

ГБУ ДО «МОЛОДЕЖНЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ ФОРУМ КИТЕЖ ПЛЮС»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
ГБУ ДО
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»
Протокол № 01
«19» 08 2019 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»
Кендыш И.А.
Приказ № 239
От «22» 08 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ТХЭКВОНДО»

Возраст учащихся – 6 -12 лет.
Срок реализации - 3 года.

Разработчик:
педагог дополнительного образования:
Коростелев Евгений Николаевич

Санкт-Петербург
2019

Пояснительная записка

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – Программа) направлена по реализации программ по виду спорта: Тхэквондо.

Тхэквондо олимпийский вид спорта – эмоциональное средство физического воспитания, эффективнейшее средство для сохранения и укрепления здоровья. 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.

Актуальность Программы определяется также запросом со стороны учащихся и их родителей на занятия физкультурно-спортивной направленности на основе применения средств спортивных единоборств, позволяющих укрепить здоровье и обучить навыкам, необходимым в повседневной жизнедеятельности. Она соответствует социальному заказу общества, ориентированному на укрепление здоровья учащихся.

Отличительная особенность заявленной Программы в том, что она является модифицированной. Данная Программа составлена с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Тхэквондо, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации 18 февраля 2013 года № 62. При её освоении широко используется интенсивное практическое обучение.

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 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 - учащиеся в возрасте от 6 до 12 лет.

Цель и задачи

Цель Программы:

- раскрытие физического, спортивного, волевого потенциала личности учащихся средствами тхэквондо, обеспечение позитивного содержательного нравственно-здорового досуга.

Задачи Программы:

Обучающие:

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- формирование основ ведения единоборства;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- выполнение требований по общей и специальной физической подготовки соответствующей возрастной группы;
- формирование теоретических знаний по тхэквондо.

Развивающие:

- развитие у учащихся кругозора в отношении физической культуры, культуры и истории нашей Родины;
- развитие способности к сотрудничеству и взаимопомощи;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей учащихся, способности к самоорганизации и со-организации, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании
- формирование устойчивого интереса учащихся к систематическим занятиям спортом и тхэквондо в частности

Воспитательные:

- формирование положительной мотивации к занятиям спортом и развитие позитивной «Я-концепции» у учащихся;
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, гражданской и этнокультурной идентичности;
- формирование мотивации к совместному осознанному взаимодействию со сверстниками и взрослыми в различных условиях;
- формирование навыков эмоциональной рефлексии.

Условия реализации

В группу 1-го года обучения принимаются дети в возрасте 6 - 8 лет при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

В группу 2-го года обучения принимаются учащиеся, прошедшие 1-ый год обучения и сдавшие переводные нормативы при наличии медицинской справки о состоянии здоровья. Возможен прием детей 8 - 10 лет с хорошими физическими данными, которые определяются педагогом дополнительного образования с помощью контрольных нормативов при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

В группу 3-го года обучения принимаются учащиеся, прошедшие 2-й год обучения и сдавшие переводные нормативы при наличии медицинской справки о состоянии здоровья, а также дети 10 - 12 лет, занимавшиеся ранее одним из видов спорта и сдавшие вступительные нормативы, либо спортсмены из других секций единоборств при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

Учащиеся, не выполнившие нормативные требования, могут продолжить обучение на том же этапе повторно.

Наполняемость учебной группы по годам обучения (списочный состав):

- 1 год обучения – не менее 15 человек
- 2 год обучения – не менее 12 человек
- 3 год обучения – не менее 10 человек.

В процессе реализации Программы предусматривается возможность участия учащихся в спортивных соревнованиях по тхэквондо, организация совместных спортивных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Кадровое обеспечение Программы предполагает наличие квалифицированных педагогов ДО, которые её реализуют.

Данная Программа рассчитана на 3 года.

Для успешной реализации Программы в материально-техническом обеспечении

необходимо наличие:

- спортивного зала;
- будо-матов;
- ролл матов;
- гимнастических скамеек;
- модуля для отработки бросков;
- ковриков гимнастических;
- зоны приземления для прыжков в длину;
- каната для лазанья;
- гимнастических матов;
- секундомеров;
- медицинболов (4 кг, 5 кг);
- свистков;
- теннисных мячей (150 гр)
- гантелей;
- фишек для разметки поля;
- навесных турников.
- татами для тхэквондо;
- «Лап» для ударов ногами;
- «Лап» 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).

