

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Успех»
(МУ ДО «ЦДОД «Успех»)
«Успех» челядьлы содтөд төдөмлун сетан шөрин»
содтөд төдөмлун сетан муниципальной учреждение
(«Успех» ЧСТСШ» СТС МУ)

ПРИНЯТО:
ПС МУ ДО «ЦДОД «Успех»
Протокол № 1
от «31» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ДО «ЦДОД «Успех»
И.Ф. Рюхова
«31» 08 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Тэквон-до»**

Направленность:

Физкультурно - спортивная

Вид программы по уровню освоения:

базовый

Для учащихся:

7 – 12 лет

Срок обучения:

1 год

Составитель:

Гребёнкин Сергей Александрович
педагог дополнительного образования

г. Сыктывкар
2023 г.

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Таэквон-до» (далее Программа) физкультурно-спортивной направленности разработана на основе следующих документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>

- приказ Министерства просвещения РФ от 29.07. 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425>

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>

- Постановление главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [СП 2.4.3648–20 \(urfu.ru\)](http://sp.2.4.3648-20.urfu.ru)

- постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>

- Решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2035 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>

Актуальность программы обусловлена тем, что одной из наиболее популярных, престижных линий самосовершенствования у учащихся в настоящее время стало увлечение различного рода единоборствами (в том числе восточными) приемами самозащиты. Основная задача - придать этому направлению физической культуры упорядоченный и цивилизованный вид, сделать его элементом физического воспитания и самовоспитания подрастающего поколения.

Занятия по программе «Таэквон-до» способствуют развитию различных двигательных и личностных качеств, приобретение базовых навыков самообороны, выявление задатков необходимых в дальнейшей специализации в занятиях боевыми единоборствами.

Программа *модифицированная*, так как составлена на основе методической литературы: Е.Н. Смеланова «Педагогический поиск», Программы для

внешкольных учреждений для общеобразовательных школ, Спортивные кружки и секции. Издание 3 переработанное и дополненное. Москва, Просвещение 1986.

Новизна и отличительные особенности данной программы заключаются в том, что предлагаемая система физических упражнений, ориентирована на решение целого ряда задач, связанных с развитием важных двигательных и сенсомоторных, волевых качеств, приобретением весьма полезных навыков самообороны. Важную роль играет и определенная престижность занятий упражнениями.

Характеристика программы

По степени авторства – модифицированная.

По уровню сложности содержания – базовая.

По форме содержания и организации образовательного процесса – модульная.

Адресат программы. Данная программа предназначена для детей в возрасте 7-12 лет. В группы по данной программе могут быть приняты учащиеся 1-6 классов, желающие заниматься физкультурно-спортивной направленностью. Набор в группы осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт komi.pfdo.ru (ПФДО Коми). Учащиеся предоставляют справку о медицинском допуске к занятиям таэквон – до. Для участия в соревнованиях необходима спортивная страховка учащегося, для занятий приобретение спортивной страховки по желанию. Выпускники могут продолжить обучение по аналогичным программам в других учреждениях дополнительного образования города и спортивных школах.

Объем и срок освоения программы. Продолжительность образовательного цикла 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы 144 ч.

Название модуля	№ модуля	Продолжительность модуля в часах	Срок освоения в неделях	Режим занятий	
				Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
«Основы знаний Таэквон-до и общая физическая подготовка»	1 модуль	64	16	4	2
«Теория и практика Таэквон-до. Специальные подготовительные упражнения Таэквон-до»	2 модуль	80	20	4	2
	Итого:	144	36		

Форма обучения – очная.

Режим занятий. Расписание составляется в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных

организаций дополнительного образования детей", утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г.

Продолжительность 1 академического часа для детей 6-8 лет – 30 минут, 9-12 лет – 40 минут.

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Продолжительность Занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во недель в году	Всего часов в год
1 год	4	2 часа	2	36	144

Формы организации образовательного процесса. Программа предполагает фронтальные, групповые и мелкогрупповые формы занятий. Основной формой учебно–воспитательного процесса является групповое учебное занятие. При подготовке к соревнованиям и показательным выступлениям возможны занятия в малых группах по 2-5 человек.

Применяются различные формы проведения занятий:

1) аудиторные (групповые занятия, соревнования, игровые программы, самостоятельная работа)

2) внеаудиторные (экскурсии, соревнования, самостоятельная работа).

Обучение по данной программе предполагает самостоятельную творческую деятельность учащихся в процессе тренировочной деятельности, работу по подгруппам, а также индивидуальную работу, выполнение контрольных нормативов на промежуточной аттестации, самостоятельную работу.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – укрепление физического и психического здоровья детей через занятия таэквон-до

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- овладевать школой движений,
- формировать первоначальные знания об основах физической культуры и здоровом образе жизни,
- овладевать прикладными системами физических упражнений, ориентированных на использование в самостоятельных формах организации физической культуры,

Развивающие задачи:

- развивать разнообразные координационные, а также кондиционные способности.

Воспитательные задачи:

- вырабатывать умение и интерес у обучающихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к окружающим, честность, отзывчивость, смелость, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

1.3. Содержание программы

1.3.1 Учебно-тематическое планирование

Содержание	Название модулей, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Значение физических упражнений для здоровья человека. История Таэквон-до. Общая физическая подготовка Развитие гибкости, силы, скорости, выносливости, координации.	Модуль 1. «Основы знаний Таэквон-до и общая физическая подготовка»	64	11	53	Сдача нормативов
Изучение ударов ногами, руками, комбинации из ударов. Постановка правильной техники. Тактика ведения спортивной борьбы.	Модуль 2. «Теория и практика Таэквон-до. Специальные подготовительные упражнения Таэквон-до»	80	6	74	Сдача нормативов Соревнования
Итого:		144	17	127	

1.3.2. Содержание учебного плана

Модуль 1. «Основы знаний Таэквон-до и общая физическая подготовка»

Образовательная задача модуля:

Познакомить с видом деятельности как общая физическая подготовка;

Познакомить с историей таэквон - до;

Познакомить с основами боевой техники;

Учебные задачи модуля:

Выполнение правил поведения, техники безопасности, правил личной безопасности в повседневной жизни;

Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

Формирование интереса к таэквон - до и самостоятельным занятиям.

