо влияют на формирование характера учащегося – он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Закладываются основы здорового образа жизни. Все это в целом способствует профилактике правонарушений и асоциального поведения.

Программа ориентирована на значительное количество практических учебно-тренировочных занятий с учащимися с обязательным выполнением контрольных нормативов и участие в спортивных соревнованиях. Учащимся

дается большой объем информации, которая осваивается ими и в теоретической, и в практической деятельности.

В каждое занятие тхэквондо включена разминка. Упражнения разминки повышают функции центральной нервной системы, усиливают обмен веществ, улучшают эластичность связок, сухожилий и мышц, мобилизуют все звенья систем дыхания и кровообращения, улучшают гибкость суставов, разогревают мышцы, что создает благоприятные условия для переноса кислорода, содержащегося в крови, тканям. Одним из важнейших эффектов разминки является усиление работы сердца.

Роль разминки отдельного занятия состоит в усилении готовности физиологических систем к работе и в повышении их взаимосвязи.

В долгосрочной перспективе систематических занятий тхэквондо, комплекс средств, применяемых в разминке, способствует укреплению здоровья учащихся.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте от 10 до 15 лет.

Количество обучающихся в группе:

1 год обучения – 14-16 человек;

2 год обучения – 12-14 человек;

3 год обучения – 10 -12 человек.

Объем и срок освоения программы: срок реализации программы «Тхэквондо» 3 года.

Общее количество учебных часов на весь период обучения – 612 часов.

Общее количество учебных часов в год – 204 часа (6 часов в неделю).

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – учебные занятия проводятся с учащимися одного возраста, сформированными в группы. Состав группы постоянный.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю, по 2 академических часа. Продолжительность занятия 40 минут, между занятиями 10-минутные перерывы.

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом посредством привлечения к физкультурно-оздоровительным занятиям с элементами тхэквондо, формирование активной жизненной позиции ориентированной на здоровый образ жизни.

Задачи программы:

Личностные:

- Формирование у обучающихся позитивные жизненные ориентиры и планы;
- Усвоение социальных норм, нравственное и физическое развитие;
- Воспитание стремления к здоровому образу жизни, моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.
- Воспитание навыков общественного поведения.

Предметные:

- Знакомство с теоретическими основами техники и тактики тхэквондо;
- Овладение практическими основами техники и тактики тхэквондо;
- Формирование навыков ведения схватки;
- Изучение основ биологии, физики и биомеханики человеческого организма, в приложении к задачам спорта и спортивно-боевого единоборства;
- Познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

Метапредметные:

- Развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- Развивать всестороннюю физическую подготовку;
- Развивать морально-волевые качества и мотивацию к систематическим тренировочным нагрузкам;
- Укреплять здоровье обучающихся.
- Профилактика вредных привычек, асоциального поведения.

Учебный план

№	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов			Количество обучающихся в группах	Возраст обучающихся
			всего	теория	практика		
1	1	6	204	42	162	14-16	10-11 лет
2	2	6	204	25	179	12-14	12-13 лет
3	3	6	204	35	169	10-12	14-15 лет

Учебно-тематический план занятий первого года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика		
Раздел 1. Введение						
1.1	Правила ТБ на занятиях физической культурой. История развития тхэквондо в России	2	2	-	Беседа	Опрос
1.2	Этикет тхэквондо	2	2	-	Беседа	Опрос
1.3	Травматизм на занятиях тхэквондо. Первая помощь при травмах.	2	1	1	Беседа Практическая работа	Наблюдение
Раздел 2. Базовые способы передвижения						
2.1	Передвижения «крестом»	2	1	1	Беседа Практическая работа	Наблюдение
2.2	Степы. Виды степов: шаг вперед	2	1	1	Беседа Практическая работа	Наблюдение
2.3	Степ: шаг назад	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
2.4	Степ: подшаг (выпад) вперед	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
2.5	Степ: укороченный шаг вперед	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
2.6	Степ: укороченный шаг назад	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
2.7	Проворот. Виды проворотов на месте	2	1	1	Беседа Практическая работа	Наблюдение
2.8	Проворот в один шаг	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
2.9	Проворот в два шага	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
2.10	Проворот на месте на 8 направлений	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
2.11	Проворот в один шаг на 8 направлений	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
2.12	Проворот в два шага на 8 направлений	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
Раздел 3. Самостраховка и страховка партнера						
3.1	Виды страховок. Самостраховка	2	2	-	Беседа	Опрос
3.2	Мягкая страховка кувырок вперед	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
3.3	Мягкая страховка в падении назад	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
3.4	Жесткая страховка (из положения сидя) при падении на спину	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
3.5	Страховка-перекат назад	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
3.6	Жесткая страховка в падении вперед на предплечья	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
Раздел 4. Удары руками						
4.1	Прямой удар одноимённым кулаком	3	1	2	Беседа	Наблюдение