Планируемые результаты.**Предметные результаты**

- способность вести наблюдения за осанкой;
- способность выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность преодолевать трудности;
- способность отбирать физические упражнения и составлять из них индивидуальные комплексы;
- способность проявлять уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- владение приемами тхэквондо.

Личностные результаты:

- умение сохранять осанку при разнообразных формах движения;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки;
- умение управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения в процессе игровой и соревновательной деятельности;
- умение активно включаться в физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- умение проявлять командное взаимодействие, четко выполнять приемы
- сформированность установки на здоровый образ жизни;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- готовность и способность учащихся к личностному самоопределению;
- сформированность мотивации учащихся к обучению;
- способность учащихся ставить цели и строить планы.

Метапредметные результаты:

- осознание роли физической культуры, понимание физической культуры как явления культуры;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме,

проявление к собеседнику внимания, уважения;

-осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

-активное использование физической культуры для профилактики утомления.

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Комплектование групп: набор детей	6	-	6	журнал
2	Инструктаж учащихся по охране труда Вводное занятие «Знакомство»	1	1	-	беседа
3	Определение уровня умений, спортивной подготовленности	1	-	1	входящий контроль
4	Основы оздоровительной физкультуры	12	2	10	беседа, наблюдение
5	Упражнения на развитие силовых способностей мышц рук и ног	12	2	10	беседа, наблюдение
6	Упражнения на развитие силовых способностей мышц туловища	12	2	10	беседа, наблюдение
7	Упражнения на развитие активной гибкости	12	2	10	беседа, наблюдение
8	Упражнения на развитие пассивной гибкости	12	2	10	беседа, наблюдение
9	Упражнения на развитие скоростных способностей	10	2	8	беседа, наблюдение
10	Упражнения на развитие координационных способностей	10	4	6	беседа, наблюдение
11	Упражнения специальной физической подготовки	9	3	6	беседа, наблюдение
12	Физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»	2	1	1	беседа, наблюдение
13	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	5	1	4	соревновательные схватки
14	Инструктаж учащихся по охране труда	1	1		беседа
15	Упражнения на обучение основным стойкам	12	3	9	беседа, наблюдение
16	Упражнения на обучение передвижению в основных стойках	12	4	8	беседа, наблюдение
17	Упражнения на обучение основным ударам руками	12	2	10	беседа, наблюдение
18	Упражнения на обучение технике основных ударов руками	10	3	7	беседа, наблюдение
19	Упражнения на обучение основным блокам руками	8	2	6	беседа, наблюдение
20	Упражнения на обучение технике основных блоков руками	8	2	6	беседа, наблюдение
21	Упражнения на обучение основным ударам ногами	8	2	6	беседа, наблюдение
22	Упражнения на обучение технике основных ударов ногами	8	2	6	беседа, наблюдение
23	Упражнения на обучение элементам	8	2	6	беседа,

	акробатики				наблюдение
24	Упражнения на обучение степам	8	4	4	беседа, наблюдение
25	Упражнения на удержание равновесия	8	4	4	беседа, наблюдение
26	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	5	1	4	соревновательные схватки
27	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	итоговый контроль, контрольные нормативы
28	Итоговое занятие	2	-	2	показательные выступления
	ВСЕГО:	216	54	162	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж учащихся по охране труда	1	1	-	беседа
2	Определение уровня умений, спортивной подготовленности	1	-	1	входящий контроль
3	Основы оздоровительной физкультуры	12	2	10	беседа, наблюдение
4	Упражнения для развития подвижности плечевого пояса	6	2	4	беседа, наблюдение
5	Упражнения по общей физической подготовке	12	2	10	беседа, наблюдение
6	Упражнения на развитие скоростных способностей и точности	12	2	10	беседа, наблюдение
7	Прикладные упражнения	12	2	10	беседа, наблюдение
8	Упражнения на развитие силовых возможностей	12	2	10	беседа, наблюдение
9	Упражнения с отягощениями	10	2	8	беседа, наблюдение
10	Упражнения на гимнастических снарядах	10	4	6	беседа, наблюдение
11	Упражнения в самостраховке и страховке партнера	11	4	7	беседа, наблюдение
12	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	3	1	2	соревновательные схватки
13	Инструктаж учащихся по охране труда	1	1		беседа
14	Упражнения на обучение основным стойкам	11	3	8	беседа, наблюдение
15	Специальные упражнения для развития силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц	12	4	8	беседа, наблюдение