Тематические и рабочие группы и формат:

Фронтальная: предусматривает подачу материала всей группе учащихся. В ходе таких занятий учащиеся изучают общую тему, но при этом выполняют различные по степени сложности задания.

Индивидуальная: используется, как правило, в работе с сильными и слабыми учащимися, предполагает также самостоятельную работу учащихся. При этом оказание помощи со стороны педагога позволяет содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

Групповая: в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности.

Тематическая программа модуля

Тематическая программа модуля, № п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов		
			Все го	Теор ия	Пра кти ка
Модуль 1. «Основы знаний Таэквон-до и общая физическая подготовка»			64	11	53
Тема 1.1. Введение в образовательную программу.	Групповое учебное занятие.	Теория: Значение физических упражнений для здоровья человека. Основы знаний. Практика: Строевые упражнения. Подвижные игры.	2	1	1
Тема 1.2.- 1.4 Техника безопасности при занятиях «Таэквон-до»	Групповое учебное занятие.	Теория: Основы знаний. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Практика: Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, ходьба и бег с заданием, упражнения в равновесии.	6	2	4
Тема 1.5-1.18 Таэквон-до как вид спорта (история, этикет).	Групповое учебное занятие.	Теория: История борьбы Специфика, принципы Таэквон-до. Таэквон-до как вид спорта. Спортивное снаряжение, место для занятий восточными единоборствами. Техника безопасности при занятиях. Практика: Упражнения для разогревания,. Подвижные игры.	26	4	22

Тема 1.19-1.34 Развитие основных физических качеств.	Групповое учебное занятие.	Теория: Роль развития физических качеств в таэквон –до. Практика: Развитие гибкости, силы, скорости, выносливости, координации.	30	4	36
---	----------------------------	--	----	---	----

Модуль 2. «Теория и практика Таэквон-до. Специальные подготовительные упражнения Таэквон-до»

Образовательная задача модуля:

Познакомить с понятием специальная физическая подготовка таэквон-до, техникой упражнений – таэквон-до;

Учебные задачи модуля:

Формирование теоретических знаний и специальных практических умений по технике и тактике таэквон-до;

Формирование интереса к участию в спортивных соревнованиях и самостоятельным занятиям;

Тематические и рабочие группы и формат:

Фронтальная: предусматривает подачу материала всей группе учащихся. В ходе таких занятий учащиеся изучают общую тему, но при этом выполняют различные по степени сложности задания.

Индивидуальная: используется, как правило, в работе с сильными и слабыми учащимися, предполагает также самостоятельную работу учащихся. При этом оказание помощи со стороны педагога позволяет содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

Тематическая программа модуля

Тематическая программа модуля, № п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
Модуль 2. «Модуль 2. «Теория и практика Таэквон-до. Специальные подготовительные упражнения Таэквон-до»			80	6	74
Тема 2.1-2.15 Базовая техника таэквон-до.	Групповое учебное занятие.	Теория: Базовая техника таэквон-до. Практика: Дыхательные упражнения. Основные базовые стойки и передвижения. Удары руками и ногами на месте и в движении. Защитные действия основные блоки и защита. Спарринги обособленные в передвижении на 3 шага. .	30	2	28
Тема 2.16-2.31 Техника спарринга.	Групповое учебное занятие.	Теория: Тактика ведения спортивной борьбы. Правила спортивных соревнований.	30	2	28

		Практика: Изучение ударов ногами, руками, комбинации из ударов. Постановка правильной техники. Специальные упражнения - таэквон – до для развития силовой и скоростной выносливости			
Тема 2.32-2.42 Техника самозащиты таэквон -до	Групповое учебное занятие.	Теория: Техника безопасности при занятиях. Прикладное значение таэквон –до. Основы боевой техники Ударные части тела. Уязвимые точки на теле человека. Практика: Приемы страховки и само страховки. Специальные упражнения. Освобождение от захватов с последующим проведением приемов нападения.	20	2	18

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты.

У учащихся будут сформированы:

развитие двигательных качеств, психики, волевых качеств;
- прикладные навыки, необходимые в повседневной жизни;
- развития и совершенствования таких качеств как скорость, быстрота двигательной реакции, координация движений и ловкость, а также качеств, связанных с сосредоточением и переключением внимания, концентрации усилий и других;

- выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, формирование прикладных навыков, необходимых в повседневной жизни.

Метапредметные результаты.

Регулятивные. Учащийся научится:

- понимать цель выполняемых действий;
- понимать важность планирования работы;
- планировать предстоящую практическую, опираясь на образец двигательного действия;
- выполнять действия, руководствуясь выбранным алгоритмом;
- осуществлять контроль своих действий, используя способ сличения своей работы с образцом двигательного действия;
- осмысленно выбирать технику работы;
- анализировать и оценивать результаты собственной и коллективной работы по заданным критериям; решать практическую задачу, используя известные средства;
- вносить изменения и дополнения в тренировочном процессе в соответствии с поставленной задачей и новыми условиями.

Познавательные результаты. Учащийся научится:

- анализировать изучаемое двигательное действие;
- сравнивать изучаемое двигательное действие по различным признакам;

- устанавливать причинно-следственные связи между двигательными действиями, их свойствами, обобщать и делать выводы;

- осуществлять под руководством педагога деятельность в малых группах и индивидуально (разрабатывать замысел, искать пути его реализации, воплощать его в продукте, демонстрировать готовый продукт – показательные выступления, коллективные работы).

Коммуникативные результаты. Учащийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации действий при работе в паре, группе;

- формулировать собственное мнение и позицию;

Предметные результаты. Учащийся приобретёт знания:

- знания об основах физической культуры и здоровом образе жизни;

- знания об истории таэквон - до

- знание и соблюдение правил ТБ;

Учащийся научится:

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к окружающим, честность, отзывчивость, смелость, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Учащийся приобретёт навыки:

- прикладные системами физических упражнений, ориентированных на использование в самостоятельных формах организации физической культуры;

- разовьет разнообразные координационные, а также кондиционные способности

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Условия реализации программы

2.1.1 Материально-техническое обеспечение программы:

Программа «Таэквон-до» реализуется на базе МУ ДО «ЦДОД № 18» города Сыктывкара.