	вперед (баро ап джумок чируги)				Практическая работа	
4.2	Прямой удар разноимённым кулаком вперед (бандэ ап джумок чируги)	3	1	2	Беседа Практическая работа	Наблюдение
4.3	Круговой удар кулаком вперед	3	1	2	Беседа Практическая работа	Наблюдение
4.4	Рубящий удар ребром ладони	3	1	2	Беседа Практическая работа	Наблюдение
4.5	Удар локтем снизу	3	1	2	Беседа Практическая работа	Наблюдение
4.6	Удар локтем сбоку	3	1	2	Беседа Практическая работа	Наблюдение
Раздел 5. Защиты (блоки)						
5.1	Жесткий блок вниз предплечьем	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
5.2	Жесткий блок вниз ладонью	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
5.3	Жесткий блок внутрь предплечьем (внутренней стороной)	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
5.4	Жесткий блок в сторону наружу предплечьем	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
5.5	Жесткий блок двумя предплечьями (сан пальмок макки)	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
5.6	Жесткий блок вверх предплечьем (чукье макки)	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
5.7	Жесткий двойной блок ладонями (сонкаль дэби макки)	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
Раздел 6. Удары ногами						
6.1	Мах ногой назад	4	1	3	Беседа Практическая работа	Наблюдение
6.2	Мах ногой вперед	4	1	3	Беседа Практическая работа	Наблюдение
6.3	Мах ногой в сторону	4	1	3	Беседа Практическая работа	Наблюдение
6.4	Мах ногой по диагонали внутрь	4	1	3	Беседа Практическая работа	Наблюдение
6.5	Мах ногой по диагонали наружу	4	1	3	Беседа Практическая работа	Наблюдение
6.6	Удар коленом вперед	4	1	3	Беседа Практическая работа	Наблюдение
6.7	Удар коленом вверх	4	1	3	Беседа Практическая работа	Наблюдение
6.8	Круговой удар коленом	4	1	3	Беседа Практическая работа	Наблюдение

					работа	
6.9	Удар коленом со скручиванием	4	1	3	Беседа Практическая работа	Наблюдение
6.10	Маховый удар ногой снаружи внутри	4	1	3	Беседа Практическая работа	Наблюдение
6.11	Маховый удар ногой изнутри наружу	4	1	3	Беседа Практическая работа	Наблюдение
6.12	Прямой удар ногой вперед	4	1	3	Беседа Практическая работа	Наблюдение
6.13	Боковой прямой удар ногой	4	1	3	Беседа Практическая работа	Наблюдение
6.14	Рубящий удар ногой	4	1	3	Беседа Практическая работа	Наблюдение
6.15	Рубящий удар ногой с разворота	4	1	3	Беседа Практическая работа	Наблюдение
6.16	Реверсный удар ногой	4	1	3	Беседа Практическая работа	Наблюдение
6.17	Маховый удар ногой с разворота	4	1	3	Беседа Практическая работа	Наблюдение
Раздел 7. Освобождения от захватов						
7.1	1-й способ освобождения от захвата за запястье	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
7.2	2-й способ освобождения от захвата за запястье	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
7.3	3-й способ освобождения от захвата за запястье	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
7.4	4-й способ освобождения от захвата за запястье	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
Раздел 8. Комплексы формальных упражнений						
8.1	1-й комплекс формальных упражнений Соджу чигири	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
8.2	2-й комплекс формальных упражнений Соджу макки	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
8.3	3-й комплекс формальных упражнений Чонджи	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
8.4	4-й комплекс формальных упражнений Дангун	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
Раздел 9. Учебные поединки						
9.1	Учебный обусловленный поединок на три шага	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
9.2	Учебный обусловленный поединок на два шага	6	1	5	Беседа Практическая	Наблюдение

					работа	
9.3	Учебный обусловленный поединок на один шаг	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
9.4	Учебный поединок (по правилам тхэквондо ITF)	10	-	10	Турнир Соревнование	Соревнование
Раздел 10. Заключение						
10.1	Подведение итогов	2	2	-	Беседа	Опрос
ИТОГО:		204	42	162		

Содержание программы «Тхэквондо» первого года обучения

Раздел 1. Введение

Правила техники безопасности в спортивном зале. История развития тхэквондо в России. Этикет тхэквондо. Травматизм на занятиях тхэквондо. Правила оказания первой помощи.

Раздел 2. Базовые способы передвижения

Биомеханические принципы передвижения бойца в поединке (бою). Тренировка базовых перемещений. Рациональные перемещения в поединке (бою). Передвижения «крестом». Степы. Виды степов: шаг вперед. Шаг назад. Подшаг (выпад) вперед. Укороченный шаг вперед/назад. Проворот. Виды проворотов на месте. Проворот в один шаг. Проворот в два шага. Проворот на месте на 8 направлений. Проворот в один шаг на 8 направлений. Проворот в два шага на 8 направлений.

Раздел 3. Самостраховка и страховка партнера

Биомеханические принципы самостраховки и страховки. Тренировка самостраховки и страховки партнера. Безопасное, нетравматичное изучение техник тхэквондо. Виды страховок. Самостраховка. Мягкая страховка кувырок вперед. Мягкая страховка в падении назад. Жесткая страховка (из положения сидя) при падении на спину. Страховка-перекат назад. Жесткая страховка в падении вперед на предплечья.

Раздел 4. Удары руками

Биомеханические принципы ударов руками в поединке (бою). Тренировка ударов руками. Рациональное применение ударов руками в поединке (бою). Прямой удар одноимённым кулаком вперед (баро ап джумок чируги). Прямой удар разноимённым кулаком вперед (бандэ ап джумок чируги). Круговой удар кулаком вперед. Рубящий удар ребром ладони. Удар локтем снизу. Удар локтем сбоку.

Раздел 5. Защиты (блоки)

Биомеханические принципы защиты (блокировки) в поединке (бою). Тренировка защит (блокировки). Рациональное применение защит (блокировки) в поединке (бою). Жесткий блок вниз предплечьем. Жесткий блок вниз ладонью. Жесткий блок внутрь предплечьем (внутренней стороной). Жесткий блок в сторону наружу предплечьем. Жесткий блок двумя предплечьями (сан пальмок макки). Жесткий блок вверх предплечьем (чукье макки). Жесткий двойной блок ладонями (сонкаль дэби макки).