16	Специальные упражнения для укрепления суставов	12	2	10	беседа, наблюдение
17	Изучение боевой стойки тхэквондиста	10	3	7	беседа, наблюдение
18	Упражнения на освоение ударов рук и ног	8	2	6	беседа, наблюдение
19	Упражнения на освоение ударов снизу и простым атакам	8	2	6	беседа, наблюдение
20	Упражнения на обучение технике ударов передней ногой	8	2	6	беседа, наблюдение
21	Упражнения на обучение технике основных ударов ногами в голову	8	2	6	беседа, наблюдение
22	Упражнения на освоение ударов ногами	8	2	6	беседа, наблюдение
23	Упражнения на освоение ударов на месте по воздуху	10	4	6	беседа, наблюдение
24	Упражнения на освоение приемов защиты на месте с партнёром	8	4	4	беседа, наблюдение
25	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	5	1	4	соревновательные схватки
26	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	итоговый контроль, контрольные нормативы
27	Итоговое занятие	2	-	2	показательные выступления
	ВСЕГО:	216	56	160	

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж учащихся по охране труда	1	1	-	беседа
2	Определение уровня умений, спортивной подготовленности	1	-	1	входящий контроль
3	Упражнения оздоровительной физкультуры	12	2	10	беседа, наблюдение
4	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости	6	2	4	беседа, наблюдение
5	Строевые упражнения, построения, перемещения	12	2	10	беседа, наблюдение
6	Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы, для развития равновесия.	12	2	10	беседа, наблюдение
7	Упражнения с сопротивлением и с грузом	12	2	10	беседа, наблюдение
8	Упражнения для укрепления положения «моста»	12	2	10	беседа, наблюдение

9	Формальные упражнения «пумсэ», условный бой	10	2	8	беседа, наблюдение
10	Изучение боевых дистанций	10	4	6	беседа, наблюдение
11	Освоение ударов и простых атак	11	4	7	беседа, наблюдение
12	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	3	1	2	соревновательные схватки
13	Инструктаж учащихся по охране труда	1	1		беседа
14	Освоение двойных ударов на месте	12	3	9	беседа, наблюдение
15	Освоение двойных ударов в движении	12	4	8	беседа, наблюдение
16	Специальные упражнения для укрепления суставов.	12	2	10	беседа, наблюдение
17	Освоение защитных действий и простых атак и контратак	10	3	7	беседа, наблюдение
18	Освоение защитных действий	8	2	6	беседа, наблюдение
19	Освоение контрударов	8	2	6	беседа, наблюдение
20	Освоение ударов на мешке, лапах, макиварах	8	2	6	беседа, наблюдение
21	Обучение ударам снизу по корпусу и простым атак из 2-3-х ударов	8	2	6	беседа, наблюдение
22	Обучение боковым и круговым ударам	8	2	6	беседа, наблюдение
23	Обучение защитным действиям в усложнённых условиях	8	4	4	беседа, наблюдение
24	Обучение защитным действиям при перемещениях вперёд, сторону, назад	8	4	4	беседа, наблюдение
25	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	7	1	6	соревновательные схватки
26	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	итоговый контроль, контрольные нормативы
27	Итоговое занятие	2	-	2	показательные выступления
	ВСЕГО:	216	54	162	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по Программе	Дата окончания обучения по Программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09	30.05	36	216	2 раза в неделю по 3 академических часа Академический час – 45 мин
					3 раза в неделю по 2 академических часа Академический час – 45 мин
2 год	1.09	30.05	36	216	2 раза в неделю по 3 академических часа Академический час – 45 мин
					3 раза в неделю по 2 академических часа Академический час – 45 мин
3 год	1.09	30.05	36	216	2 раза по 3 академических часа Академический час – 45 мин
					3 раза в неделю по 2 академических часа Академический час – 45 мин