В кабинетах, где проходят занятия, обеспечены оптимальный микроклимат, имеется достаточная освещенность.

Место проведения занятий: актовый зал, спортивный зал, специализированный зал с мягкими матами для занятий «Таэквон –до»

В учебных помещениях имеются:

- помещение для переодевания учащихся, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам – 1 штука;
- спортивный инвентарь для выполнения упражнений: скакалки – 15 шт, мячи для подвижных игр – 8 шт, ракетки для отработки техники ударов – 15 шт, гимнастические маты – 3 шт.
- информационный стенд – 1 штука;

Учащимся необходимо иметь:

- форму, используемую для занятий в спортивном объединении;
- инвентарь: боксерские перчатки (пара)

- для участия в соревнованиях – добок (специальная форма), футы (защита на ноги, пара), для мальчиков – паховая раковина - 1 шт, капа (защита для зубов)- 1 шт, шлем -1 шт, боксерские перчатки (пара)

2.1.2 Информационное обеспечение Программы:

- нормативно-правовые документы (Приложение № 1);
- учебный календарный график (Приложение № 2);
- справочная учебно-методическая литература
- учебно-методический комплект;
- дидактические материалы (методические пособия, разработки занятий, игр);
- протокол результатов освоения образовательной программы «Таэквон-до» (Приложение № 3);

2.2. Оценочные материалы

	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания		Вид аттестации
1.	Уровень освоения программного материала 1.Модуля «Основы знаний Таэквон-до и общая физическая подготовка» – физическая подготовка учащегося	Сдача нормативов	<ul style="list-style-type: none"> - Подтягивания на высокой перекладине - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - Поднимание туловища из положения лежа - Наклон вперед из положения сидя - Прыжки на скакалке - Челночный бег 	Физическая подготовка	<p style="text-align: center;">Критерии оценивания 1 -3 класс (7-9 лет)</p> <p style="text-align: center;">Высокий:</p> <p>Подтягивания на высокой перекладине -3 - 5 раз Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 17-20 раз Поднимание туловища из положения лежа (за 30 секунд)- 19-23 раз Наклон вперед из положения сидя измеряется по шкале +/- в см - (+ 6, + 8 см) Прыжки на скакалке (за 30 секунд) – 31- 45 раз Челночный бег (3X10 м) – 8,5 - 9,2 секунд.</p> <p style="text-align: center;">Средний</p> <p>Подтягивания на высокой перекладине -1-2 раз Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 12-16 раз Поднимание туловища из положения лежа (за 30 секунд)- 15-18 раз</p>	<p style="text-align: center;">Критерии оценивания 4-6 класс(10-12лет)</p> <p style="text-align: center;">Высокий:</p> <p>Подтягивания на высокой перекладине - 5 раз Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 19-22 раз Поднимание туловища из положения лежа (за 30 секунд)- 21-25 раз Наклон вперед из положения сидя измеряется по шкале +/- в см - (+ 8,+9 см) Прыжки на скакалке (за 30 секунд) – 45 - 55 раз Челночный бег (3X10 м) 7,9 – 8 ,5 секунд.</p> <p style="text-align: center;">Средний</p> <p>Подтягивания на высокой перекладине - 4 раз Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 14 -18 раз Поднимание туловища из положения лежа (за 30 секунд)- 17-20 раз</p>	Текущий контроль

					<p>Наклон вперед из положения сидя измеряется по шкале +/- в см - (0 см) Прыжки на скакалке (за 30 секунд) – 16 - 30 раз Челночный бег (3X10 м) – 8 секунд.9,3- 9,7 секунд</p> <p style="text-align: center;">Низкий</p> <p>Подтягивания на высокой перекладине -0 раз Сгибание и разгибание рук в упоре лежа –1 - 9 раз Поднимание туловища из положения лежа (за 30 секунд)- 10-14 раз Наклон вперед из положения сидя измеряется по шкале +/- в см - (- см) Прыжки на скакалке (за 30 секунд) – до 15 раз Челночный бег (3X10 м) – 8 секунд.9,8 секунд и больше</p>	<p>Наклон вперед из положения сидя измеряется по шкале +/- в см - (0 см) Прыжки на скакалке (за 30 секунд) – 35 – 45 раз Челночный бег (3X10 м) – 8 секунд.8,6 – 9,1секунд</p> <p style="text-align: center;">Низкий</p> <p>Подтягивания на высокой перекладине – 1-3 раз Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 9 -13 раз Поднимание туловища из положения лежа (за 30 секунд)- 12-16 раз Наклон вперед из положения сидя измеряется по шкале +/- в см - (- см) Прыжки на скакалке (за 30 секунд) – 25 – 34 раз Челночный бег (3X10 м) – 8 секунд.9,2 секунд и больше</p>	
Уровень освоения программного материала 2. Модуля «Основы знаний «Теория и практика Таэквон-до. Специальны	Сдача нормативов на пояс	Специальные упражнения ОФП (общая физическая подготовка) Упражнения базовой техники Упражнения спарринг	Базовая техника и техника спарринга	<p>Обращается внимание на выполнение специальных упражнений ОФП, правильность и техничность выполнения базовой техники и техники спарринга, выполнение всех пунктов спортивной программы заявленного пояса.</p> <p style="text-align: center;">Высокий</p> <p>Выполнение всех пунктов спортивной программы на какой-либо пояс (Белый, Бело-желтый, Желтый, Желто – зеленый, Зеленый, Зелено – синий)</p> <p style="text-align: center;">Средний</p> <p>Невыполнение 2-4 пунктов спортивной программы на какой-либо пояс</p>	Текущий контроль		