Раздел 6. Удары ногами

Биомеханические принципы ударов ногами в поединке (бою). Тренировка ударов ногами. Рациональное применение ударов ногами в поединке (бою). Мах ногой назад. Мах ногой вперед. Мах ногой в сторону.

Мах ногой по диагонали внутрь. Мах ногой по диагонали наружу. Удар коленом вперед. Удар коленом вверх. Круговой удар коленом. Удар коленом со скручиванием. Маховый удар ногой снаружи внутрь. Маховый удар ногой изнутри наружу. Прямой удар ногой вперед. Боковой прямой удар ногой. Рубящий удар ногой. Рубящий удар ногой с разворота. Реверсный удар ногой. Маховый удар ногой с разворота.

Раздел 7. Освобождения от захватов

Биомеханические принципы освобождений от захватов в поединке (бою). Тренировка освобождений от захватов. Рациональное применение освобождений от захватов в поединке (бою). Различные способы освобождения от захватов за запястье.

Раздел 8. Комплексы формальных упражнений

Традиции и смысл комплексов формальных упражнений. Тренировка комплексов формальных упражнений. Рациональное применение техник тхэквондо в поединке (бою). Комплекс формальных упражнений Соджу чигири. Комплекс формальных упражнений Соджу макки. Комплекс формальных упражнений Чонджи. Комплекс формальных упражнений Дангун.

Раздел 9. Учебные поединки

Тактика поединка. Учебный поединки. Рациональное применение техник тхэквондо в поединке (бою). Учебный обусловленный поединок на три шага. Учебный обусловленный поединок на два шага. Учебный обусловленный поединок на один шаг. Учебный поединок (по правилам тхэквондо ITF).

Раздел 10. Заключение

Подведение итогов работы детского объединения за год.

Планируемые результаты по окончании первого года обучения:

Личностные результаты:

- осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий;
- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий;

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели;
- формировать умения ставить цель – планировать достижение этой цели;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.

Познавательные универсальные учебные действия:

- использовать средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных, познавательных и творческих задач;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- аргументировать свою точку зрения на выбор оснований и критериев при выделении признаков, сравнении и классификации объектов;
- выслушивать собеседника и вести диалог;
- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- управлять поведением партнера — контроль, коррекция, оценка его действий;
- уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владеть монологической и диалогической формами речи.

Учащиеся должны знать:

- Правила техники безопасности
- Историю развития тхэквондо в России
- Этикет тхэквондо
- Биомеханические принципы положения тела бойца в поединке
- Биомеханические принципы самостраховки и страховки
- Биомеханические принципы ударов руками в поединке
- Биомеханические принципы защиты в поединке
- Биомеханические принципы ударов ногами в поединке

- Биомеханические принципы освобождения от захватов в поединке
- Традиции и смысл комплексов формальных упражнений
- Тактику поединка

Учащиеся должны **уметь:**

- Выполнять передвижения: "крестом"
- Выполнять удары руками: прямой удар кулаком вперед, круговой удар кулаком вперед, рубящий удар ребром ладони, удар локтем снизу, удар локтем сбоку.
- Ставить блоки: жесткий блок вниз предплечьем, жесткий блок вниз ладонью, жесткий блок в сторону внутрь предплечьем, жесткий блок в сторону наружу предплечьем.
- Выполнять удары ногами: сметающий удар ногой, мах ногой вперед, мах ногой в сторону, удар коленом вперед, маховый удар ногой снаружи внутрь, маховый удар изнутри наружу, прямой удар ногой вперед, прямой удар ногой вперед подушечками пальцев, прямой удар ногой вперед стопой, прямой удар ногой вбок, боковой удар ногой, боковой круговой удар ногой.
- Выполнять комплексы формальных упражнений «Саджу чигири», «Соджу макки», «Чонджи», «Дангун»

Учебно-тематический план занятий второго года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика		
Раздел 1. Введение						
1.1	Правила ТБ на занятиях физической культурой. История развития тхэквондо в России	2	2	-	Беседа	Опрос
Раздел 2. Основные удары и стойки в тхэквондо						
2.1	Базовые способы передвижения	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
2.2	Самостраховка и страховка партнера	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
2.3	Удары руками	6	-	6	Практическая работа	Наблюдение
2.4	Удары ногами	6	-	6	Практическая работа	Наблюдение
2.5	Защиты (блоки)	6	-	6	Практическая работа	Наблюдение
2.6	Освобождения от захватов	6	-	6	Практическая работа	Наблюдение
2.7	1-й комплекс формальных упражнений Соджу чигири	6	-	6	Практическая работа	Наблюдение
2.8	2-й комплекс формальных упражнений Соджу макки	6	-	6	Практическая работа	Наблюдение
2.9	3-й комплекс формальных упражнений Чонджи	6	-	6	Практическая работа	Наблюдение
2.10	4-й комплекс формальных упражнений Дангун	6	-	6	Практическая работа	Наблюдение
Раздел 3. Самостраховка и страховка партнера						
3.1	Жесткая страховка пережат вперед	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
3.2	Страховка в падении вперед на грудь с прогибом	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
Раздел 4. Удары руками						
4.1	Рубящий удар ребром ладони снаружи внутрь	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
4.2	Удар тыльной стороной кулака	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
Раздел 5. Защиты (блоки)						
5.1	Двойной блок ладонью на нижнем уровне	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
Раздел 6. Удары ногами						
6.1	Боковой удар ногой с разворота (торо юп чаги)	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
6.2	Удар ногой назад (двиг чаги)	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение

6.3	Круговой удар прямой ногой с разворота (пандэ долио чаги)	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
6.4	Круговой удар со сбором ноги с разворота (пандэ горо чаги)	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
6.5	Прямой удар ногой в прыжке	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
6.6	Круговой удар ногой в прыжке	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
6.7	Боковой удар ногой в прыжке. Боковой удар ногой с разворота в прыжке	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
6.8	Рубящий удар ногой в прыжке	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
6.9	Круговой удар со сбором ноги с разворота в прыжке (тымио пандэ долио чаги)	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
6.10	Маховый удар ногой с разворота в прыжке	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
Раздел 7. Освобождения от захватов						
7.1	1-й способ освобождения от захвата за оба запястья	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
7.2	2-й способ освобождения от захвата за оба запястья	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
7.3	3-й способ освобождения от захвата за оба запястья	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
7.4	4-й способ освобождения от захвата за оба запястья	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
7.5	5-й способ освобождения от захвата за оба запястья	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
7.6	Комбинации способов освобождения от захватов	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
Раздел 8. Комплексы формальных упражнений						
8.1	5-й комплекс формальных упражнений (Юльгок)	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
8.2	6-й комплекс формальных упражнений (Джунгун)	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
8.3	7-й комплекс формальных упражнений (Тэгё)	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
8.4	8-й комплекс формальных упражнений (Хваран)	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
Раздел 9. Учебный поединки						
9.1	Комбинации ударов на 1 шаг (ильбо масоги)	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
9.2	Учебный поединок (борьба в стойке)	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение

					работа	
9.3	Учебный поединок (по правилам тхэквондо ITF)	10	-	10		
Раздел 10. Заключение						
10.1	Подведение итогов	2	2	-	Беседа	Опрос
ИТОГО:		204	25	179		

Содержание программы «Тхэквондо» второго года обучения

Раздел 1. Введение

Правила техники безопасности в спортивном зале. История развития тхэквондо в России. Этикет тхэквондо. Травматизм на занятиях тхэквондо. Правила оказания первой помощи.

Раздел 2. Основные удары и стойки в тхэквондо

Базовые способы передвижения. Самостраховка и страховка партнера. Удары руками. Удары ногами. Защиты (блоки). Освобождения от захватов. 1-й комплекс формальных упражнений Соджу чигири. 2-й комплекс формальных упражнений Соджу макки. 3-й комплекс формальных упражнений Чонджи. 4-й комплекс формальных упражнений Дангун.

Раздел 3. Самостраховка и страховка партнера

Биомеханические принципы самостраховки и страховки. Тренировка самостраховки и страховки партнера. Безопасное, нетравматичное изучение техник тхэквондо. Виды страховок. Самостраховка. Жесткая страховка пережат вперед. Страховка в падении вперед на грудь с прогибом

Раздел 4. Удары руками

Биомеханические принципы ударов руками в поединке (бою). Тренировка ударов руками. Рациональное применение ударов руками в поединке (бою). Рубящий удар ребром ладони снаружи внутрь. Удар тыльной стороной кулака.

Раздел 5. Защиты (блоки)

Биомеханические принципы защиты (блокировки) в поединке (бою). Тренировка защит (блокировки). Рациональное применение защит (блокировки) в поединке (бою). Двойной блок ладонью на нижнем уровне.

Раздел 6. Удары ногами

Биомеханические принципы ударов ногами в поединке (бою). Тренировка ударов ногами. Рациональное применение ударов ногами в поединке (бою). Боковой удар ногой с разворота (торо юп чаги). Удар ногой назад (двиг чаги). Круговой удар прямой ногой с разворота (пандэ долио чаги). Круговой удар со сбором ноги с разворота (пандэ горо чаги). Прямой удар ногой в прыжке. Круговой удар ногой в прыжке. Боковой удар ногой в прыжке. Боковой удар ногой с разворота в прыжке. Рубящий удар ногой в прыжке. Круговой удар со сбором ноги с разворота в прыжке (тымио пандэ долио чаги). Маховый удар ногой с разворота в прыжке.

Раздел 7. Освобождения от захватов

Биомеханические принципы освобождений от захватов в поединке (бою). Тренировка освобождений от захватов. Рациональное применение

освобождений от захватов в поединке (бою). Различные способы освобождения от захватов за оба запястья.

Раздел 8. Комплексы формальных упражнений

Традиции и смысл комплексов формальных упражнений. Тренировка комплексов формальных упражнений. Рациональное применение техник тхэквондо в поединке (бою). Комплекс формальных упражнений Юльгук. Комплекс формальных упражнений Джунгун. Комплекс формальных упражнений Тэгё. Комплекс формальных упражнений Хваран.

Раздел 9. Учебные поединки

Тактика поединка. Учебный поединки. Рациональное применение техник тхэквондо в поединке (бою). Учебный обусловленный поединок на три шага. Учебный обусловленный поединок – борьба в стойке. Учебный поединок (по правилам тхэквондо ITF).

Раздел 10. Заключение

Подведение итогов работы детского объединения за год.

Планируемые результаты по окончании второго года обучения:

Личностные результаты:

- критическое отношение к информации и избирательность её восприятия;
- воспитание чувства справедливости, ответственности.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- различать способ и результат действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- проводить сравнение, классификацию по заданным критериям.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия;
- осуществлять постановку вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- владеть монологической и диалогической формами речи.