**Методические материалы
1 год обучения**

Тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия. Дидактический материал. Информационные источники.	Техническое оснащение
1.Комплектование групп: набор детей		словесный	-	-
2.Вводное занятие. Инструктаж учащихся по охране труда.	Беседа	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
3. Определение начального уровня умений и спортивной подготовленности	Практическое занятие	практический	<p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки; мячи (150 гр) фишки для разметки поля; навесной турник</p>
4.Основы оздоровительной физкультуры	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. –</p>	<p>спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в</p>

			<p>Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки; мячи (150 гр) фишки для разметки поля; навесной турник</p>
<p>5. Упражнения на развитие силовых способностей мышц рук и ног</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки; мячи (150 гр) фишки для разметки поля; навесной турник</p>
<p>6.Упражнения на развитие силовых способностей мышц туловища</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p>	<p>спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; зона приземления</p>

			<p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи (150 гр) фишки для разметки поля; навесной турник татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);</p>
<p>7.Упражнения на развитие активной гибкости</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические</p>

				маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи (150 гр) фишки для разметки поля; навесной турник татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
8.Упражнения на развитие пассивной гибкости	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг,

				5 кг); свистки; мячи (150 гр) фишки для разметки поля; навесной турник татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
9. Упражнения на развитие скоростных способностей	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи (150 гр) фишки для разметки поля;
10. Упражнения на развитие координационных способностей	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки;

			<p>образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>модули для отработки бросков; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи (150 гр) фишки для разметки поля; навесной турник татами для тхэквондо;</p>
11.Упражнения специальной физической подготовки	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1.Учебное пособие. Тэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г.</p> <p>2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г.</p> <p>3. Тэквондо: Базовый курс:Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г.</p> <p>4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г.</p> <p>Плакаты</p> <p>Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры;</p>

				<p>медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи (150 гр) фишки для разметки поля; навесной турник татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);</p>
12. Физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический		<p>спортивный зал; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; мячи (150 гр) фишки для разметки поля;</p>
13. Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	Соревнование	практический	-	маты

14.Инструктаж учащихся по охране труда	Беседа	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
15.Упражнения на обучение основным стойкам	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г. 3. Тэквондо: Базовый курс:Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г. 4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г. Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
16.Упражнения на обучение передвижению в стойках	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г. 3. Тэквондо: Базовый курс:Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г. 4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г. Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами;

				«Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
17. Упражнения на обучение основным ударам руками	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г.</p> <p>2. Таэквондо. - Ким Су, 2004г.</p> <p>3. Таэквондо: Базовый курс: Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г.</p> <p>4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г.</p> <p>Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);</p>
18. Упражнения на обучение технике основных ударов руками	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г.</p> <p>2. Таэквондо. - Ким Су, 2004г.</p> <p>3. Таэквондо: Базовый курс: Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г.</p> <p>4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г.</p> <p>Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо;</p>

				«Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
19. Упражнения на обучение основным блокам руками	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Учебное пособие. Тэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г.</p> <p>2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г.</p> <p>3. Тэквондо: Базовый курс: Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г.</p> <p>4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г.</p> <p>Плакаты</p> <p>Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России http://www.itf-russia.com/</p>	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
20. Упражнения на обучение технике основных блоков руками	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Учебное пособие. Тэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г.</p> <p>2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г.</p> <p>3. Тэквондо: Базовый курс: Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г.</p> <p>4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г.</p> <p>Плакаты</p>	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические;

			Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
21.Упражнения на обучение основным ударам ногами	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г. 3. Тэквондо: Базовый курс:Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г. 4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г. Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
22.Упражнения на обучение технике основных ударов ногами	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г. 3. Тэквондо: Базовый курс:Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г. 4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо,	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков;

			<p>Ярышев С.Н., 2003г. Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);</p>
<p>23.Упражнения на обучение элементам акробатики</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>Акробатика. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Е.Г.Соловьева. ФиС, 1965 Плакаты Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	<p>спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);</p>
<p>24.Упражнения на обучение степам</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>1.Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г. 3. Тэквондо: Базовый курс:Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк</p>	<p>спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки;</p>

			<p>Р.Дж., 2004г. 4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г. Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);</p>
<p>25.Упражнения на удержание равновесия</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>1.Учебное пособие. Тэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г. 3. Тэквондо: Базовый курс:Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г. 4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г. Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);</p>
<p>26.Учебные, тренировочные схватки. Участие в</p>	<p>Соревнование</p>	<p>практический</p>	<p>-</p>	<p>спортивный зал; будо-маты; ролл маты;</p>

