

Департамент образования администрации Города Томска  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Дом Детского творчества «У Белого озера» города Томска

Утверждена  
педагогическим советом  
структурного подразделения «Смена»  
Протокол № 2 от 18.08.2023  
Рекомендована к реализации  
НМС МАОУ ДО  
ДДТ «У Белого озера»  
Протокол № 9 от 28.08.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ДО ДДТ  
«У Белого озера» г. Томска  
\_\_\_\_\_ Т.Н. Пазинич  
Пр.№ 177 от 30.08.2023

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная  
разноуровневая программа  
«Детское тхэквондо ИТФ (традиционное тхэквондо)»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации программы 3 года  
Программа рассчитана на детей 6-12 лет

Авторы программы  
Елисеенко Анна Олеговна,  
педагог дополнительного образования,  
Рубан Ирина Сергеевна,  
методист

Томск – 2023

## Информационная карта образовательной программы

<b>I. Наименование программы</b>	© Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная разноуровневая программа «Детское тхэквондо ИТФ (традиционное тхэквондо)»	
<b>II. Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивная	
<b>III. Сведения об авторе (разработчике)</b>		
1. ФИО	Елисеенко Анна Олеговна	Рубан Ирина Сергеевна
2. Место работы	МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера»	МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера»
3. Должность	педагог дополнительного образования	методист
4. Квалификационная категория	нет	Соответствие занимаемой должности
5. Авторский вклад в разработку программы	60 %	40 %
<b>IV. Сведения о педагогах и иных специалистах, реализующих программу</b>		
1.ФИО	Елисеенко Анна Олеговна	
2.Образование	Среднее специальное образование	
3.Место работы	МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера»	
4.Должность	педагог дополнительного образования	
5.Квалификационная категория	нет	
<b>V. Сведения о программе</b>		
1.Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дорожная карта (план мероприятий) ДДТ по достижению показателей муниципального проекта «Успех каждого ребёнка» (Пр. № 186 от 30.08.22)</li> <li>• Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);</li> <li>• Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования;</li> <li>• Концепция развития ДОД до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;</li> <li>• Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.);</li> <li>• Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам)</li> </ul>	

(протокол от 24.12.2018 г. № 16)

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях» N ИР-352/09 от 30.05.2013 г.;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Положение о внутренней системе оценки качества образования (ВСОКО) МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 138 от 01.09.2021)
- Положение о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 2 от 08.04.2021);
- Положение о разработке и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Приказ № 169 от 20.06.2022).
- Положение о реализации национальных проектов в МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр.№ 3 от 27.05.2022г)
- Положение об аттестации учащихся детских объединений МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 161 от 23.09.2021)
- Положение об организации образовательного процесса с применением электронного обучения и с использованием дистанционных технологий (Пр. № 138 от 01.09.2021);
- Послание Президента РФ Федеральному собранию-2020;
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 года N 28;
- Приказ Министерства Просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Программа воспитания МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2023-2024 уч. г. (Пр.№ 177 от 30.08.2023)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации N 996-р от 29.05.2015 г.);
- Указ Президента РФ № 204 от 7 мая 2018 г. «О национальных целях и стратегических задачах

	<p>развития Российской Федерации на период до 2024 года»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Устав МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» (Утв. 06.06.22);</li> <li>• Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся"</li> <li>• Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);</li> <li>• Целевая комплексная Программа развития МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2021 - 2024 гг (Пр. № 161 от 23.09. 2021)</li> </ul>
2. Объем и срок освоения программы	3 года (27 месяцев), 576часов
3. Форма обучения	Очная
4. Возраст обучающихся	6-12 лет
5. Особые категории обучающихся	-
6. Тип программы	Модифицированная
7. Статус программы	-
8. Характеристика программы	
по месту в образовательной модели	Разновозрастного детского объединения
по форме организации образовательного процесса	Очная, с возможностью реализации в дистанционном формате
9. Цель программы	Формирование у детей физических качеств и потребность в здоровом образе жизни, самовоспитании, самосовершенствовании и самообороны, посредством обучения традиционному тхэквондо ИТФ
10. Учебные курсы/ дисциплины/разделы (в соответствии с учебным планом)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общие положения</li> <li>• Дисциплины</li> <li>• ОФП</li> <li>• Заключительные положения</li> </ul>
11. Ведущие формы и методы образовательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядные методы (показ).</li> <li>• Словесные методы (объяснения, рассказ, лекция, беседа, диспут).</li> <li>• Практические методы (воспроизводящие и тренировочные упражнения).</li> <li>• Учебно-тренировочная работа</li> </ul>
12. Формы мониторинга результативности	<p>Входная диагностика: вводное тестирование для вновь пришедших, собеседование, тестирование физических качеств, анкетирование.</p> <p>Аттестация по итогам полугодия: контрольная точка.</p> <p>Аттестация по итогам года: участие в соревнованиях, (Контрольная точка аттестация (декабрь и май): для детей стартового уровня спустя 3 месяца после начала занятий)</p>
13. Результативность реализации программы	<p>Сохранность контингента:</p> <p>Достижения учащихся:</p>

14. Цифровые следы реализации программы	Группа в социальной сети ВКонтакте <a href="https://vk.com/ddt_smena">https://vk.com/ddt_smena</a>
15. Дата утверждения и последней корректировки	28.08.2023
16. Рецензенты	

## Содержание

<b>Раздел I. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>7</b>
1.1. Пояснительная записка.....	7
1.2. Цель и задачи программы.....	9
1.3. Содержание программы .....	10
Учебный план .....	11
1.4. Планируемые результаты.....	12
<b>Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>14</b>
2.1. Календарный учебный график.....	14
2.2. Условия реализации программы.....	16
2.3. Формы аттестации. ....	16
2.4. Оценочные материалы.....	17
2.4. Методическое обеспечение.....	17
<b>Список литературы.....</b>	<b>18</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>23</b>

## **Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

#### **Общая характеристика программы**

Тхэквондо (в переводе с корейского означает «путь кулака и ноги») – боевое искусство, созданное в 1950-х годах на основе традиционных корейских единоборств. Тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, а также квалифицированное исполнение ударов, блоков и прыжков. Искусство тхэквондо получило мировое признание. В 1973 году был проведен первый Чемпионат Мира по тхэквондо.

В России тхэквондо начинает своё развитие в 1989 году, когда Госкомспорт СССР принял постановление «О развитии восточных единоборств в СССР», в результате этого различные виды единоборств, в том числе и тхэквондо, были признаны видами спорта в советской системе физического воспитания. После распада СССР, в январе 1992 года была образована Федерация тхэквондо России, с 1-го марта 2013 года Федерация тхэквондо России была официально переименована в Федерацию тхэквондо (ИТФ) России. В настоящее время в Федерации тхэквондо (ИТФ) России официально зарегистрировано более 80 организаций и клубов тхэквондо ИТФ. В Томске сейчас существует около девяти клубов по тхэквондо ИТФ. В районе, где находится детский клуб «Смена», не реализуются образовательные программы по тхэквондо ИТФ. Данная программа разработана тренером, судьей Федерации Тхэквондо (ИТФ) Томской области с учетом особенностей и принципов тхэквондо ИТФ (традиционное тхэквондо) в России Анной Олеговной Елисеенко.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная разноуровневая программа «Детское тхэквондо ИТФ (традиционное тхэквондо)» для детей 6-12 лет, является модифицированной. Программа разработана на основе программ: ««Тхэквондо ИТФ»» (автор Бондарева Л.Н. Резюк А.А.) [11], «Тхэквондо ИТФ» (автор Моисеев Е.В. 2021 г.) [12].

Программа ориентирована на решение задач государственной политики в сфере образования, культуры и социального развития, опирается на актуальную нормативно-правовую базу РФ, региона и образовательного учреждения (см. Информационную карту).