е подготовите льные упражнения Таэквон-до» физическая подготовка учащегося					<p style="text-align: center;">Низкий</p> <p>Невыполнение 5 и более пунктов спортивной программы на какой-либо пояс</p> <p style="text-align: center;"><i>Белый Пояс (10 Гып)</i></p> <p>Специальные упражнения ОФП</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ап чаги на статику (прямой удар ногой) – 5 секунд 2. «Лодочка» - 20 секунд 3. Шпагат (30 см. от пола) <p>Базовая техника</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки: моа соги, гуннун соги 2. Удары руками: ап джумок циркуги (прямой удар) 3. Блоки: назанде пальмок макки (нижний блок) 4. Удары ногами из гуннун соги: апчаги (прямой удар) 5. Тули: саджу циркуги, саджу макки <p>Упражнения спарринг</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стойка для спарринга 2. Передвижение в стойке (1 мин). 10 раз прыжком поменять стойку 3. Техника удара джеб (прямой удар передней рукой). 10 раз в каждой стойке 4. Защита от удара рукой. 10 раз в каждой стойке 5. Техника удара апчаги (прямой удар). Выполнить из боевой стойки – 10 раз 6. Защита от удара ногой – 10 раз. 7. Джеб и апчаги во время спарринга 8. Защита от джеба и апчаги во время спарринга 9. Техника самообороны (2 приема) <p style="text-align: center;"><i>Бело-желтый пояс (9 гып)</i></p> <p>Специальные упражнения ОФП</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Долио чаги на статику (боковой удар ногой) – 5 секунд 2. «Лодочка» - 22 секунды 3. Шпагат (25 см. от пола) 	
--	--	--	--	--	---	--

				<p>Базовая техника</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки: аннун соги, нюнсо соги 2. Удары руками: ап джумок цируги (прямой удар в движении) 3. Блоки: ан пальмок макки (средний блок) 4. Удары ногами из гуннун соги: долиочаги (боковой удар) 5. Тули: Чон жи <p>Упражнения спарринг</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника удара кросс (прямой удар дальней рукой). 10 раз в каждой стойке 2. Защита от удара рукой. 10 раз в каждой стойке 3. Техника удара джеб после защиты 4. Техника уклонов от ударов руками 5. Техника удара долиочаги (боковой удар). Выполнить из боевой стойки – 10 раз 6. Защита от удара ногой – 10 раз. 7. Кросс и долиочаги во время спарринга 8. Защита от кросса и долиочаги во время спарринга 9. Техника самообороны (4 приема) <p style="text-align: center;"><i>Желтый пояс (8 гын)</i></p> <p>Специальные упражнения ОФП</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Еп чаги на статику (боковой удар ногой) – 5 секунд 2. «Лодочка» - 24 секунды 3. Шпагат (20 см. от пола) <p>Базовая техника</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки: нюнсо соги 2. Удары руками: еп сонкаль териги (боковой удар ладонью) 3. Блоки: чукио пальмок макки (высокий блок) 4. Удары ногами из нюнса соги: еп чаги (боковой удар) 5. Тули: Дангун 	
--	--	--	--	--	--

				<p>Упражнения спарринг</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника удара джеб кросс (двоечка). 10 раз в каждой стойке 2. Защита от двоечки джеб кросс. 10 раз в каждой стойке 3. Техника удара кросс после защиты 4. Техника защиты от ударов руками 5. Техника удара еп чаги (боковой удар). Выполнить из боевой стойки – 10 раз 6. Защита от удара ногой – 10 раз. 7. Двоечка и еп чаги во время спарринга 8. Защита от доллио и еп чаги во время спарринга 9. Техника самообороны (6 приемов) <p style="text-align: center;"><i>Желто – зеленый пояс (7 гып)</i></p> <p>Специальные упражнения ОФП</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Еп, ап чаги на статику (боковой и прямой удар ногой) – 5 секунд 2. «Лодочка» - 26 секунд 3. Шпагат (15 см. от пола) <p>Базовая техника</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки: Аннун соги, гуннун соги, нюнсо соги 2. Удары руками: сон сонкут тулки (прямой удар ладонью) 3. Блоки: нопунде баккат макки (высокий блок) 4. Удары ногами из нюнса соги: нэрио чаги (удар махом сверху) 5. Тули: Досан <p>Упражнения спарринг</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бокового удара. 10 раз в каждой стойке 2. Защита от бокового удара. 10 раз в каждой стойке 3. Техника двоечки после защиты 4. Техника защиты от ударов руками 5. Техника удара нэрио чаги (удар махом сверху). Выполнить из боевой стойки – 10 раз 6. Защита от удара ногой – 10 раз. 7. Двоечка и нэрио чаги во время спарринга 	
--	--	--	--	---	--

				<p>8. Защита от нэрио и еп чаги во время спарринга 9. Техника самообороны (8 приемов) 10. Призовые места на соревнованиях</p> <p style="text-align: center;"><i>Зеленый пояс (6 гып)</i></p> <p>Специальные упражнения ОФП</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Еп, ап чаги на статику (боковой и прямой удар ногой) – 7 секунд 2. «Лодочка» - 28 секунд 3. Шпагат (10 см. от пола) <p>Базовая техника</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки: Годжун соги, губурё соги 2. Удары руками: сонкаль нопунде ануру териги (боковой удар тыльной стороной ладони) 3. Блоки: пальмок доллимио макки (средний блок) 4. Удары ногами из нюнса соги: горо чаги (круговой бокой удар сбоку) 5. Тули: Вон-Хё <p>Упражнения спарринг</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника удара дун джумок. 10 раз в каждой стойке 2. Защита от удара дун джумок. 10 раз в каждой стойке 3. Техника бокового удара после защиты 4. Техника защиты от ударов руками 5. Техника удара горо чаги (удар махом сверху). Выполнить из боевой стойки – 10 раз 6. Защита от удара ногой – 10 раз. 7. Боковой и горо чаги во время спарринга 8. Защита от горо и еп чаги во время спарринга 9. Техника самообороны (10 приемов) 10. Призовые места на соревнованиях <p style="text-align: center;"><i>Зелено – синий пояс (5 гып)</i></p> <p>Специальные упражнения ОФП</p>	
--	--	--	--	--	--