Учащиеся должны *знать*:

- Правила техники безопасности
- Историю развития тхэквондо в тхэквондо
- Этикет тхэквондо
- Биомеханические принципы положения тела бойца в поединке
- Биомеханические принципы самостраховки и страховки
- Биомеханические принципы ударов руками в поединке
- Биомеханические принципы защиты в поединке
- Биомеханические принципы ударов ногами в поединке
- Биомеханические принципы освобождения от захватов в поединке
- Традиции и смысл комплексов формальных упражнений
- Тактику поединка

Учащиеся должны *уметь*:

- Выполнять передвижения в поединке: «маятник», «диагональ»
- Выполнять удары руками: удар кончиками пальцев, удар тыльной стороной кулака, рубящий удар ребром ладони внутрь

- Выполнять удары ногами: обратный удар ногой с захлестом голени, обратный удар ногой, боковой удар ногой с разворота, удар ногой назад.
- Выполнять освобождения от захвата за два запястья
- Выполнять комплексы формальных упражнений «Юльгок», «Джунгун», «Тэгё», «Хваран»

Учебно-тематический план занятий третьего года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика		
Раздел 1. Введение						
1.1	Правила ТБ на занятиях физической культурой. История развития тхэквондо в России	2	2	-	Беседа	Опрос
Раздел 2. Основные удары и стойки в тхэквондо						
2.1	Базовые способы передвижения	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
2.2	Самостраховка и страховка партнера	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
2.3	Удары руками	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
2.4	Удары ногами	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
2.5	Защиты (блоки)	2	-	2	Практическая работа	Наблюдение
2.6	Освобождения от захватов	3	-	3	Практическая работа	Наблюдение
2.7	1-й комплекс формальных упражнений Соджу чигири	3	-	3	Практическая работа	Наблюдение
2.8	2-й комплекс формальных упражнений Соджу макки	3	-	3	Практическая работа	Наблюдение
2.9	3-й комплекс формальных упражнений Чонджи	3	-	3	Практическая работа	Наблюдение
2.10	4-й комплекс формальных упражнений Дангун	3	-	3	Практическая работа	Наблюдение
2.11	5-й комплекс формальных упражнений (Юльгок)	3	-	3	Практическая работа	Наблюдение
2.12	6-й комплекс формальных упражнений (Джунгун)	6	-	6	Практическая работа	Наблюдение
2.13	7-й комплекс формальных упражнений (Тэгё)	6	-	6	Практическая работа	Наблюдение
2.14	8-й комплекс формальных упражнений (Хваран)	6	-	6	Практическая работа	Наблюдение
Раздел 3. Удары руками						
3.1	Рубящий удар ребром ладони снаружи внутрь	3	1	2	Беседа Практическая работа	Наблюдение
3.2	Удар тыльной стороной кулака в сторону, назад (дун джумок юп дви тэриги)	3	1	2	Беседа Практическая работа	Наблюдение
3.3	Удар кончиками пальцев, ладонь вверх (двитчжибо сонкут тульки)	3	1	2	Беседа Практическая работа	Наблюдение
3.4	Двойной колющий удар локтём вбок (сан юп палькуп тульки)	3	1	2	Беседа Практическая работа	Наблюдение
3.5	Удар кончиками пальцев, ладонь вниз (опун сонкут тульки)	3	1	2	Беседа Практическая работа	Наблюдение
3.6	Удар кулаком вверх (оллё чируги)	3	1	2	Беседа Практическая	Наблюдение

					работа	
3.7	Колющий удар одним локтём вбок (вэ юп палькуп тульки)	3	1	2	Беседа Практическая работа	Наблюдение
Раздел 4. Защиты (блоки)						
4.1	W-образный блок внешней стороной предплечья (баккат пальмок сан макки).	3	1	2	Беседа Практическая работа	Наблюдение
4.2	Нижний охраняющий блок рёбрами ладоней (наджундэ сонкаль дэби макки)	3	1	2	Беседа Практическая работа	Наблюдение
4.3	Толкающий блок предплечьем с усилением второй рукой (ду пальмок макки)	3	1	2	Беседа Практическая работа	Наблюдение
4.4	Давящий блок кулаками скрестно (кёча джумок нулло макки)	3	1	2	Беседа Практическая работа	Наблюдение
4.5	Толкающий блок ладонью (сонбадак миро макки)	3	1	2	Беседа Практическая работа	Наблюдение
Раздел 5. Удары ногами						
5.1	Обратный удар с захлестом голени в прыжке (тымё бандэ горо чаги)	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
5.2	Удар ногой назад в прыжке (тымё двит чаги)	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
5.3	Удар ногой в сторону (боковой пронзающий удар) после разворота в прыжке (тымё тора юпча чируги)	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
5.4	Круговой удар со сбором ноги с разворота (пандэ горо чаги)	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
5.5	Подметающий удар двитчук (сиро-чаги)	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
5.6	Подметающий удар бальдун	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
5.7	Давящий удар внутрь (ануро нулло чаги)	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
5.8	Давящий удар наружу (бакуро нулло чаги)	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
Раздел 6. Освобождения от захватов						
6.1	1-й способ освобождения от захвата за запястье двумя руками	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
6.2	2-й способ освобождения от захвата за запястье двумя руками	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
6.3	3-й способ освобождения от захвата за запястье двумя руками	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
6.4	4-й способ освобождения от захвата	6	1	5	Беседа	Наблюдение

	за запястье двумя руками				Практическая работа	
Раздел 7. Комплексы формальных упражнений						
7.1	9-й комплекс формальных упражнений (Тэгё).	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
7.2	10-й комплекс формальных упражнений (Хваран).	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
7.3	11-й формальный комплекс (Чун-му)	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
Раздел 8. Учебный поединки						
8.1	Комбинации ударов на 1 шаг (ильбо масоги)	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
8.2	Комбинации ударов для спортивного поединка (по правилам таэквондо ITF)	6	1	5	Беседа Практическая работа	Наблюдение
8.3	Учебный поединок (по правилам тхэквондо ITF)	10	-	10	Практическая работа	Наблюдение
8.4	Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях (турнирах)	6	2	4	Беседа Практическая работа	Наблюдение
Раздел 9. Заключение						
9.1	Подведение итогов	2	2	-	Беседа	Опрос
ИТОГО:		204	35	169		

Содержание программы «Тхэквондо» третьего года обучения

Раздел 1. Введение

Правила техники безопасности в спортивном зале. История развития тхэквондо в России. Этикет тхэквондо. Травматизм на занятиях тхэквондо. Правила оказания первой помощи.