#### **Краткая характеристика целевой группы**

Основу целевой группы составляют дети от 6 до 12 лет. Обучение по данной образовательная программе происходит без специального отбора учащихся, рассчитана на 3 года и предполагает проведение занятий с детьми дошкольного и школьного возраста.

#### **Актуальность программы**

Древнее корейское боевое искусство популярно в современном мире. Количество поклонников тхэквондо превышает 50 миллионов человек. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы

тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тренировки тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта. Развитие тхэквондо тесно переплетено с историей Кореи. Историю зарождения тхэквондо можно разделить на четыре исторических периода: зарождение и развитие корейских боевых искусств в период трёх государств, боевые искусства во времена государства Корё, во времена государства Чосон, современная история тхэквондо. Генерал-лейтенант Чхой Хонг Хи в 1966 году объединил все школы и создал единый стиль. По определению Чой Хон Хи, «тхэквондо» означает систему интенсивной духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников» [11]. **Актуальность и востребованность** программы обусловлена тем, что занятия тхэквондо являются комплексным и универсальным средством для гармонического развития личности в условиях современного мира, формирует привычку к здоровому образу жизни.

### **Особенности организации образовательной деятельности**

Форма обучения — очная

1 год обучения: 4 часа в неделю, 2 раза в неделю по 2 часа.

2-3 год обучения: 6 часов в неделю, 3 раза в неделю по 2 часа.

Некоторые теоретические темы из разделов программы могут / будут изучаться в удалённом формате, это позволит вовлечь обучающихся в образовательный процесс и в ходе непосредственной реализации программы и в ситуации, когда объявляется карантин или ребёнок (дети) долго болеет, используя ресурсы WhatsApp, GOOGLE-формы, группы VK.

Программа включает разделы: общие положения, дисциплины, ОФП, заключительные положения.

ГУП (꧀, также пишется Geup или Kup) - младший ранг в тхэквондо. Ранги тхэквондо обычно делятся на «младшие» и «старшие», или «студент» и «инструктор». Младшая секция обычно состоит из десяти рангов, обозначаемых корейским словом geup ꧀ (также латинизированным как gup). В тхэквондо ИТФ (традиционное тхэквондо), их 10 (от 10 к 1 гупу: от белого пояса к красно-черному поясу).

После освоения ученической программы спортсмены сдают экзамен на присвоение им черного пояса I дана – это начало мастерского пути и серьезной профессиональной спортивной карьеры, хотя получать разряды спортсмены могут гораздо раньше путем участия в разрядных соревнованиях и выполнения нормативов.

### **1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

**Цель программы:** Формирование у детей физических качеств и потребность в здоровом образе жизни, самовоспитании и самосовершенствовании, посредством обучения традиционному тхэквондо.



## **Задачи программы:**

### **Обучающие**

- Формировать основы знаний о традиционном тхэквондо;
- Способствовать постижению и освоению основ тхэквондо.

### **Развивающие**

- Способствовать приобретению детьми опыта общественных и личностных отношений, позволяющих адаптироваться к изменяющимся условиям жизни;
- Расширить кругозор, обогатить духовную жизнь ребенка;
- Развить морально-волевых качества, формирование и развитие общей культуры;
- Способствовать укреплению здоровья, гармонизации физического развития и психологической сферы.

### **Воспитательные**

- Сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни; приобретение знаний и навыков самоорганизации.

### 1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы распределен по основным разделам:

- Общие положения
- Дисциплины
- ОФП
- Заключительные положения

Эти разделы позволяют эффективно овладеть основами тхэквондо, учитывают возрастную специфику психического развития ребенка, данный принцип оптимален для развития личности с точки зрения возрастной психологии и педагогики.

На первом году обучения учащиеся приобретают начальные сведения об истории тхэквондо, могут выполнять начальные передвижения, исполнять начальные технические элементы, использовать технику и удары согласно правилам. На втором году обучения знают основную терминологию в соответствии со своим поясом, могут демонстрировать уже изученные передвижения, в соответствии с возрастом лучше понимать технические подготовительные комплексы, расширится база ударов, блоков, стоек и т.д.

Для третьего года обучения знают основную терминологию в соответствии со своим поясом, обучающиеся смогут использовать страховку и участвовать в подстраховке других учащихся совместно с педагогом, проводить тренировку, участвовать в соревнованиях городского уровня.

(Рабочие программы учебный курсов см. Приложение 4)

## Учебный план программы

№	Название изучаемого курса (предмета)	Год обучения (кол-во часов)									ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/ КОНТРОЛЯ
		1 год			2 год			3 год			
		теор ия	пра кти ка	всего	теор ия	прак тика	всего	теор ия	прак тика	всег о	
I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	2	6	8	2	2	2	2	13	15	Упражнения Практические занятия
II.	ДИСЦИПЛИНЫ	37	79	116	45	133	178	71	224	295	
	Стойки и передвижения	5	5	10	5	10	15	9	16	25	Беседа Упражнения Практические занятия
	Приемы, выполняемые руками (блоки\удары)	8	18	26	5	15	20	13	31	44	Беседа Упражнения Практические занятия
	Техника ударов ногами	5	15	20	9	20	29	10	30	40	Беседа Упражнения Практические занятия
	Формальные комплексы	6	29	35	7	23	30	9	31	40	Беседа Упражнения Практические занятия
	Массоги (спарринг)	13	12	25	7	23	30	10	35	45	Упражнения Практические занятия
	Самооборона	-	-	-	7	12	19	7,5	30	37,5	Упражнения Практические занятия
	Показательная техника	-	-	-	2	18	20	7,5	30	37,5	Беседа, работа в команде
	Силовое разбивание, прыжковая техника	-	-	-	3	12	15	5	21	26	Упражнения Практические занятия
	ОФП										
III.	Бои на мягких палках, растяжка	-	-	-	-	-	-	7	17	24	Практические занятия
IV.	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ	2	8	10	-	-	-	-	-	-	Практическое занятие, беседа
	<b>ВСЕГО</b>	<b>41</b>	<b>103</b>	<b>144</b>	<b>75</b>	<b>224</b>	<b>216</b>	<b>75</b>	<b>224</b>	<b>339</b>	

## 1.4. Прогнозируемые результаты реализации программы

	1-го года обучения	2-го года обучения	3-го года обучения
<b>Будут знать:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Начальные сведения о тхэквондо.</li> <li>Начальные сведения об истории тхэквондо.</li> <li>Нормы поведения в коллективе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Историю российского и зарубежного тхэквондо.</li> <li>Основную терминологию в соответствии со своим поясом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Углубленную информацию в истории тхэквондо.</li> <li>Основную терминологию в соответствии со своим поясом</li> </ul>
<b>Будут уметь:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнять начальные передвижения.</li> <li>Исполнять начальные технические элементы.</li> <li>Использовать технику и удары согласно правилам.</li> <li>Согласованно выполнять коллективные действия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Демонстрировать уже изученные передвижения.</li> <li>В соответствии с возрастом лучше понимать технические подготовительные комплексы.</li> <li>Использовать расширенную базу ударов, блоков, стоек</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Использовать страховку и участвовать в подстраховке других учащихся совместно с педагогом.</li> <li>Оказывать доврачебную медицинскую помощь.</li> <li>Использовать расширенную базу ударов, блоков, стоек</li> </ul>