соревнованиях				гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
27. Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие	практический	Таблица нормативов	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки; мячи (150 гр) фишки для разметки поля; навесной турник
28. Итоговое занятие	Показательные выступления	практический	-	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки;

				зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки; мячи (150 гр) фишки для разметки поля; навесной турник
--	--	--	--	---

2 год обучения

Тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия. Дидактический материал. Информационные источники.	Техническое оснащение
1. Вводное занятие. Инструктаж учащихся по охране труда.	Беседа	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
2. Определение уровня умений, спортивной подготовленности	Практическое занятие	практический	1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки; мячи (150 гр)

			http://www.itf-russia.com/	фишки для разметки поля; навесной турник
3. Основы оздоровительной физкультуры	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>спортивный зал;</p> <p>ролл маты;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>зона приземления для прыжков в длину;</p> <p>гимнастические маты;</p> <p>секундомеры;</p> <p>свистки;</p> <p>мячи (150 гр)</p> <p>фишки для разметки поля;</p> <p>навесной турник</p>
4. Упражнения для развития подвижности плечевого пояса	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г.</p> <p>2. Таэквондо. - Ким Су, 2004г.</p> <p>3. Таэквондо: Базовый курс: Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г.</p> <p>4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г.</p> <p>Плакаты</p> <p>Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>спортивный зал;</p> <p>будо-маты;</p> <p>ролл маты;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>модули для отработки бросков;</p> <p>коврики гимнастические;</p> <p>татами для тхэквондо;</p> <p>«Лапы» для ударов ногами;</p> <p>«Лапы» для ударов руками;</p> <p>Защитные</p>

				нагрудники (жилеты);
5. Упражнения по общей физической подготовке	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г.</p> <p>2. Таэквондо. - Ким Су, 2004г.</p> <p>3. Таэквондо: Базовый курс:Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г.</p> <p>4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г.</p> <p>Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);</p>
6. Упражнения на развитие скоростных способностей и точности	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г.</p> <p>2. Таэквондо. - Ким Су, 2004г.</p> <p>3. Таэквондо: Базовый курс:Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г.</p> <p>4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г.</p> <p>Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов</p>

				руками; Защитные нагрудники (жилеты);
7. Прикладные упражнения	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г.</p> <p>2. Таэквондо. - Ким Су, 2004г.</p> <p>3. Таэквондо: Базовый курс:Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г.</p> <p>4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г.</p> <p>Плакаты</p> <p>Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);</p>
8. Упражнения на развитие силовых возможностей	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г.</p> <p>2. Таэквондо. - Ким Су, 2004г.</p> <p>3. Таэквондо: Базовый курс:Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г.</p> <p>4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г.</p> <p>Плакаты</p> <p>Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов</p>

				ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
9. Упражнения отягощениями	с Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Учебное пособие. Тэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г.</p> <p>2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г.</p> <p>3. Тэквондо: Базовый курс: Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г.</p> <p>4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г.</p> <p>Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России http://www.itf-russia.com/</p>	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
10. Упражнения на гимнастических снарядах	на Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Учебное пособие. Тэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г.</p> <p>2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г.</p> <p>3. Тэквондо: Базовый курс: Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г.</p> <p>4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г.</p> <p>Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России</p>	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для

			http://www.itf-russia.com/	тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
11. Упражнения в самостраховке и страховке партнера	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г. 3. Тэквондо: Базовый курс: Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р. Дж., 2004г. 4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г. Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
12. Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	Соревнование	практический	-	маты
13. Инструктаж учащихся по охране труда	Беседа	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
14. Упражнения на	Беседа	Наглядный,	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя	спортивный зал;

<p>обучение основным стойкам</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>практический</p>	<p>Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г. 3. Тэквондо: Базовый курс:Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г. 4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г. Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);</p>
<p>15.Специальные упражнения для развития силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>1.Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г. 3. Тэквондо: Базовый курс:Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г. 4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г. Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники</p>