Раздел 2. Основные удары и стойки в тхэквондо

Базовые способы передвижения. Самостраховка и страховка партнера. Удары руками. Удары ногами. Защиты (блоки). Освобождения от захватов. 1-й комплекс формальных упражнений Соджу чигири. 2-й комплекс формальных упражнений Соджу макки. 3-й комплекс формальных упражнений Чонджи. 4-й комплекс формальных упражнений Дангун. 5-й комплекс формальных упражнений (Юльгук). 6-й комплекс формальных упражнений (Джунгун). 7-й комплекс формальных упражнений (Тэгё). 8-й комплекс формальных упражнений (Хваран).

Раздел 3. Удары руками

Биомеханические принципы ударов руками в поединке (бою). Тренировка ударов руками. Рациональное применение ударов руками в поединке (бою). Рубящий удар ребром ладони снаружи внутрь. Удар тыльной стороной кулака в сторону, назад (дун джумок юп дви тэриги). Удар кончиками пальцев, ладонь вверх (двйтчжибо сонкут тульки). Двойной колющий удар локтём вбок (сан юп палькуп тульки). Удар кончиками пальцев, ладонь вниз (опун сонкут тульки). Удар кулаком вверх (оллё чируги). Колющий удар одним локтём вбок (вэ юп палькуп тульки).

Раздел 4. Защиты (блоки)

Биомеханические принципы защиты (блокировки) в поединке (бою). Тренировка защит (блокировки). Рациональное применение защит (блокировки) в поединке (бою). W-образный блок внешней стороной предплечья (баккат пальмок сан макки). Нижний охраняющий блок рёбрами ладоней (наджундэ сонкаль дэби макки). Толкающий блок предплечьем с усилением второй рукой (ду пальмок макки). Давящий блок кулаками скрестно (кёча джумок нулло макки). Толкающий блок ладонью (сонбадак миро макки).

Раздел 5. Удары ногами

Биомеханические принципы ударов ногами в поединке (бою). Тренировка ударов ногами. Рациональное применение ударов ногами в поединке (бою). Обратный удар с захлестом голени в прыжке (тымё бандэ горо чаги). Удар ногой назад в прыжке (тымё двит чаги). Удар ногой в сторону (боковой пронзающий удар) после разворота в прыжке (тымё тора юпча чируги). Круговой удар со сбором ноги с разворота (пандэ горо чаги). Подметающий удар двитчук (сиро-чаги). Подметающий удар бальдун.

Давящий удар внутрь (ануро нулло чаги). Давящий удар наружу (бакуро нулло чаги).

Раздел 6. Освобождения от захватов

Биомеханические принципы освобождений от захватов в поединке (бою). Тренировка освобождений от захватов. Рациональное применение освобождений от захватов в поединке (бою). Различные способы освобождения от захватов за оба запястья двумя руками.

Раздел 7. Комплексы формальных упражнений

Традиции и смысл комплексов формальных упражнений. Тренировка комплексов формальных упражнений. Рациональное применение техник тхэквондо в поединке (бою). Комплекс формальных упражнений Юльгук. Комплекс формальных упражнений Чун-му. Комплекс формальных упражнений Тэгё. Комплекс формальных упражнений Хваран.

Раздел 8. Учебные поединки

Тактика поединка. Учебный поединки. Рациональное применение техник тхэквондо в поединке (бою). Учебный обусловленный поединок на три шага. Учебный обусловленный поединок – борьба в стойке. Учебный поединок (по правилам тхэквондо ITF).

Раздел 9. Заключение

Подведение итогов работы детского объединения за год.

Планируемые результаты по окончании третьего года обучения:

Личностные результаты:

- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;
- воспитание чувства справедливости, ответственности.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- вносить коррективы в действия в случае расхождения результата решения задачи на основе ее оценки и учета характера сделанных ошибок;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- осваивать способы решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;

Познавательные универсальные учебные действия:

- проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
- строить логические рассуждения в форме связи простых суждений об объекте;
- устанавливать аналогии, причинно-следственные связи.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия;
- разрешать конфликты – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- владеть монологической и диалогической формами речи.