<p>кроме того:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Станут более внимательными по отношению к товарищам.</li> <li>• Появится мотивация к занятиям спортом.</li> <li>• Укрепитя физическое здоровье.</li> <li>• Станут более дисциплинированными и ответственными.</li> <li>• Станут более трудолюбивыми.</li> <li>• Поймут сущность восточного единоборства</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитают уверенность в своих мыслях и действиях.</li> <li>• Повысят уровень коммуникативности во взаимоотношениях с педагогами и сверстниками.</li> <li>• Разовьют личностные качества – целеустремленность, самостоятельность, инициативность.</li> <li>• Научатся правильно регулировать дыхание и состояние организма.</li> <li>• Научатся выполнять основные элементы тхэквондо</li> <li>• Осознают необходимость общей физической подготовки для освоения тхэквондо</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разовьют морально-волевые качества – смелость, решительность, выносливость, настойчивость в достижении цели.</li> <li>• Приобретут опыт участия в соревнованиях и выступлениях на районных и городских площадках.</li> <li>• Смогут самостоятельно выполнять общефизическую разминку перед занятием</li> </ul>
--------------------	---	---	---

## II. Раздел. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### Годовой календарный учебный график

в соответствии с годовым учебным графиком Департамента образования администрации г. Томска для МОУ г. Томска на 2023-2024 уч.г., Распоряжение № 831р от 16.08.2023)

№ п/п	Число / Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1 четверть	01.09 – 27.10	Согласно учебному расписанию	<i>Учебно –тренировочные занятия Участие в общеclubных проектах</i>	8 уч. недель. <i>1 г.о. – 32 ч. 2 г.о – 48 ч. 3 г.о. - 48 ч. Итого: 128 ч</i>	<i>СП «Смена», ул. Беринга, 24, ДДТ «У Белого озера», другие учреждения города.</i>	Городской турнир, соревнования.
<i>осенние каникулы</i>	28.10 – 05.11		<i>Участие в общеclubных проектах Участие в соревнованиях</i>	9 календарных дней <i>1 г.о. – 6 ч. 2 г.о – 9 ч. 3 г.о.- 9 ч. Итого: 16 ч.</i>	<i>СП «Смена», ул. Беринга, 24, ДДТ «У Белого озера», другие учреждения города.</i>	Сила единств – командные соревнования
2 четверть	06.11– 29.12	Согласно учебному расписанию	<i>Учебно –тренировочные занятия Участие в общеclubных проектах Участие в соревнованиях</i>	8 уч. недель <i>1 г.о. – 32 ч. 2 г.о – 48 ч 3 г.о.- 48 ч. Итого: 128 ч</i>	<i>СП «Смена», ул. Беринга, 24, ДДТ «У Белого озера», другие учреждения города.</i>	Аттестация по итогам полугодия
<i>зимние каникулы</i>	30.12– 08.01.		<i>Общеclubные новогодние мероприятия Участие в соревнованиях</i>	10 календарных дней		
3 четверть	09.01 – 22.03	Согласно учебному	<i>Учебно –тренировочные занятия Участие в общеclubных проектах</i>	11 уч. недель <i>1 г.о. – 40 ч.</i>	<i>СП «Смена», ул. Беринга, 24, ДДТ «У</i>	Надежды – Томска,

		расписанию	<i>Участие в соревнованиях</i>	<i>2 г.о – 60 ч. 3 г.о.- 60 ч. Итого: 160 ч.</i>	<i>Белого озера», другие учреждения города.</i>	соревно вания
весенние каникулы	23.03– 31.03		<i>Участие в общеклубных проектах Участие в соревнованиях</i>	<i>9 календарных дней 1 г.о. – 4 ч. 2 г.о – 6 ч. 3 г.о. – 6 ч. Итого 16 ч</i>	<i>СП «Смена», ул. Беринга, 24, ДДТ «У Белого озера», другие учреждения города.</i>	
4 четверть	01.04 – 24.05	Согласно учебному расписанию	<i>Учебно –тренировочные занятия Участие в общеклубных проектах Участие в соревнованиях</i>	<i>9 уч. недель. 1 г.о. – 32 ч. 2 г.о – 48 ч 3 г.о. –48 ч. Итого: 128 ч.</i>	<i>СП «Смена», ул. Беринга, 24, ДДТ «У Белого озера», другие учреждения города.</i>	ЧИП ТО. Аттестаци я по итогам полугодия
				<i>Итого: 36 недель, 34 уч.недели +2 каникулярные недели</i>		

## **2.2 Условия реализации программы**

### *Материально-технические условия.*

Для успешной реализации программы имеется учебный кабинет, оборудованный татами и матами с наличием вентиляции, экипировка тхэквондо. В зале проводится своевременная влажная уборка, проветривание и т.д.

### *Кадровые:*

- Педагог дополнительного образования.

### *Методические:*

- Наглядные пособия (плакаты, схемы таблицы).
- Наличие художественной и специальной (физическая культура и спорт, восточные единоборства) литературы.

В рамках работы по программе ведется сотрудничество с родителями учащихся: проводятся родительские собрания, а также родители и родственники приглашаются на внутриклубные мероприятия и другие выступления коллектива. С помощью внутриклубных мероприятий и проектов происходит взаимодействие с другими объединениями структурного подразделения и образовательного учреждения (общеклубные праздники, марафоны, отчетные концерты, мастер-классы, выступления и другое).

### *Дистанционные занятия проводятся при необходимых условиях:*

- Смартфон, подключенный к сети Интернет;
- Достаточное пространство для проведения занятия;
- Использование соц. платформ ВК, WhatsApp для поддержания связи с детьми и родителями, а также передачи и обмена материалов, необходимых для занятий.

## **2.3. Формы аттестации**

Все процедуры мониторинга проводятся в соответствии с Уставом МАОУ ДО ДДТ. «У Белого озера».

Входная диагностика: вводное тестирование для вновь пришедших, собеседование, тестирование физических качеств, анкетирование.

Аттестация по итогам полугодия: контрольная точка.

Аттестация по итогам года: участие в соревнованиях. Аттестация на цветные пояса обязательная контрольная точка, показывающая динамику развития каждого спортсмена и спортивного клуба в целом. Контрольная точка проходит один раз в полгода (всегда в конце декабря и в конце мая).

За отчетный период каждый спортсмен при надлежащей работе тренера должен осваивать программу 1 или 2 ГУПов вперед.

## **2.4. Оценочные материалы**

Оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей разноуровневой программы «Детское тхэквондо ИТФ (традиционное



тхэквондо)» проводится на основе анализа данных педагогического наблюдения (Приложение 2).

Для оценки качества и уровня освоения программы используются методы наблюдения, индивидуальной и групповой рефлексии (оценка динамики развития личностных качеств, воспитанности, предметных и социально-значимых компетенций) (Приложение 2).

Диагностика результатов ведётся лично педагогом. Итоги вносятся в дневник ребенка на каждом занятии, с отметкой об успешности усвоения программы и фиксация достижений обучающихся происходит в индивидуальных дневниках.

На протяжении всего процесса обучения осуществляется наблюдение как индивидуальное, так и за группой в целом: какова мотивация на обучение у учащихся, каково взаимодействие между ними внутри группы и т.д. Получить пояс обучающийся сможет приняв участие в соревнованиях.

## **2.5. Методическое обеспечение программы**

Качественная организация занятия и продуктивная деятельность детей невозможна без знания педагогом форм и методов проведения занятия в детском объединении.

### **Формы проведения занятий:**

- групповое занятие
- индивидуальное занятие
- практическое занятие
- участие в соревнованиях
- турниры
- эстафеты.

### **Методы обучения:**

Словесные методы обучения - рассказ, беседа, объяснение методики исполнения движения, оценка.

Наглядные методы обучения - исполнение педагогом, демонстрация, показ видеоматериалов, наблюдение, работа по образцу и др.