				(жилеты);
16. Специальные упражнения для укрепления суставов	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г.</p> <p>2. Таэквондо. - Ким Су, 2004г.</p> <p>3. Таэквондо: Базовый курс: Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г.</p> <p>4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г.</p> <p>Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);</p>
17. Изучение боевой стойки тхэквондиста	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г.</p> <p>2. Таэквондо. - Ким Су, 2004г.</p> <p>3. Таэквондо: Базовый курс: Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г.</p> <p>4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г.</p> <p>Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками;</p>

				Защитные нагрудники (жилеты);
18. Упражнения на освоение ударов рук и ног	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г.</p> <p>2. Таэквондо. - Ким Су, 2004г.</p> <p>3. Таэквондо: Базовый курс: Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г.</p> <p>4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г.</p> <p>Плакаты</p> <p>Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);</p>
19. Упражнения на освоение ударов снизу и простым атакам	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г.</p> <p>2. Таэквондо. - Ким Су, 2004г.</p> <p>3. Таэквондо: Базовый курс: Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г.</p> <p>4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г.</p> <p>Плакаты</p> <p>Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами;</p>

				«Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
20. Упражнения на обучение технике ударов передней ногой	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Таэквондо. - Ким Су, 2004г. 3. Таэквондо: Базовый курс: Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р. Дж., 2004г. 4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г. Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
21. Упражнения на обучение технике основных ударов ногами в голову	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Таэквондо. - Ким Су, 2004г. 3. Таэквондо: Базовый курс: Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р. Дж., 2004г. 4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г. Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо;

				«Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
22. Упражнения на освоение ударов ногами	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Учебное пособие. Тэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г.</p> <p>2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г.</p> <p>3. Тэквондо: Базовый курс: Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г.</p> <p>4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г.</p> <p>Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);</p>
23. Упражнения на освоение ударов на месте по воздуху	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>Акробатика. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Е.Г.Соловьева. ФиС, 1965</p> <p>Плакаты Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	<p>спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические;</p>

				татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
24. Упражнения на освоение приемов защиты на месте с партнёром	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г. 3. Тэквондо: Базовый курс: Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г. 4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г. Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
25. Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	Соревнование	практический	-	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков;

				коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
26. Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие	практический	Таблица нормативов	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники(жилеты);
27. Итоговое занятие	Показательные выступления	практический	-	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для

				отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
--	--	--	--	---

3 год обучения

Тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия. Дидактический материал. Информационные источники.	Техническое оснащение
1. Вводное занятие. Инструктаж учащихся по охране труда.	Беседа	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
2. Определение начального уровня умений и спортивной подготовленности	Практическое занятие	практический	1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, - Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]	секундомер, свисток, гимнастическая скамья

			<p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/</p>	
3. Упражнения оздоровительной физкультуры	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/</p>	Шведская стенка, секундомер, свисток
4. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/</p>	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные

				нагрудники (жилеты);
5. Строевые упражнения, построения, перемещения	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);</p>
6. Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы, для развития равновесия.	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Учебное пособие. Тэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г.</p> <p>2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г.</p> <p>3. Тэквондо: Базовый курс: Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р. Дж., 2004г.</p> <p>4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г.</p> <p>Плакаты</p> <p>Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов</p>

				руками; Защитные нагрудники (жилеты); скакалки
7.Упражнения с сопротивлением и с грузом	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1.Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г.</p> <p>2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г.</p> <p>3. Тэквондо: Базовый курс:Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г.</p> <p>4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г.</p> <p>Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/</p>	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
8.Упражнения для укрепления положения «моста»	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1.Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г.</p> <p>2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г.</p> <p>3. Тэквондо: Базовый курс:Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г.</p> <p>4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г.</p> <p>Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/</p>	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо;

				«Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
9.Формальные упражнения «пумсэ», условный бой	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Таэквондо. - Ким Су, 2004г. 3. Таэквондо: Базовый курс:Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г. 4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г. Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
10.Изучение боевых дистанций	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Таэквондо. - Ким Су, 2004г. 3. Таэквондо: Базовый курс:Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г. 4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г. Плакаты	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические;

			Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
11.Освоение ударов и простых атак	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г. 3. Тэквондо: Базовый курс:Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г. 4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г. Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
12.Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	Соревнование	практический	-	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков;

				татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
13.Инструктаж учащихся по охране труда	Беседа	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
14.Освоение двойных ударов на месте	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г. 3. Тэквондо: Базовый курс:Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г. 4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г. Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
15.Освоение двойных ударов в движении	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г.	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические

			<p>3. Тэквондо: Базовый курс:Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г.</p> <p>4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г.</p> <p>Плакаты</p> <p>Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>скамейки;</p> <p>модули для отработки бросков;</p> <p>коврики гимнастические;</p> <p>татами для тхэквондо;</p> <p>«Лапы» для ударов ногами;</p> <p>«Лапы» для ударов руками;</p> <p>Защитные нагрудники (жилеты);</p>
16.Специальные упражнения для укрепления суставов.	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1.Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г.</p> <p>2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г.</p> <p>3. Тэквондо: Базовый курс:Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г.</p> <p>4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г.</p> <p>Плакаты</p> <p>Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>спортивный зал;</p> <p>будо-маты;</p> <p>ролл маты;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>модули для отработки бросков;</p> <p>коврики гимнастические;</p> <p>татами для тхэквондо;</p> <p>«Лапы» для ударов ногами;</p> <p>«Лапы» для ударов руками;</p> <p>Защитные нагрудники (жилеты);</p>
17.Освоение защитных действий	Беседа Практическое	Наглядный, практический	<p>1.Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П.</p>	<p>спортивный зал;</p> <p>будо-маты;</p>

и простых атак и контратак	занятие		<p>Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г. 3. Тэквондо: Базовый курс:Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г. 4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г. Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);</p>
18.Освоение защитных действий	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1.Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г. 3. Тэквондо: Базовый курс:Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г. 4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г. Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);</p>

19.Освоение контрударов	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1.Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г.</p> <p>2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г.</p> <p>3. Тэквондо: Базовый курс:Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г.</p> <p>4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г.</p> <p>Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);</p>
20.Освоение ударов на мешке, лапах, макиварах	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1.Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г.</p> <p>2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г.</p> <p>3. Тэквондо: Базовый курс:Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г.</p> <p>4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г.</p> <p>Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные</p>

				нагрудники (жилеты);
21.Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из 2-3-х ударов	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1.Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г.</p> <p>2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г.</p> <p>3. Тэквондо: Базовый курс:Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г.</p> <p>4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г.</p> <p>Плакаты</p> <p>Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/</p>	<p>спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);</p>
22.Обучение боковым и круговым ударам	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>Акробатика. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Е.Г.Соловьева. ФиС, 1965</p> <p>Плакаты</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	<p>спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов</p>

				руками; Защитные нагрудники (жилеты);
23.Обучение защитным действиям в усложнённых условиях	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г. 3. Тэквондо: Базовый курс:Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г. 4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г. Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
24.Обучение защитным действиям при перемещениях вперёд, сторону, назад	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Издательства: АСТ, Астрель, 2004 г. 2. Тэквондо. - Ким Су, 2004г. 3. Тэквондо: Базовый курс:Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р.Дж., 2004г. 4. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г. Плакаты Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов

				ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
25. Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	Соревнование	практический	-	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);
26. Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие	практический	Таблица нормативов	спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для

				<p>тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);</p>
27. Итоговое занятие	Показательные выступления	практический	-	<p>спортивный зал; будо-маты; ролл маты; гимнастические скамейки; модули для отработки бросков; коврики гимнастические; татами для тхэквондо; «Лапы» для ударов ногами; «Лапы» для ударов руками; Защитные нагрудники (жилеты);</p>

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится:

1. **Входящий контроль**
2. **Итоговый контроль**

Входящий контроль проводится в сентябре и включает в себя мероприятия, направленные на определение начального уровня общей физической подготовленности учащихся.

Цель: определить стартовый уровень умений и спортивной подготовленности учащихся при поступлении в образовательное учреждение, и на начало учебного года.

Входящий контроль проводится в форме выполнения следующих нормативов:

1 год	2 год	3 год
1.«челночный бег» (3x10)	1.«челночный бег» (3x10)	1.«челночный бег» (3x10)
2.Прыжки в длину с места	2.Прыжки в длину с места	2.Прыжки в длину с места
3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа
4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу,	4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу,	4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу,
5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине
	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке
	7. Шпагат (поперечный, продольный)	7. Шпагат (поперечный, продольный)
	8.Мост наклоном назад	8. Мост наклоном назад
		9.Удары руками, ногами
		10. Блоки

Итоговый контроль в виде выполнения контрольных нормативов

Итоговый контроль представляет собой окончательную оценку результатов освоения программы и проводится в виде выполнения контрольных нормативов. Он проводится в мае и включает в себя ту же оценку контроля, что и входной. Результаты входного и итогового контроля отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

Цель:

- выявить приобретенный уровень физической и спортивной подготовки учащихся;
- оценить уровень технической подготовленности (удары, блоки, приемы, контрприемы).