Учащиеся должны знать:

- Правила техники безопасности
- Историю развития тхэквондо в тхэквондо
- Этикет тхэквондо
- Биомеханические принципы положения тела бойца в поединке
- Биомеханические принципы самостраховки и страховки
- Биомеханические принципы ударов руками в поединке
- Биомеханические принципы защиты в поединке
- Биомеханические принципы ударов ногами в поединке
- Биомеханические принципы освобождения от захватов в поединке
- Традиции и смысл комплексов формальных упражнений
- Тактику поединка

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять передвижения в поединке: в сторону с поворотом, «зигзаг».
- Выполнять удары руками: рубящий удар локтем вперед, удар тыльной стороной кулака в крестной стойке, двойной вертикальный удар кулаками, двойной перевернутый удар кулаками.
- Выполнять удары ногами: рубящий удар ногой в прыжке (два варианта), хлесткий удар ногой в прыжке, круговой удар ногой в прыжке, удар захлестом голени в прыжке.
- Выполнять освобождения от захватов за плечо
- Выполнять комплексы формальных упражнений: «Тэгё», «Хваран», «Чун-му»

Календарный учебный график

Год обучения: с 1 сентября по 31 мая																																														
Год обучения		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Всего учебных недель		Всего часов по программе						
Недели обучения		01.09.19-06.09.19	09.09.19-15.09.19	16.09.19-22.09.19	23.09.19-29.09.19	30.09.19-06.10.19	07.10.19-13.10.19	14.10.19-20.10.19	21.10.19-27.10.19	28.10.19-03.11.19	04.11.19-10.11.19	11.11.19-17.11.19	18.11.19-24.11.19	25.11.19-01.12.19	02.12.19-08.12.19	09.12.19-15.12.19	16.12.19-22.12.19	23.12.19-29.12.19	30.12.19-01.01.20	08.01.20-12.01.20	13.01.20-19.01.20	20.01.20-26.01.20	27.01.20-02.02.20	03.02.20-09.02.20	10.02.20-16.02.20	17.02.20-23.02.20	24.02.20-01.03.20	02.03.20-08.03.20	09.03.20-15.03.20	16.03.20-22.03.20	23.03.20-29.03.20	30.03.20-05.04.20	06.04.20-12.04.20	13.04.20-19.04.20	20.04.20-26.04.20	27.04.20-03.05.20	04.05.20-10.05.20	11.05.20-17.05.20	18.05.20-24.05.20		25.05.20-31.05.20					
1-ый год обучения		Всего	1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		29	30	31	32	33	34	35	36		34				
			Практика																																											
				Теория																																										
2-ой год обучения	Всего	6	6		6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6								
			4	1	3	1	1	1	3		3	-	3	1	3	3	3	3	3	-	-	2	1	1	1	3	4	-	1	-	1		1	1	1	-	-	1	1							

[illegible]

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал;
- будо-маты;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические коврики;
- канат для лазанья;
- гимнастические маты;
- секундомеры;
- медицинболы (4 кг, 5 кг);
- свистки;
- гантели;
- навесные турники;
- «Лапы» для ударов ногами;
- «Лапы» для ударов руками;
- Защитные нагрудники (жилеты);
- Каждый тхэквондист должен иметь одежду тхэквондо – добок (белого цвета из ткани х.б.) и защитную амуницию (накладки на ноги, на голень, шлем раковину» на пах).

Кадровое обеспечение: программу реализуют педагоги дополнительного образования с актуальной курсовой подготовкой.

Формы аттестации

Аттестация обучающихся проводится согласно годовому календарному учебному графику учреждения, определяет уровень освоения программы (практическая работа, зачет, тестовые задания, показательные игры, участие в спортивных соревнованиях, участие в соревнованиях, сдача нормативов ГТО).

Аттестация проводится 3 раза в год (входная, промежуточная и итоговая).

Виды контроля:

- вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- итоговый, который проводится в конце каждого значимого раздела программы.

Формы проверки результатов:

- наблюдение за детьми в процессе работы;

- соревнования;
- рефлексия.

Формы фиксации результатов

- Журнал посещаемости;
- Бланки тестовых заданий, зачетов;
- Протоколы аттестации обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;
- Участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

Результативность занятия учащихся определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом образования).
2. Экспресс-тестирования.
3. Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

Методическое обеспечение

Процесс обучения и воспитания основывается на личностно-ориентированном принципе обучения детей с учетом их возрастных особенностей.

Организация педагогического процесса предполагает создание для обучающихся такой среды, в которой они полнее раскрывают свои творческие способности и чувствуют себя комфортно и свободно. Этому способствуют комплекс методов, форм и средств образовательного процесса.

Формы организации деятельности обучающихся:

- групповые теоретические и практические занятия;
- турниры и соревнования;
- игра с партнером (практическая часть).

Методы организации деятельности обучающихся на занятии следующие: фронтальный, групповой, поточный метод, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми обучающимися одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива обучающихся. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы,

направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение обучающимися упражнений. В спортивных играх это поочерёдные броски, нападающие удары. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий.

Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- беседы по теоретическому курсу;
- практические занятия (упражнения, тренировки и т.п.)

Педагогические технологии

Информационно-коммуникационные технологии - применение новых информационных технологий даёт возможность расширить спектр способов предъявления учебной информации, позволяет осуществлять гибкое управление учебным процессом. Использование мультимедиа-технологии способствует эффективному усвоению учебного материала, повышают интерес детей к предмету, благодаря наглядности и образности предоставленной информации.

Здоровьесберегающие технологии - использование данных технологий позволяют равномерно во время учебного занятия распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с физминутками, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ, что дает положительные результаты в обучении.

Личностно-ориентированное обучение - цель технологии – максимальное развитие (а не формирование заранее заданных)

индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

Игровые технологии – технология способствует расширению кругозора, развитию познавательной деятельности, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию общеучебных умений и навыков.

Алгоритм учебного занятия

Занятия проводятся по традиционной схеме: подготовительная, основная, заключительная части. Оставаясь без изменения по содержанию, части занятия могут видоизменяться по форме (занятия проходят с увеличением нагрузки в течение учебного года). Теоретические занятия проходят в форме коротких бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе проведения практических занятий.