**Практический метод** тренировочные упражнения, практические работы.

## Список литературы

### Документы

1. Дорожная карта (план мероприятий) ДДТ по достижению показателей муниципального проекта «Успех каждого ребёнка» (Пр. № 186 от 30.08.22)
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования;
4. Концепция развития ДОД до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.);
6. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16)
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях» N ИР-352/09 от 30.05.2013 г.;
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
9. Положение о внутренней системе оценки качества образования (ВСОКО) МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 138 от 01.09.2021)
10. Положение о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 2 от 08.04.2021);
11. Положение о разработке и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Приказ № 169 от 20.06.2022).
12. Положение о реализации национальных проектов в МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 3 от 27.05.2022г)
13. Положение об аттестации учащихся детских объединений МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 161 от 23.09.2021)
14. Положение об организации образовательного процесса с применением электронного обучения и с использованием дистанционных технологий (Пр. № 138 от 01.09.2021);
15. Послание Президента РФ Федеральному собранию-2020;

16. Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 года N 28;
17. Приказ Министерства Просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
18. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
19. Программа воспитания МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2023-2024 уч. г. (Пр.№ 177 от 30.08.2023)
20. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации N 996-р от 29.05. 2015 г.);
21. Указ Президента РФ № 204 от 7 мая 2018 г. «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
22. Устав МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» (Утв. 06.06.22);
23. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся"
24. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
25. Целевая комплексная Программа развития МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2021 - 2024 гг (Пр. № 161 от 23.09. 2021).

#### **Список литературы, используемой педагогом:**

1. Александр Шубский. Евгений Ключников. ЧУНБИ-УНДОН «Универсальная разминка и глубокая растяжка в боевых искусствах». - М.:ООО Издательский дом «Ра-Библос», 2008.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М.: Просвещение, 2018.
3. Буданова Г.П. Воспитательный потенциал дополнительного образования детей [Электронный ресурс]. URL: <https://prodod.moscow/archives/16929> (дата обращения: 25.04.2022).
4. Буйлова Л.Н. Нацпроект «Образование»: новые подходы к организации воспитательной работы в ГБПОУ «Воробьевы горы» / Л.Н. Буйлова, З.А. Каргина, С.И. Лагутина, Л.В. Обровец // Информационно-методический журнал «Про\_ ДОД». — 2020. — № 1 (25). — С. 23-37.

5. Бянкин Р. В. Рабочая программа дополнительного образования Тхэквондо ВТФ для младшей группы начальной подготовки 1-го года обучения дошкольного возраста Владивосток 2020 г. [http://sun19.ru/media/doc\\_pages/rabochaya-programma-thekvondo-2020.pdf](http://sun19.ru/media/doc_pages/rabochaya-programma-thekvondo-2020.pdf)
6. Возрастная и педагогическая психология. // Под ред. А.В. Петровского. – М.: Просвещение, 2019.
7. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.
8. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.
9. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. –М.: Медицина, 2010. –439 стр.
10. Дистанционные дополнительные общеобразовательные программы: проектирование и реализация: Учеб.-метод. пособие / В.А. Безуевская, Е.Н. Глубокова, Н.В. Смирнова. — Сургут. гос. ун-т. — Сургут: ИЦ СурГУ, 2017. — 60 с.
11. Дополнительная образовательная программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «ТХЭКВОНДО ИТФ» Ставрополь, 2023 г. [Электронный ресурс]. URL: [https://xn----7sbndwgu2f.xn--p1ai/wp-content/uploads/sites/88/2023/06/2023\\_%D0%98%D0%A2%D0%A4-1.pdf](https://xn----7sbndwgu2f.xn--p1ai/wp-content/uploads/sites/88/2023/06/2023_%D0%98%D0%A2%D0%A4-1.pdf) (дата обращения: 18.08.2023).
12. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» [Электронный ресурс]. URL: [https://gelstart.ru/wp-content/uploads/doc/prg/2023\\_new/itf.pdf](https://gelstart.ru/wp-content/uploads/doc/prg/2023_new/itf.pdf) (дата обращения: 18.08.2023).
13. Дополнительное образование детей: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений /под ред. О.Е.Лебедева. – М.:ВЛАДОС, 2020.
14. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
15. Нестеренков Д. А. Программа дополнительного образования для детей дошкольного возраста «Детское тхэквондо» Тюмень. 2021 г.
16. Тимирянов И.Р., Учебная программа дополнительного образования (физкультурно-спортивная направленность) по курсу «Тхэквондо – спортивное единоборство» (для детей с 5 лет) Уфа. 2013 г. [https://school39.ru/wp-content/uploads/2021/08/thekvondo-sportivnoe-edinoborstvo\\_dlya-detej-s-5-let.pdf](https://school39.ru/wp-content/uploads/2021/08/thekvondo-sportivnoe-edinoborstvo_dlya-detej-s-5-let.pdf)
17. Тэквондо. Базовый курс / Дук Сунг Сон, Роберт Дж. Кларк. – Пер. с англ. Ю. Григорьевой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. -384.: ил. – (Боевые искусства).
18. Физическое воспитание. – М., Просвещение, 2019.

19. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 2013.
20. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.
21. Чой Сунг Мо, Глебов Е.И. М 74 Тхэквондо: основы олимпийского спарринга / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. – 320 с.
22. Шоу Скотт "Таэквондо". 50 основных приёмов. Защита и нападение. Пошаговые инструкции. 2009 г.

### Литература для детей

1. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014. – 144 стр.
2. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр.
3. Детское тхэквондо. Пособие для юных спортсменов (составитель Атанов Г.К.) – Павлодар: ТОО НПФ «ЭКО», 2004.
4. Дисциплина «Бой на мягких палках» [Электронный ресурс]. URL: <https://ok.ru/video/2698499920341> (дата обращения: 18.08.2023).
5. Назаренко Л.Д., Лапшанов А.В., Чехалин И.В. Устойчивость тела в спортивных единоборствах (на примере тхэквондо). Учебно-методическое пособие. – Ульяновск: ООО «Издательский центр «Пресса», 2005. – 48 с.
6. Томская Школа Тхэквондо-это РОО "Федерация Тхэквондо (ИТФ) ТО" развивающая на территории Томской области вид спорта Тхэквондо ИТФ (традиционное тхэквондо). [Электронный ресурс]. URL: <https://vk.com/tkdtomsk> (дата обращения: 18.08.2023).
7. Тхэквондо – корейское традиционное боевое искусство [Электронный ресурс]. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=fGcsTsjFp4k&ab\\_channel=%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B2%D0%A0%D0%A4\\_%ED%95%9C%EA%B5%AD%EB%AC%B8%ED%99%94%EC%9B%90](https://www.youtube.com/watch?v=fGcsTsjFp4k&ab_channel=%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B2%D0%A0%D0%A4_%ED%95%9C%EA%B5%AD%EB%AC%B8%ED%99%94%EC%9B%90) (дата обращения: 18.08.2023).
8. Тхэквондо для детей [Электронный ресурс]. URL: <https://sport.insure/blog/tkhekvondo-dlya-detey/> (дата обращения: 18.08.2023).

9. Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 224 с.
10. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих. Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 200 с.
11. Что же означает слово «тхэквондо»? [Электронный ресурс]. URL:<https://itf-russia.ru/что-такое-тхэквондо-itf/> (дата обращения: 18.08.2023).