				<ol style="list-style-type: none"> 1. Еп, ап чаги на статику (боковой и прямой удар ногой) – 10 секунд 2. «Лодочка» - 30 секунд 3. Шпагат (5 см. от пола) <p>Базовая техника</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки: Кёча соги, губурё соги 2. Удары руками: дун джумок йоп териги (боковой удар тыльной стороной ладони) 3. Блоки: Санг сонкаль макки (средний блок) 4. Удары ногами из нюнса соги: торо горо чаги (круговой боковой удар с развороту) 5. Тули: Юль-гок <p>Упражнения спарринг</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника удара рукой в прыжке. 10 раз в каждой стойке 2. Защита от ударов рукой в прыжке. 10 раз в каждой стойке 3. Техника дун джумок после защиты 4. Техника защиты от ударов руками 5. Техника удара торо горо чаги и еп чаги . Выполнить из боевой стойки – 10 раз 6. Защита от ударов ногами – 10 раз. 7. Торо горо и еп чаги во время спарринга 8. Защита от торо горо и еп чаги во время спарринга 9. Техника самообороны (12 приемов) 10. Призовые места на соревнованиях 	
--	--	--	--	--	--

2.3. Методическое обеспечение программы

Описание методов, приёмов, принципов, педагогических технологий, формы работы с родителями, воспитательная работа.

Возможные технологии:

- Технология проблемного обучения;
- Игровые технологии;
- Технология исследовательской деятельности;
- Технология проектной деятельности.

Образовательная деятельность строится на основе **системно-деятельностного подхода**, основным результатом применения которого – развитие личности ребенка на основе универсальных учебных действий

Деятельностный подход к обучению предусматривает:

- наличие у детей познавательного мотива и конкретной учебной цели;
- выполнение учащимися определённых действий для приобретения недостающих знаний;
- выявление и освоение учащимися способа действия, позволяющего осознанно применять приобретённые знания;
- формирование у учащихся умения контролировать свои действия;
- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач.

Технология системно-деятельностного подхода является механизмом качественного достижения новых результатов образования и включает в себя:

1. Мотивацию к учебной деятельности;
2. Актуализацию знаний;
3. Проблемное объяснение нового знания;
4. Первичное закрепление во внешней речи;
5. Самостоятельную работу с самопроверкой (внутренняя речь);
6. Включение нового знания в систему знаний и повторение;
7. Рефлексия.

Система дидактических принципов

Реализация технологии деятельностного метода в практическом преподавании обеспечивается следующей системой дидактических принципов:

1) Принцип **деятельности** - заключается в том, что ученик, получая знания не в готовом виде, а добывая их сам, осознает при этом содержание и формы своей учебной деятельности, понимает и принимает систему ее норм, активно участвует в их совершенствовании, что способствует активному успешному формированию его общекультурных и деятельностных способностей, общеучебных умений.

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

3) Принцип **целостности** – предполагает формирование учащимися обобщенного системного представления о мире (природе, обществе, самом себе, социокультурном мире и мире деятельности).

4) Принцип *минимакса* – заключается в следующем: школа должна предложить ученику возможность освоения содержания образования на максимальном для него уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечить при этом его усвоение на уровне социально безопасного минимума (государственного стандарта знаний).

5) Принцип *психологической комфортности* – предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание в школе и на уроках доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения.

6) Принцип *вариативности* – предполагает формирование учащимися способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора.

7) Принцип *творчества* – означает максимальную ориентацию на творческое начало в образовательном процессе, приобретение учащимся собственного опыта творческой деятельности.

2.4. Образовательные и учебные форматы

Формы организации образовательного процесса. Программа предполагает фронтальные и групповые формы занятий. Основной формой учебно-воспитательного процесса является групповое учебное занятие.

Применяются различные формы проведения занятий:

1) Аудиторные:

- групповые занятия (упражнения выполняются одновременно несколькими группами обучающихся);
- индивидуальные занятия (задания даются разным обучающимся разные и они их выполняют самостоятельно);
- поточная форма занятия (выполняются задания друг за другом);
- фронтальная форма занятия (упражнения выполняются всеми обучающимися одновременно)
- беседы, соревнования;
- открытые занятия для родителей;

2) Внеаудиторные:

- посещение соревнований разного уровня по таэквон - до;
- самостоятельная работа

Формы занятий для реализации программы

№ п/п	Тип занятия	Форма занятия
1	Усвоение новых знаний и способов действия	Беседа, объяснение с демонстрацией наглядных пособий (иллюстраций) мастер-класс, педагогический показ, выполнение упражнений.
2	Комплексное применение знаний и	Объяснение и самостоятельная работа, выполнение упражнений.

	способов действия (урок закрепления).	
3	Контроль знаний и способов действия	Опросы, сдача нормативов, практическое занятие, соревнования, мастер-класс, самостоятельная работа, показательные выступления.

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

3.1 Список литературы для педагога:

1. Матвеева А.П. Физическая культура. Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы (1 – 11 классы). М.: «Радио и связь», 1995.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально - прикладных форм физической культуры). М.: Физкультура и спорт, 2001. – 543 с.

3. Программы для внешкольных учреждений для общеобразовательных школ, Спортивные кружки и секции. Издание 3 переработанное и дополненное. Москва»Просвещение» 2006, А.П.Матвеев «Физкультура» Москва 1995

4. Программы для внешкольных учреждений для общеобразовательных школ, спортивные кружки и секции. Издание 3 переработанное и дополненное. Москва»Просвещение» 1986, А.П.Матвеев «Физкультура» Москва 1995г.

5. Мунтян В.С. Оценка уровня подготовленности спортсменов в единоборствах // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. / под ред. Ермакова С. С. - Х.: ХГАДИ: (ХХПИ), 2007. - № 6. - С. 27 - 34.

6. Мунтян В.С. Интегральная специальная подготовка как фактор повышения уровня подготовленности спортсменов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. / под ред. Ермакова С. С. - Х.: ХГАДИ: (ХХПИ), 2009. - № 1. - С. 101 - 108.