Блоки	Этапы	Этап учебного занятия	Задачи этапа	Содержание деятельности
Подготовительный	1	Организационный	Подготовка детей к работе на занятии	Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания
	2	Проверочный	Установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если таковое было), выявление пробелов и их коррекция	Проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия
Основной	3	Подготовительный (подготовка к новому содержанию)	Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности	Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (например, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям)
	4	Усвоение новых знаний и способов действий	Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения	Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей
	5	Первичная проверка	Установление правильности и	Применение пробных

		понимания изученного	осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция	практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием
	6	Закрепление новых знаний, способов действий и их применение	Обеспечение усвоения новых знаний, способов действий и их применения	Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми
	7	Обобщение и систематизация знаний	Формирование целостного представления знаний по теме	Использование бесед и практических заданий
	8	Контрольный	Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий	Использование тестовых заданий, устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского)
	Итоговый	9 Итоговый	Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы	Педагог совместно с детьми подводит итог занятия
		10 Рефлексивный	Мобилизация детей на самооценку	Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы
		11 Информационный	Обеспечение понимания цели, содержания домашнего задания, логики дальнейшего занятия	Информация о содержании и конечном результате домашнего задания, инструктаж по выполнению, определение места и роли данного задания в системе

				последующих занятий
--	--	--	--	---------------------

Дидактические материалы:

- сборники тренировочных упражнений,
- индивидуальные карточки,
- разноуровневые задания,
- алгоритмы выполнения комплекса упражнений,
- видеоматериалы с выступлениями профессиональных спортсменов,
- видео уроки.

Литература

Для педагога:

1. Агашин Ф.К. «Биомеханика ударных движений» М. 1977г.
2. Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. "Тэквондо. Базовые приёмы и техника боя". Москва, «Эксмо», 2001г
3. Гил К. "Основы тэквондо". Москва, «ФАИР-ПРЕСС», 2002г
4. Гил К., Ким Чур Хван "Искусство тэквондо". Москва, «Издательство «Советский Спорт»», 1991г.
5. Дубровский В.И., Федорова В.Н. «Биомеханика: учебное пособие» - М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003г.
6. Дубровский В.И. «Спортивная медицина» - М.: Гуманит.изд.центр. ВЛАДОС, 1998г.
7. Дук Сунг Сон, Роберт ДЖ. Кларк "Тэквондо. Базовый курс". Москва, «ФАИР-ПРЕСС», 2004г.
8. Кадочников А.А. "Динамика боя ногами". Ростов-на-Дону, «Феникс», 2003г.
9. Кадочников А.А. и др. "Психолого-педагогические основы подготовки специалистов РБ" Учебное пособие. К, 2000г.
10. Кадочников А.А. и др. "Философские, исторические и биомеханические основы подготовки специалистов РБ" Учебное пособие. К, 2000г.
11. Карамов С.К. "Корейские боевые искусства". Москва, «Астрель», 2002г.
12. Карамов С.К. "Броски в кэмпо". Москва, «Астрель», 2003г.
13. Ким Су "Тэквондо: Ча Ён Рю – естественный путь". Москва, «ФАИР-ПРЕСС», 2000г
14. Кочергин А.Н. "Введение в школу боевого каратэ". С-Петербург, Издательство «Крылов», 2008 г.
15. Санг Х. Ким "Растяжка, сила, ловкость в боевой практике". Ростов-на-Дону, «Феникс», 2002г
16. Санг Х. Ким "Преподавание боевых искусств". Ростов-на-Дону, «Феникс», 2002г
17. Спрэг М. "Мощность, скорость, равновесие в боевой практике. Законы физики для мастеров боевых искусств". Ростов-на-Дону, «Феникс», 2003г
18. Сун Манн Ли "Современное тэквондо". Москва, «ФАИР-ПРЕСС», 2001г
19. Тедески М. "Искусство атаки. Практическое руководство". Москва, «ФАИР-ПРЕСС», 2005г
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие» - М.: Издательский центр «Академия» 2008г.
21. Чой Сун Мо "Гибкость в боевых искусствах". Ростов-на-Дону, «Феникс», 2003г

22. Чой Сун Мо "Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах". Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004г
23. Чой Сун Мо "Специальные методы самообороны в практике боевых искусствах". Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004г
24. Чой Сун Мо, Глебов Е.И. "Тхэквондо: основы олимпийского спарринга". Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004г
25. Чой Сун Мо "Путь тхэквондо: от белого пояса к черному". Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005г

Для родителей:

1. Гил К. "Основы таэквондо". Москва, «ФАИР-ПРЕСС», 2002г
2. Кадочников А.А. "Динамика боя ногами". Ростов-на-Дону, «Феникс», 2003г.
3. Карамов С.К. "Корейские боевые искусства". Москва, «Астрель», 2002г.
4. Ким Су "Тэквондо: Ча Ён Рю – естественный путь". Москва, «ФАИР-ПРЕСС», 2000г.
5. Санг Х. Ким "Растяжка, сила, ловкость в боевой практике". Ростов-на-Дону, «Феникс», 2002г
6. Спрэг М. "Мощность, скорость, равновесие в боевой практике. Законы физики для мастеров боевых искусств". Ростов-на-Дону, «Феникс», 2003г
7. Чой Сун Мо "Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах". Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004г

Для детей:

1. Гил К. "Основы таэквондо". Москва, «ФАИР-ПРЕСС», 2002г
2. Санг Х. Ким "Растяжка, сила, ловкость в боевой практике". Ростов-на-Дону, «Феникс», 2002г
3. Спрэг М. "Мощность, скорость, равновесие в боевой практике. Законы физики для мастеров боевых искусств". Ростов-на-Дону, «Феникс», 2003г
4. Чой Сун Мо "Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах". Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004г