## Приложение

Приложение 1. Матрица разноуровневого подхода программы (таблица 1)	24
Приложение 2. Мониторинг уровня освоения программы и динамики личностного продвижения обучающегося (таблица 2)	28
Приложение 3. Рабочая программа воспитательной работы	31
Приложение 4. Рабочие программы учебных курсов	34
Приложение 5. Квалификация и система поясов	46

Матрица разноуровневого подхода программы

Таблица 1

Разделы программы					
Уровень	Критерии	Мониторинг	Формы и методы занятий	Результаты	Методическая копилка
Стартовый	<p>Усвоение правил техники безопасности</p> <p>Умение владеть своим телом</p> <p>Координация движения</p> <p>Ориентирование в пространстве</p> <p>Изучение терминологии</p> <p>Организованность</p> <p>Общительность</p> <p>Самостоятельность; Развитие таких черт характера, как усидчивость, собранность</p>	<p>Включённое педагогическое наблюдение</p> <p>Промежуточная и итоговая аттестация</p>	<p>Групповое занятие.</p> <p>Открытый урок</p>	<p>Знание правил техники безопасности</p> <p>Выполнение начальных передвижений</p> <p>Исполнение начальных технических элементов</p> <p>Использование техники и ударов согласно правилам</p> <p>Знание терминологии; Способность координировать движения</p> <p>Знание основных моральных норм, способность к оценке своих поступков и</p>	<p>Детское тхэквондо. Пособие для юных спортсменов (составитель Атанов Г.К.) – Павлодар: ТОО НПФ «ЭКО», 2004.</p> <p>Тхэквондо для детей  <a href="https://sport.insure/blog/tkhekvondo-dlya-detey/">https://sport.insure/blog/tkhekvondo-dlya-detey/</a>                      Дисциплина «Бой на мягких палках»  <a href="https://ok.ru/video/2698499920341">https://ok.ru/video/2698499920341</a></p>



				действий других учащихся с точки зрения соблюдения/нарушения моральных норм поведения	
Базовый	<p>Владение основными тхэквондо</p> <p>Организованность</p> <p>Общительность</p> <p>Самостоятельность</p> <p>Инициативность</p> <p>Способность самостоятельно организовывать процесс работы и учебы, эффективно распределять и использовать время</p> <p>Воспитание и развитие обучающихся личностных качеств, позволяющих уважать и принимать</p>	<p>Включённое педагогическое наблюдение, рефлексия и коллективный анализ.</p> <p>Промежуточная и итоговая аттестация</p> <p>Беседа.</p> <p>Соревнования.</p>	<p>Групповое занятие.</p> <p>Открытый урок.</p> <p>Соревнования.</p> <p>Показательное выступление.</p>	<p>Владение специальной терминологией</p> <p>Теоретические знания по основным разделам программы владения основами тхэквондо</p> <p>Демонстрация изученных передвижений.</p> <p>В соответствии с возрастом лучшее понимание технически подготовительных комплексов</p> <p>Использование расширенной базы ударов и блоков, стоек</p> <p>Умение выслушать друг друга, организация и планирование работы, навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</p>	<p>Тэквондо. Базовый курс/ Дук Сунн Сон, Роберт Дж. Кларк. – Пер. с англ. Ю. Григорьевой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.- 384 с.: ил. - (Боевые искусства).</p> <p>Тэквондо что за спорт: Тхэквондо для детей — что это за вид спорта, польза и вред <a href="https://vk.com/tkdtomsk">https://vk.com/tkdtomsk</a> Томская Школа Тхэквондо-это РОО "Федерация Тхэквондо (ИТФ) ТО" развивающая на территории Томской области вид спорта Тхэквондо ИТФ (традиционное тхэквондо). <a href="https://olympic-history.ru/raznoe/tekvondo-chto-za-sport-thekvondo-dlya-detej-chto-eto-za-vid-sporta-polza-i-vred.html">https://olympic-history.ru/raznoe/tekvondo-chto-za-sport-thekvondo-dlya-detej-chto-eto-za-vid-sporta-polza-i-vred.html</a></p> <p>Тхэквондо – корейское традиционное боевое искусство <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fGcsTsjFp4k&amp;ab_channel=%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B2%D0%A0%D0%A4%ED%95%9C%EA%B5%AD%EB%AC%B8%ED%99%94%EC%9B%90">https://www.youtube.com/watch?v=fGcsTsjFp4k&amp;ab_channel=%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B2%D0%A0%D0%A4%ED%95%9C%EA%B5%AD%EB%AC%B8%ED%99%94%EC%9B%90</a></p>

	духовные и культурные ценности разных народов; формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок			Обладание личностными качествами, позволяющих уважать и принимать духовные и культурные ценности разных народов;	
Продвинутый	<p>Владение основными тхэквондо</p> <p>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии</p> <p>Организованность</p> <p>Общительность</p> <p>Самостоятельность</p> <p>Инициативность</p> <p>Развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и</p>	<p>Включённое педагогическое наблюдение</p> <p>Промежуточная и итоговая аттестация.</p> <p>Соревнования</p>	<p>Групповое занятие.</p> <p>Открытый урок.</p> <p>Показательное выступление</p>	<p>Использование страховки и участие в подстраховке других учащихся совместно с педагогом</p> <p>Оказывание доврачебной медицинской помощи</p> <p>Использование расширенной базы ударов, блоков, стоек</p> <p>Владение специальной терминологией; согласованность действий</p> <p>Обладание личностными качествами, позволяющих уважать</p>	<p>А. Шубский, Е.Ключников. Чунби Ундон. Универсальная разминка и глубокая растяжка в боевых искусствах. – М.: ООО Издательский дом «Ра-Библос», 2008. 48 с.</p> <p>Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (утвержден приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 года №1059)</p> <p>Всеотхэквондо ИТФ (International Taekwon-do Federation)</p> <p><a href="https://alvin-almazov.ru/rules/txekvondo-itf-vid-sporta-ili-tradicionnoe-edinoborstvo/">https://alvin-almazov.ru/rules/txekvondo-itf-vid-sporta-ili-tradicionnoe-edinoborstvo/</a></p> <p>Фильм КНДР Тхэквондо традиционное боевое искусство корейской нации</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=80q7yzs8kSA&amp;ab_channel=SCSPARTA">https://www.youtube.com/watch?v=80q7yzs8kSA&amp;ab_channel=SCSPARTA</a></p>

	<p>свои достижения;  формирование  потребности в  регулярных  занятиях как к  способу  осмысления и  самореализации  собственной  деятельности</p>			<p>и принимать духовные  и культурные ценности  разных народов;  Умение  самостоятельно  воспринимать и  оценивать культурные  ценности;  сформированное  чувство прекрасного,  уверенности в себе</p>	
--	--	--	--	--	--

## Приложение 2

Мониторинг уровня освоения образовательной программы и динамики личностного продвижения обучающегося

### Карта результативности освоения образовательной программы «Детское тхэквондо»

	ФИО Воспитанни ка	Освоение разделов программы			Формирование знаний, умений и навыков			Формирование общеучебных способов деятельности			Развитие личностных свойств и способностей			Воспитанность			Развитие компетенций			Достижения (кол - во) на уровне					
		начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	объединение	СП	ДЦТ	Район	Город	Область	Всероссийски	Международ	
1.																									
2.																									
3.																									
4.																									
5.																									
6.																									

0 – предстартовый уровень

1-5 – стартовый уровень

6-8 – базовый уровень

9-10 – продвинутый уровень

## Критерии оценивания уровня освоения образовательной программы и динамики личностного продвижения воспитанника

Показатели	Уровень	баллы (цветовое обозначение)	Освоение Разделов программы	Знания и мастерство		Личностное и социальное развитие		
				Формирование знаний, умений, навыков	Формирование общеучебных Способов деятельности	Развитие личностных свойств и способностей	Воспитанность	Формирование социальных компетенций
Критерии оценивания	НУЛЕВОЙ	0	Ребенок отказывается от выполнения задания					
		1 – 2 нед остаточн ый (низкий)	Обобщенная категория, высчитывается как среднее арифметическое из всех показателей	<u>Знание</u> (воспроизводит термины, понятия, представления, суждения, гипотезы, теории, концепции, законы и т.д.)	<u>Выполнение со значительной помощью</u> кого-либо (педагога, родителя, более опытного воспитанника)	<u>Ниже</u> возрастных, социальных, индивидуальных <u>норм.</u>	<u>Знание</u> элементарных норм, правил, принципов	<u>Знание</u> элементарных норм, правил, принципов
	3 – 4 дост аточный (средний)	«Знания и мастерства» и «Личностного и социального развития».	<u>Понимание</u> (понимает смысл и значение терминов, понятий, гипотез и т.д., может объяснить своими словами, привести свои примеры, аналогии)	<u>Выполнение с помощью</u> кого-либо (педагога, родителя, более опытного воспитанника)	<u>В соответствии с</u> возрастными, социальными, индивидуальными <u>нормами</u>	<u>Усвоение, применение</u> элементарных норм, правил, принципов по инициативе «извне» (педагог, родители, референтная группа)	<u>Усвоение</u> элементарных норм, правил, принципов <u>по инициативе «извне»</u> (педагог, родители, референтная группа)	