7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

8. Плиско В.И. Формирование готовности профессионала к деятельности в условиях, опасных для жизни (на материале субъекта субъектной деятельности). - К.: Наука, 2002. - 304 с.

9. Сергиенко Л.П. Комплексное тестирование. - Минск: УДМТУ, 2001. - 360 с.

10. Филин В.П. Современные методы исследований в спорте: Учеб. пособие /Филин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. - Харьков: Основа, 1994. - 130 с.

11. Калашников Ю. Б. Тактическая структура схватки в таэквондо [Текст]. Ю. Б. Калашников // Тактика ведения спарринга в таэквондо- ИТФ: сб. науч. Метод. Ст.-М.: ФОН, 1999.-С. 4-9.

3.2 Список литературы для учащихся:

1. Таэквондо: Базовые приемы и техника боя: Пер. с итал./ В. Бос, С. Фаверо, П. Джаннерини.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.- 159 с.

2. Таэквон – до (корейское искусство самообороны). М.: Акционерное общество закрытого типа «ТКД», 2002

3.3 Электронные ресурсы:

1. Тхэквондо: теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство//под ред. Ю. А. Шулики, Е. Ю. Ключникова// <http://coollib.com>.

Приложение № 1
к дополнительной общеобразовательной
– дополнительной общеразвивающей
программе «Тээквон-до»

Нормативно-правовые документы

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>

- приказ Министерства просвещения РФ от 29.07. 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425>

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>

- Постановление главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: СП 2.4.3648–20 (urfu.ru)

- постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>

- Решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2035 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>

Приложение № 2
к дополнительной общеобразовательной
– дополнительной общеразвивающей
программе «Тээквон-до»

Календарно-тематическое планирование

Дата проведен ия занятия (по плану)	Дата проведен ия занятия (по факту)	Модуль	Описание модуля	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Т	П	К
16.00.20		Модуль 1. «Основ ы знаний Тээквон- до и общая физиче ская поготов ка»	Правила поведения в физкультурн ом зале, на спортивной площадке. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Значение физических упражнений для здоровья человека. История Тээквон-до.	Введение в образовательную программу.	2	Теория: Значение физических упражнений для здоровья человека. Основы знаний. Практика: Строевые упражнения. Подвижные игры.	1	1	
21.09.20				Техника безопасности при занятиях «Тээквон- до»	2	Теория: Основы знаний. Практика: Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения.	1	1	
23.09.20				Техника безопасности при занятиях «Тээквон-до»	2	Теория: Основы знаний. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Практика: Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, ходьба и бег с заданием, упражнения в равновесии	1	1	

28.09.20		Общая физическая подготовка Развитие гибкости, силы, скорости, выносливости и координации.	Техника безопасности при занятиях «Таэквон-до»	2	Теория: Основы знаний. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Практика: Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, ходьба и бег с заданием, упражнения в равновесии		2	
30.09.20			Таэквон-до как вид спорта (история, этикет).	2	Теория: История борьбы. Техника безопасности при занятиях. Практика: Упражнения для разогревания,. Подвижные игры.	1	1	
05.10.20			Таэквон-до как вид спорта (история, этикет).	2	Теория: История борьбы Специфика, принципы Таэквон-до. Техника безопасности при занятиях. Практика: Упражнения для разогревания,. Подвижные игры.	1	1	
07.10.20			Таэквон-до как вид спорта (история, этикет).	2	Теория: Таэквон-до как вид спорта. Спортивное снаряжение, место для занятий восточными единоборствами. Техника безопасности при занятиях. Практика: Упражнения для разогревания,. Подвижные игры.	1	1	
12.10.20			Таэквон-до как вид спорта (история, этикет).	2	Теория: История борьбы Специфика, принципы Таэквон-до. Таэквон-до как вид спорта. Спортивное снаряжение, место для занятий восточными единоборствами. Техника безопасности при занятиях. Практика: Упражнения для разогревания,. Подвижные игры	1	1	
14.10.20			Таэквон-до как вид спорта (история, этикет).	2	Практика: Упражнения для разогревания,. Подвижные игры. Общая физическая подготовка.		2	

19.10.20			Таэквон-до как вид спорта (история, этикет).	2	Практика: Упражнения для разогревания,. Подвижные игры. Общая физическая подготовка.		2	
21.10.20			Таэквон-до как вид спорта (история, этикет).	2	Практика: Упражнения для разогревания,. Подвижные игры. Общая физическая подготовка.		2	
26.10.20			Таэквон-до как вид спорта (история, этикет).	2	Практика: Упражнения для разогревания,. Подвижные игры. Общая физическая подготовка.		2	
28.10.20			Таэквон-до как вид спорта (история, этикет).	2	Практика: Упражнения для разогревания,. Подвижные игры. Общая физическая подготовка.		2	
02.11.20			Таэквон-до как вид спорта (история, этикет).	2	Практика: Упражнения для разогревания,. Подвижные игры. Общая физическая подготовка.		2	
04.10.20			Таэквон-до как вид спорта (история, этикет).	2	Практика: Упражнения для разогревания,. Подвижные игры. Общая физическая подготовка.		2	
09.11.20			Таэквон-до как вид спорта (история, этикет).	2	Практика: Упражнения для разогревания,. Подвижные игры. Общая физическая подготовка.		2	
11.11.20			Таэквон-до как вид спорта (история, этикет).	2	Практика: Упражнения для разогревания,. Подвижные игры. Общая физическая подготовка.		2	
16.11.20			Развитие основных физических качеств.	2	Теория: Роль развития физических качеств в таэквон –до.	1	1	
18.11.20			Развитие основных физических качеств.	2	Практика: Развитие гибкости, силы, скорости, выносливости, координации.	1	1	
23.11.20			Развитие основных	2	Теория: Роль развития физических качеств в таэквон –до.	1	1	