Контрольные нормативы.

Год обучения	Виды контрольных нормативов	Критерии оценки сдачи контрольных нормативов
1 год	1.«челночный бег» (3x10)	если учащиеся выполнил 5 установленных нормативов- «высокий уровень» ; если учащийся выполнил 3-4 установленных нормативов- «средний уровень» ; если учащийся выполнил 1-2 установленных нормативов - «низкий уровень»
	2.Прыжки в длину с места	
	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	
	4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	
	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	
2 год	1.«челночный бег» (3x10)	Если учащиеся выполнил 8

	2.Прыжки в длину с места	установленных нормативов- «высокий уровень» ; если учащийся выполнил 4-7 установленных нормативов- «средний уровень» ; если учащийся выполнил менее 1-3 установленных нормативов - «низкий уровень»
	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	
	4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	
	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	
	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	
	7. Шпагат (поперечный, продольный)	
	8.Мост наклоном назад	
	3 год	
2.Прыжки в длину с места		
3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа		
4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу		
5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине		
6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке		
7. Шпагат (поперечный, продольный)		
8. Мост наклоном назад		
9.Удары руками, ногами		
10. Блоки		

Оценка метапредметных результатов осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

1) в ходе выполнения учащимися контрольных заданий, одновременно с оценкой предметных результатов. В этом случае педагогом для выбранного типа контрольного задания обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка регуляторных или коммуникативных УУД) и составляется форма фиксации (например, карта наблюдения или экспертной оценки).

2) в процессе занятий по учебному плану, проводимых в специально-организованных педагогических формах (педагогических технологиях), позволяющих оценивать уровень проявленности УУД определенного типа. В этом случае педагогом определяется тема занятия из учебного плана, педагогически целесообразная форма (или технология) проведения занятия, обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД)

3) в процессе организации метапредметных проектов разного уровня:

- в ходе реализации индивидуальных, групповых проектов внутри направления ДО;
- внутриорганизационных проектов учреждения, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа;
- межорганизационных (социальных, социо-культурных и иных, в т.ч. сетевых, проектов, мероприятий, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа.

В данном случае педагогом определяется и предлагается на выбор учащимся тип и уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей), обозначается цель оценки метапредметного уровня (оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио)

Оценка личностных результатов осуществляется с учетом следующих общих требований оценки результатов данного уровня:

- процедура оценки и уровни интерпретации носят неперсонифицированный характер;
- результаты по данному блоку (ЛР) используются в целях оптимизации качества образовательного процесса;

- по согласованию, процедура оценивания может осуществляться с привлечением специалистов учреждения, имеющих соответствующую профессиональную квалификацию и / или независимых экспертов.

Оценка личностных результатов осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

- в процессе участия учащихся в конкурсах, выставках различного уровня, творческих мастер-классах, выездов на тематические экскурсии, в музеи, на природу, историко-культурной и духовно-нравственной направленности лично-ориентированной, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам становления духовно-нравственной личности.

- в процессе организации метапредметных проектов и мероприятий социальной, духовно-нравственной направленности, в т.ч. сетевых, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам возрастосообразного личностного развития.

В данном случае педагогом: определяется и предлагается учащимся на выбор тип мероприятия или уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей); обозначается цель оценки личностных результатов (оценка компонентов личностного развития, отвечающих задачам становления духовно-нравственной личности), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио), обеспечиваются процедуры конфиденциальности.

Конкретизация форм оценки метапредметных и личностных результатов осуществляется каждым педагогом согласно учебным планам по годам обучения с учетом плана работы педагога.

Интегративная персональная оценка по динамике результативности и достижений освоения учащимися образовательных программ отслеживается по результатам итоговой диагностики предметных и метапредметных результатов в течение 3 лет обучения.

Динамика личностных результатов (неперсонифицированных групповых) используется для интерпретации достижений предметного и метапредметного уровней с учетом контекстной информации в целях оптимизации качества образовательного процесса.