	<b>БАЗОВЫЙ</b>	<b>5 - 8</b> <b>оптимальный</b>	<u>Применение, перенос внутри предмета</u> (использует знания и умения в сходных учебных ситуациях)	<u>Выполнение при поддержке, разовой помощи, консультации кого-либо</u>	<u>В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами</u>	<u>Эмоциональная значимость</u> (ситуативное проявление)	<u>Эмоциональная значимость</u> (ситуативное проявление)
	<b>ПРОДВИНУТЫЙ</b>	<b>9 - 10</b> <b>высокий</b>	<u>Овладение, самостоятельный перенос на другие предметы и виды деятельности</u> (осуществляет взаимодействие уже имеющихся знаний, умений и навыков с вновь приобретенными; использует их в различных ситуациях; уверенно использует в ежедневной практике)	<u>Самостоятельное построение, выполнение действий, операций.</u>	<u>Выше возрастных, социальных, индивидуальных норм.</u>	<u>Поведение, построенное на убеждении;</u> осознание значения смысла и цели.	<u>Поведение, построенное на убеждении;</u> осознание значения смысла и цели.

**Рабочая программа воспитательной работы**

***Аннотация***

Воспитание является важнейшей функцией общества с древнейших времен. Без передачи общественно-исторического опыта от одного поколения другому, без вовлечения подрастающего поколения социальные и производственные отношения невозможно развитие общества, сохранение и обогащение его культуры, существование человеческой цивилизации.

К. Д. Ушинский писал: «Воспитание, созданное самим народом и основанное на народных началах, имеет ту воспитательную силу, которой нет в самых лучших системах, основанных на абстрактных идеях или заимствованных у другого народа».

В русском языке слово «воспитание» имеет общий корень со словом «питание», ребенок с появлением на свет получает питание не только материальное, но прежде всего духовное. Культурный диалог «отцов» и «детей» — сущность любого воспитания. Воспитание—непрерывный процесс, пока живет человек, и вечный, пока существует человечество.

Воспитательные траектории программы включают в себя: гражданско-патриотическое воспитание; воспитание духовно-нравственного, воспитание положительного отношения к труду и творчеству, социокультурное и медиакультурное воспитание. Одним из направлений воспитательной работы в объединении является создание команды ребят аниматоров, активно включающихся в общеклубные дела, социально значимые проекты и досуговые мероприятия.

**Программа воспитания будет реализовываться по направлениям (см. таблица 1):**

- Гражданско-патриотическое.
- Воспитание положительного отношения к труду и творчеству.
- Социокультурное и культурно-нравственное.
- Духовно-нравственное воспитание.

Для этого в объединении «Детское тхэквондо» будет использоваться следующие формы работы:

- Словесно-логические;
- Образно-художественные формы;
- Трудовые.

Результатом реализации рабочей программы по воспитанию в объединении является вовлечение воспитанников объединения «Детское тхэквондо» в общеклубные проекты, развитие общего кругозора обучающихся, творческая активная клубная жизнь воспитанников.

№	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок реализации	Организатор / ответственный	Целевая группа	Планируемый результат	Примечания
	Гражданско-патриотическое	Общеклубный проект «Широкая Масленица» Общеклубный проект «День Космонавтики»	Февраль Апрель Май	Педагог Организаторы мероприятия	Весь состав объединения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Осознание себя гражданином страны, ответственным за ее будущее.</li> <li>• Формирование чувства любви к Родине, уважения к ее истории, культуре, традициям, нормам общественной жизни</li> </ul>	Мероприятие общее для «Смены»
	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству	Беседа: «Труд – это жизнь»	В течении года	Педагог Организаторы мероприятия	Весь состав объединения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Элементарные представления об основных музыкальных профессиях.</li> <li>• Ценностное отношение к учебе как виду творческой деятельности.</li> </ul>	



	Социокультурное и культурно-нравственное	<p>День открытых дверей в «Смене»; «Посвящение в сменовцы»</p> <p>Совместное занятие с родителями</p>	<p>Сентябрь октябрь,</p> <p>ноябрь-апрель</p>	<p>Педагог</p> <p>Организаторы мероприятия</p>	<p>Весь состав объединения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бережное отношение к результатам своего труда, труда других людей, к чужому имуществу, личным вещам.</li> <li>• Осознанное выполнение правил поведения в различных образовательных ситуациях, публичного выступления.</li> <li>• Эмоциональная устойчивость в процессе публичных выступлений;</li> <li>• Следование общепринятым правилам и нормам поведения.</li> <li>• Конструктивное взаимодействие с другими членами коллектива и взрослыми</li> </ul>	<p>Мероприятие общее для «Смены»</p>
	Духовно-нравственное воспитание	<p>Благотворительная акция</p>	<p>Декабрь</p> <p>В течении всего года</p>	<p>Организаторы мероприятия</p> <p>Педагог</p>	<p>Весь состав объединения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Потребность в ответственном и заботливом отношении, прежде всего, к членам своей семьи и в последствии ко всем окружающим</li> </ul>	<p>Мероприятие общее для «Смены»</p>

Рабочие программы учебных курсов

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практик а	всего	
<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>					
1	Общие положения 1.1. Ударные точки 1.2. Теория силы 1.3. История Тэквондо	2	6	3	Тестирование, опрос, беседа
<b>ДИСЦИПЛИНЫ</b>					
2	Стойки и передвижения 2.1. Стойки 2.2. Передвижения	2,5 2,5	2,5 2,5	10	Практическое тестирование
3	Приемы, выполняемые руками 3.1. Приемы атаки 3.2. Приемы защиты	4 4	18	26	Практическое тестирование
4	Техника ударов ногами 4.1. Основные принципы и разновидности ударов 4.2. Удары в прыжке	2,5 2,5	20	25	Практическое тестирование
5	Формальные комплексы (Тыль): 5.1. Подготовительные комплексы 5.2. Чон Джи 5.3. Дан Гунн	6	29	35	Практическое тестирование
6	Поединок (спарринг) 6.1. Условный спарринг 6.2. Спарринг на три шага 6.3. Полусвободный спарринг 6.4. Свободный спарринг 6.5. Спарринг ногами	0,5 0,5 1 5 1 5	17	25	Практическое тестирование
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>					
7	Заключительные положения 7.1. Классификационная система 7.1. Принципы тренировки 7.2. Правила соревнований	2	8	10	Опрос, беседа
	Итого:	41	103	144	

## Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>					
1	Общие положения 1.1. Ударные точки	2	2	4	Тестирование, опрос, беседа
<b>ДИСЦИПЛИНЫ</b>					
2	Стойки и передвижения 2.1. Стойки 2.2. Передвижения	5	10	15	Практическое тестирование
3	Приемы, выполняемые руками 3.1. Прямые удары 3.1.1. От передней 3.1.2. От задней 3.2. Круговые удары 3.2.1. От передней 3.2.2. От задней 3.3. Комбинации ударов (связки) 3.4. Удары в прыжках 3.5. Приемы защиты (блоки)	5	15	20	Практическое тестирование
4	Техника ударов ногами 4.1.2. Удары от ноги стоящей сзади 4.2. От ноги стоящей впереди 4.3. Удары с подшагом 4.4. Удары с подскоком 4.5. Повторные удары 4.6. Удары в прыжках 4.7. Удары с разворотом	9	20	29	Практическое тестирование
5	Формальные комплексы (Тыль): 5.1. Подготовительные комплексы 5.2. Чон Джи 5.3. Дан Гунн 5.4. До Сан 5.5. Вон Хье 5.6. Юл Гок	7	23	30	Практическое тестирование