				физических качеств.					
25.11.20				Развитие основных физических качеств.	2	Практика: Развитие гибкости, силы, скорости, выносливости, координации.	1	1	
30.11.20				Развитие основных физических качеств.	2	Практика: Развитие гибкости, силы, скорости, выносливости, координации		2	
02.12.20				Развитие основных физических качеств.	2	Практика: Развитие гибкости, силы, скорости, выносливости, координации		2	
07.12.20				Развитие основных физических качеств.	2	Практика: Развитие гибкости, силы, скорости, выносливости, координации		2	
09.12.20				Развитие основных физических качеств.	2	Практика: Развитие гибкости, силы, скорости, выносливости, координации		2	
14.12.20				Развитие основных физических качеств.	2	Практика: Развитие гибкости, силы, скорости, выносливости, координации		2	
16.12.20				Развитие основных физических качеств.	2	Практика: Развитие гибкости, силы, скорости, выносливости, координации		2	
21.12.20				Развитие основных физических качеств.	2	Практика: Развитие гибкости, силы, скорости, выносливости, координации		2	

23.12.20				Развитие основных физических качеств.	2	Практика: Развитие гибкости, силы, скорости, выносливости, координации		2	
28.12.20				Развитие основных физических качеств.	2	Практика: Развитие гибкости, силы, скорости, выносливости, координации		2	
30.12.20				Развитие основных физических качеств.	2	Практика: Развитие гибкости, силы, скорости, выносливости, координации		2	
11.01.21				Развитие основных физических качеств.	2	Практика: Развитие гибкости, силы, скорости, выносливости, координации		2	
13.01.21		Модуль 2. «Теория и практика Таэквон-до. Специальные подготовительные упражнения Таэквон-до»	Изучение ударов ногами, руками, комбинации из ударов. Постановка правильной техники. Тактика ведения спортивной борьбы.	Базовая техника таэквон-до.	2	Теория: Базовая техника таэквон-до. Практика: Дыхательные упражнения. Основные базовые стойки и передвижения. Удары руками и ногами на месте и в движении. Защитные действия основные блоки и защита. Спарринги обособленные в передвижении на 3 шага. .	1	1	
18.01.21				Базовая техника таэквон-до.	2	Теория: Базовая техника таэквон-до. Практика: Дыхательные упражнения. Основные базовые стойки и передвижения. Удары руками и ногами на месте и в движении. Защитные действия основные блоки и защита. Спарринги обособленные в передвижении на 3 шага. .	1	1	

20.01.21				Базовая техника таэквон-до.	2	Практика: Дыхательные упражнения. Основные базовые стойки и передвижения. Удары руками и ногами на месте и в движении. Защитные действия основные блоки и защита. Спарринги обособленные в передвижении на 3 шага. .		2	
25.01.21				Базовая техника таэквон-до.	2	Практика: Дыхательные упражнения. Основные базовые стойки и передвижения. Удары руками и ногами на месте и в движении. Защитные действия основные блоки и защита. Спарринги обособленные в передвижении на 3 шага. .		2	
27.01.21				Базовая техника таэквон-до.	2	Практика: Дыхательные упражнения. Основные базовые стойки и передвижения. Удары руками и ногами на месте и в движении. Защитные действия основные блоки и защита. Спарринги обособленные в передвижении на 3 шага. .		2	
01.02.21				Базовая техника таэквон-до.	2	Практика: Дыхательные упражнения. Основные базовые стойки и передвижения. Удары руками и ногами на месте и в движении. Защитные действия основные блоки и защита. Спарринги обособленные в передвижении на 3 шага. .		2	
03.02.21				Базовая техника таэквон-до.	2	Практика: Дыхательные упражнения. Основные базовые стойки и передвижения. Удары руками и ногами на месте и в движении. Защитные действия основные блоки и защита.		2	

					Спарринги обособленные в передвижении на 3 шага. .			
08.02.21			Базовая техника таэквон-до.	2	Практика:Дыхательные упражнения. Основные базовые стойки и передвижения. Удары руками и ногами на месте и в движении. Защитные действия основные блоки и защита. Спарринги обособленные в передвижении на 3 шага. .		2	
10.02.21			Базовая техника таэквон-до.	2	Практика:Дыхательные упражнения. Основные базовые стойки и передвижения. Удары руками и ногами на месте и в движении. Защитные действия основные блоки и защита. Спарринги обособленные в передвижении на 3 шага. .		2	
15.02.21			Базовая техника таэквон-до.	2	Практика:Дыхательные упражнения. Основные базовые стойки и передвижения. Удары руками и ногами на месте и в движении. Защитные действия основные блоки и защита. Спарринги обособленные в передвижении на 3 шага. .		2	
17.02.21			Базовая техника таэквон-до.	2	Практика:Дыхательные упражнения. Основные базовые стойки и передвижения. Удары руками и ногами на месте и в движении. Защитные действия основные блоки и защита. Спарринги обособленные в передвижении на 3 шага. .		2	
22.02.21			Базовая техника таэквон-до.	2	Практика:Дыхательные упражнения. Основные базовые стойки и передвижения. Удары руками и ногами на месте и в движении. Защитные		2	

					действия основные блоки и защита. Спарринги обособленные в передвижении на 3 шага. .			
24.02.21			Базовая техника таэквон-до.	2	Практика: Дыхательные упражнения. Основные базовые стойки и передвижения. Удары руками и ногами на месте и в движении. Защитные действия основные блоки и защита. Спарринги обособленные в передвижении на 3 шага. .		2	
01.03.21			Базовая техника таэквон-до.	2	Практика: Дыхательные упражнения. Основные базовые стойки и передвижения. Удары руками и ногами на месте и в движении. Защитные действия основные блоки и защита. Спарринги обособленные в передвижении на 3 шага. .		2	
03.03.21			Базовая техника таэквон-до.	2	Практика: Дыхательные упражнения. Основные базовые стойки и передвижения. Удары руками и ногами на месте и в движении. Защитные действия основные блоки и защита. Спарринги обособленные в передвижении на 3 шага. .		2	
10.03.21			Техника спарринга.	2	Теория: Тактика ведения спортивной борьбы. Правила спортивных соревнований. Практика: Изучение ударов ногами, руками, комбинации из ударов. Постановка правильной техники. Специальные упражнения - таэквон – до для развития силовой и скоростной выносливости	1	1	

15.03.21				Техника спарринга.	2	Теория:Тактика ведения спортивной борьбы. Правила спортивных соревнований. Практика: Изучение ударов ногами, руками, комбинации из ударов. Постановка правильной техники. Специальные упражнения - таэквон – до для развития силовой и скоростной выносливости	1	1	
17.03.21				Техника спарринга.	2	Практика: Изучение ударов ногами, руками, комбинации из ударов. Постановка правильной техники. Специальные упражнения - таэквон – до для развития силовой и скоростной выносливости		2	
22.03.21				Техника спарринга.	2	Практика: Изучение ударов ногами, руками, комбинации из ударов. Постановка правильной техники. Специальные упражнения - таэквон – до для развития силовой и скоростной выносливости		2	
24.03.21				Техника спарринга.	2	Практика: Изучение ударов ногами, руками, комбинации из ударов. Постановка правильной техники. Специальные упражнения - таэквон – до для развития силовой и скоростной выносливости		2	
29.03.21				Техника спарринга.	2	Практика: Изучение ударов ногами, руками, комбинации из ударов. Постановка правильной техники. Специальные упражнения - таэквон – до для развития силовой и скоростной выносливости		2	

31.03.21				Техника спарринга.	2	Практика: Изучение ударов ногами, руками, комбинации из ударов. Постановка правильной техники. Специальные упражнения - таэквон – до для развития силовой и скоростной выносливости		2	
05.04.21				Техника спарринга.	2	Практика: Изучение ударов ногами, руками, комбинации из ударов. Постановка правильной техники. Специальные упражнения - таэквон – до для развития силовой и скоростной выносливости		2	
07.04.21				Техника спарринга.	2	Практика: Изучение ударов ногами, руками, комбинации из ударов. Постановка правильной техники. Специальные упражнения - таэквон – до для развития силовой и скоростной выносливости		2	
12.04.21				Техника спарринга.	2	Практика: Изучение ударов ногами, руками, комбинации из ударов. Постановка правильной техники. Специальные упражнения - таэквон – до для развития силовой и скоростной выносливости		2	
14.04.21				Техника спарринга.	2	Практика: Изучение ударов ногами, руками, комбинации из ударов. Постановка правильной техники. Специальные упражнения - таэквон – до для развития силовой и скоростной выносливости		2	
19.04.21				Техника спарринга.	2	Практика: Изучение ударов ногами, руками, комбинации из ударов. Постановка правильной техники.		2	

					Специальные упражнения - таэквон – до для развития силовой и скоростной выносливости			
21.04.21				Техника спарринга.	2	Практика: Изучение ударов ногами, руками, комбинации из ударов. Постановка правильной техники. Специальные упражнения - таэквон – до для развития силовой и скоростной выносливости		2
26.04.21				Техника спарринга.	2	Практика: Изучение ударов ногами, руками, комбинации из ударов. Постановка правильной техники. Специальные упражнения - таэквон – до для развития силовой и скоростной выносливости		2
28.04.21				Техника спарринга.	2	Практика: Изучение ударов ногами, руками, комбинации из ударов. Постановка правильной техники. Специальные упражнения - таэквон – до для развития силовой и скоростной выносливости		2
03.05.21				Техника самозащиты в таэквон -до	2	Теория: Техника безопасности при занятиях. Прикладное значение таэквон –до. Основы боевой техники Ударные части тела. Уязвимые точки на теле человека. Практика: Приемы страховки и само страховки. Специальные упражнения. Освобождение от захватов с последующим проведением приемов нападения.	1	1

05.05.21				Техника самозащиты в таэквон -до	2	Теория: Техника безопасности при занятиях. Прикладное значение таэквон –до. Основы боевой техники Ударные части тела. Уязвимые точки на теле человека. Практика: Приемы страховки и само страховки. Специальные упражнения. Освобождение от захватов с последующим проведением приемов нападения.	1	1	
10.05.21				Техника самозащиты в таэквон -до	2	Практика: Приемы страховки и само страховки. Специальные упражнения. Освобождение от захватов с последующим проведением приемов нападения.		2	
12.05.21				Техника самозащиты в таэквон -до	2	Практика: Приемы страховки и само страховки. Специальные упражнения. Освобождение от захватов с последующим проведением приемов нападения.		2	
17.05.21				Техника самозащиты в таэквон -до	2	Практика: Приемы страховки и само страховки. Специальные упражнения. Освобождение от захватов с последующим проведением приемов нападения.		2	
19.05.21				Техника самозащиты в таэквон -до	2	Практика: Приемы страховки и само страховки. Специальные упражнения. Освобождение от захватов с последующим проведением приемов нападения.		2	
24.05.21				Техника самозащиты в таэквон -до	2	Практика: Приемы страховки и само страховки. Специальные упражнения. Освобождение от		2	

						захватов с последующим проведением приемов нападения.			
26.05.21				Техника самозащиты в таэквон -до	2	Практика: Приемы страховки и само страховки. Специальные упражнения. Освобождение от захватов с последующим проведением приемов нападения.		2	
31.05.21				Техника самозащиты в таэквон -до	2	Практика: Приемы страховки и само страховки. Специальные упражнения. Освобождение от захватов с последующим проведением приемов нападения.		2	
02.06.21				Техника самозащиты в таэквон -до		Практика: Приемы страховки и само страховки. Специальные упражнения. Освобождение от захватов с последующим проведением приемов нападения.		2	

Приложение № 3
к дополнительной общеобразовательной
– дополнительной общеразвивающей
программе «Тээквон-до»

Протокол результатов освоения
образовательной программы «Тээквон-до»
Физкультурно-спортивной направленности

Дата заполнения: _____

№ группы: _____

№ п/п	ФИО обучающегося	1 модуль (Высокий, средний, низкий)	2 модуль (Высокий, средний, низкий)	Общий уровень освоения программы (Высокий, средний, низкий)
1				
2				
3				
4				
5				

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

Всего проверяемых - ____ чел

В – высокий уровень - ____ чел. - ____%

С – средний уровень - ____ чел. - ____%

Н – низкий уровень - ____ чел. - ____%

Педагог дополнительного образования

Гребенкин С.А.