6	Поединок (спарринг) 6.1. Условный спарринг 6.2. Спарринг на три шага 6.3. Спарринг на два шага 6.5. Полусвободный спарринг 6.6. Свободный спарринг 6.7. Спарринг ногами 6.8. Спарринг руками	7	23	30	Практическое тестирование
7	Самооборона 7.1. Заломы и захваты 7.2. Освобождение от захватов	7	12	19	Практическое тестирование
8	Показательная техника	2	18	20	Практическое тестирование
9	Силовое разбивание, прыжковая техника	3	12	15	Опрос, беседа
<b>ОФП</b>					
10	Бои на МП палках, ОФП, растяжка	3	9	12	Практическое занятие
		72	144	216	

### Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практик а	всего	
<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>					
1	Общие положения 1.1. Ударные точки	2	13	15	Тестирование, опрос, Беседа
<b>ДИСЦИПЛИНЫ</b>					
2	Стойки и передвижения 2.1. Стойки 2.1. Передвижения	9	16	25	Практическое тестирование
3	Приемы, выполняемые руками 3.1. Прямые удары 3.1.1. От передней 3.1.2. От задней 3.2. Приемы защиты (блоки) 3.3. Комбинации ударов (связки) 3.4. Удары в прыжках 3.5. Круговые удары 3.2.1. От передней 3.2.2. От задней	13	31	44	Практическое тестирование
4	Техника ударов ногами 4.1. Удары от ноги стоящей сзади 4.2. От ноги стоящей впереди 4.3. Удары с подшагом 4.4. Удары с подскоком 4.5. Удары в прыжках 4.6. Удары с разворотом 4.7. Техника «скольжения» 4.8. Удары с разворотом в прыжках	10	30	40	
5	Формальные комплексы (Тыль): 5.1. Подготовительные комплексы 5.2. Чон Джи 5.3. Дан Гунн 5.4. До Сан 5.5. Вон Хье	9	31	40	Практическое тестирование

	5.6. Юл Гок 5.7. Чун Гун 5.8. Той Ге 5.9. Хва Ран 5.10. Чун Му				
6	Поединок (спарринг) 6.1. Условный спарринг 6.2. Спарринг на три шага 6.3. Спарринг на два шага 6.4. Спарринг на один шаг 6.5. Полусвободный спарринг 6.6. Свободный спарринг 6.7. Спарринг ногами 6.8. Спарринг руками	10	35	45	Практическое тестирование
7	Самооборона 7.1. Заломы и захваты 7.2. Освобождение от захватов 7.3. Подсечки 7.4. Броски	7,5	30	37,5	Практическое тестирование
8	Показательная техника	7,5	30	37,5	Практическое тестирование
9	Силовое разбивание, прыжковая техника	5	21	26	Практическое тестирование
ОФП					
10	Бои на МП, ОФП, растяжка	7	17	24	Практическое занятие
	Итого	75	224	339	

## Содержание программы

В программу включено 4 основных разделов:

- Общие положения
- Дисциплины
- ОФП
- Заключительные положения

Эти 4 раздела позволяют эффективно овладеть основами Тэквондо, т.к. каждый этап построен по индивидуальному принципу, т.е. учитывая возрастную специфику психического развития ребенка, данный принцип оптимален для развития личности с точки зрения возрастной психологии и педагогики.

### **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

#### **Общие положения**

##### *Ударные точки*

- знание сегментов тела используемых для атаки и блокирования

- уровни для атаки и блокирования
- уязвимые точки тела
- методы закалки и набивания атакующих и блокирующих поверхностей
- правильное сжатие кулака
- формирование голеностопа для определенных ударов ногами.

#### *Теория силы*

- откуда берется сила
- концентрация
- равновесие (динамическая, статическая устойчивость)
- контроль дыхания
- ударная масса
- скорость
- быстрота и рефлексы.

#### *История тхэквондо*

- что означает тхэквондо
- дата основания и основатель тхэквондо
- история появления тхэквондо в России
- самые значимые события в истории развития тхэквондо.

## **ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Стойки и передвижения**

#### *Стойки*

- знание стоек используемых в формальных комплексах соответствующих году обучения.
- свободная (боевая) стойка
- умение объяснить параметры правильного выполнения стоек.

#### *Передвижения*

- передвижения в классических стойках
- развороты, смены фронтальностей, переходы из одной стойки в другую
- спарринговые передвижения.

### **Приемы выполняемые руками**

#### *Прямые удары*

- прямые классические и спарринговые удары
- выполнение ударов в разные уровни

#### *Приемы защиты*

- разновидности блоков
- накладки и подставки
- уклоны, нырки и уходы с линии атаки.

#### *Комбинации ударов*

- повторные удары одной рукой
- серии ударов разными руками в разные уровни
- совмещение ударов с защитными действиями (блок + удар; подставка + удар; уклон + удар...).

#### *Удары в прыжках*

- одиночные удары в прыжках
- серии ударов
- накладка, сбивка + удар

#### *Круговые удары*

- круговые классические и спарринговые удары
- выполнение ударов в разные уровни.

### **Техника ударов ногами**

#### *Основные принципы и разновидности ударов*

- махи ногами вперед-вверх
- прямые махи в сторону
- круговые махи вперед (изнутри кнаружи, снаружи внутрь)
- обратные круговые махи в сторону
- махи прямой ногой назад
- выходы на заряды для ударов ногами (прямой вперед, круговой вперед, прямой в сторону, прямой назад)

#### *Удары от ноги стоящей сзади*

- прямой удар вперед
- нисходящий удар (ануро, бакуро)
- передний круговой удар
- прямой удар в сторону
- прямой удар назад
- обратный круговой удар
- круговой сбивающий удар
- комбинированный толкающий удар вперед в сторону.

#### *Удары от ноги стоящей впереди*

- прямой удар вперед
- нисходящий удар (ануро, бакуро)
- передний круговой удар
- прямой удар в сторону
- обратный круговой удар
- круговой сбивающий удар
- комбинированный толкающий удар вперед в сторону

#### *Удары с подшагом*



- удары выполняются впередистоящей ногой
- после смены фронтальности (шагом вперед, назад, на месте)
- после отскока, подскока, смены фронтальности прыжком

#### *Удары с подскоком*

- в начальной фазе удара
- в промежуточной фазе удара
- в конечной фазе удара

#### *Повторные удары*

- повторы одного и того же удара
- повторы с использованием различных ударов
- удар с разворотом + повтор какого-либо удара

#### *Удары в прыжках*

- удары от ноги стоящей впереди
- удары от ноги стоящей сзади
- удары с реверсом
- импульсные удары
- удары на максимально высокий уровень
- удары с максимальной дальностью полета

#### *Удары с разворотом*

- прямой удар назад
- обратный круговой удар
- нисходящий удар
- прямой в сторону удар.

#### *Техника «скольжения»*

- по инерции (раннее скольжение до удара, одновременное скольжение с ударом).
- толчком опорной ноги (позднее скольжение в конце удара, одновременное скольжение с ударом).

#### *Удары с разворотом в прыжках (180°, 360°, 540°...)*

- прямой удар назад
- обратный круговой удар
- нисходящий удар
- прямой в сторону удар
- те же удары, но с импульсом маховой ноги
- реверсивные удары
- удары на максимально высокий уровень
- удары с максимальной дальностью полета.

#### **Формальные комплексы**

- набор различных блоков и ударов, выполняемых ногами и руками, усложняющихся в зависимости от подготовленности, года обучения.

### **Поединок (спарринг)**

#### *Условный спарринг*

- спарринг без противника имитирующий атаку и защиту

#### *Спарринг на три шага*

- выполняется с партнером, при этом применяются простейшие блоки и удары руками

#### *Спарринг на два шага*

- добавляется атака ногой, также возможна контратака ногой

#### *Спарринг на один шаг*

- желательна как атака так и контратака ногой в прыжке

#### *Полусвободный спарринг*

- спарринг по заранее оговоренному сценарию

#### *Свободный спарринг*

- высшая форма спарринговой подготовки спортсменов. Нет никаких ограничений относительно перемещений или применяемых приемов, свойственных условному бою, но в рамках правил установленных для спортивного тхэквондо.

- как разновидности существуют учебные спарринги в которых решаются конкретные задачи поставленные тренером перед спортсменами.

#### *Спарринг ногами*

- этот вид спарринга характерен именно для тхэквондо, все атакующие и защитные действия выполняются только ногами, атаковать руками запрещено.

#### *Спарринг руками*

- вид спарринга в котором все атакующие и защитные действия выполняются руками, здесь преобладает боксерская манера ведения боя с применением некоторых технических элементов, используемых в спортивном спарринге.

### **Самооборона**

#### *Заломы и захваты*

- заломы на руки

- заломы на ноги

- удушения

- захват одной рукой

- захват двумя руками

#### *Освобождение от захватов*

- высвобождение с уходом

- с применением болевого приема
- разрыв захвата
- освобождение с броском

#### *Подсечки*

- подцепы (изнутри, снаружи)
- подсечка выполняемая после разворота

#### *Броски*

- передняя подножка
- задняя подножка
- бросок через бедро
- бросок через спину
- бросок через плечо (из стойки, с колен)
- броски по принципу опрокидывания

### **Специальная техника**

#### *Теория*

- виды ударов
- техника исполнения каждого удара
- фазы ударов
- правила поведения и исполнения ударов в виде «спец. техника»

#### *Практика*

- фаза разбега
- фаза отталкивания
- фаза полета (вылет, вынос бьющей ноги на заряд, удар, сбор бьющей ноги)
- фаза приземления

### **Силовое разбивание**

#### *Теория*

- виды ударов
- техника исполнения каждого удара
- фазы ударов
- правила поведения и исполнения ударов в виде «силовое разбивание»

#### *Практика*

- постановка правильной техники
- удары на точность
- удары по мягкой мишени
- набивка (закалка) бьющих поверхностей рук и ног
- разбивание непосредственно на станках, преодоление психологического барьера

### **БОИ НА МП, ОФП, РАСТЯЖКА**

### *Упражнения на гибкость*

- силовые упражнения
- упражнения на расслабление мышц
- упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий
- упражнения в парах.

### *Упражнения для развития ловкости*

- ползание
- прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние
- подскоки вверх на заданную высоту
- стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте
- Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге
- прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя
- кувырки вперед, назад
- кувырки через левое, правое плечо.
- страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
- подвижные игры и эстафеты

### *Быстрота*

**Бои на мягких палках.** Разрешённые атакующие и защитные действия: любые удары мягкой палкой, блоки руками. Зоны, разрешённые для попадания: (грудь, живот, боковые поверхности туловища, спина, зона ключицы (от плечевого сустава до шеи) – зона «КОРПУС»). Любая поверхность шлема, лицо – зона «ГОЛОВА». Любая поверхность ниже пояса, кроме подошвы ног – зона «НОГИ». Зон, разрешённые для попадания, за удары по которым не присваиваются баллы: Подошва ноги, руки от кончиков пальцев до зоны плечевого сустава. Запрещённые действия: Захват любой части тела и палки соперника, удары руками и ногами, толчки, выход за пределы площадки, падение, касание поверхности площадки любой частью тела, кроме стопы, разговоры с соперником, судьями, тренером без разрешения Рефери, намеренное избегание поединка.

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Классификационная система

- градация по разрядам, поясам (гыпам, данам)
- значение цветов поясов, логика развития цветовой гаммы
- программа экзамена на ученический и черный пояс

- порядок проведения экзамена, принципы тренировки
- части тренировки (вводная, основная, заключительная)
- тренировочные циклы (макро, микро циклы)
- виды тренировок (прыжковая, беговая, ударная, тылевая и т.д.)
- составление тренировочного плана (на месяц, на год, на перспективу)
- тренировочные, предстартовые, стартовые и после стартовые состояния
- понятия об утомляемости, переутомляемости, перетренированности и выходы из этих состояний

### *Правила соревнований*

- участники соревнований права и обязанности
- форма участников
- ранги соревнований и условия участия в них
- градация по дивизионам
- возрастные и весовые категории
- подача протестов

### *Судейство*

- судейская коллегия
- обязанности судей
- форма судей
- аттестация судей
- рефери на доянге (обязанности, жесты)
- жюри
- судьи на доянге
- судьи-хронометристы
- судья секретарь.

### *Основы первой медицинской помощи*

- понятия о травмах, причины травматизма и основы их предупреждения в тренировочном и соревновательном процессах
- первая доврачебная помощь при возможных травмах
- очередность действий с пострадавшими при ушибах, растяжениях, закрытых и открытых, переломах
- профилактика травм.

## Квалификация и система поясов

Одежда в тхэквондо называется Добок, пояс Ти. Корейская мудрость гласит, что «пояс нужен для того, чтобы держать одежду». Каждый цвет пояса носит символическое значение:

- *белый* - для начинающих, обозначает чистоту и открытость к познаниям;
- *жёлтый* - символизирует плодотворную почву, на которой растут знания;
- *зелёный* - символизирует первые ростки и плоды после усердных тренировок;
- *синий* - означает небо и границу, ученик должен доказать, что готов стараться и стремиться дальше;
- *красный* - предупреждает, что ученик скоро станет мастером;
- *чёрный* - объединяет все цвета, цвет мастера.

Между цветами поясов существуют переходные ступени, например жёлтый пояс с зелёной полоской или синий пояс с красной полоской. Таким образом, разделяют десять ученических степеней, называемых гыпами и нумеруемых от низших к высшим в порядке убывания: десятый гып – белый пояс, первый гып - красный пояс с чёрными полосками. Чёрные пояса подразделяются на даны. Отличия между обладателями чёрных поясов обозначаются римскими цифрами. В различных клубах может быть различная квалификационная шкала. Например, в некоторых клубах отсутствуют зеленые пояса, в некоторых - коричневый. Ниже приводится стандартная квалификационная шкала для занимающихся тхэквондо.

### Уровень Цвет пояса

- 10 гып белый
- 9 гып белый с желтой полосой
- 8 гып желтый
- 7 гып желтый с зеленой полосой
- 6 гып зеленый
- 5 гып зеленый с синей полосой
- 4 гып синий
- 3 гып синий с красной полосой
- 2 гып красный
- 1 гып красный с черной полосой

### АТТЕСТАЦИЯ НА ПОЯСА

10-й гып		<b>БЕЛЫЙ ПОЯС</b> 1 степени 2 степени 3 степени
9-й гып		<b>БЕЛО-ЖЕЛТЫЙ ПОЯС</b>
8-й гып		<b>ЖЕЛТЫЙ ПОЯС</b>
7-й гып		<b>ЖЕЛТО-ЗЕЛЕННЫЙ ПОЯС</b>
6-й гып		<b>ЗЕЛЁНЫЙ ПОЯС</b>
5-й гып		<b>КАДЕТСКИЙ ПОЯС</b> <b>ЗЕЛЁНО-СИНИЙ ПОЯС</b>
4-й гып		<b>СИНИЙ ПОЯС</b>
3-й гып		<b>СИНЕ-КРАСНЫЙ ПОЯС</b>
2-й гып		<b>КРАСНЫЙ ПОЯС</b>
1-й гып		<b>КРАСНО-ЧЁРНЫЙ</b> 1 степени 2 степени 3 степени
1-IX даны		<b>ЧЁРНЫЙ ПОЯС</b>

