

Индивидуальный предприниматель Ткачев Михаил Евгеньевич
ИНН 246518224731 ОГРНИП 321246800076238 ГРНИП 321246800076238
660125, г. Красноярск ул. 9 мая 20а-10, тел. 89232872182

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно–спортивной направленности
«Тхэквондо»**

Возраст обучающихся: 7 -18 лет

Красноярск, 2022



Пояснительная записка

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальность

Дополнительная общеразвивающая программа (далее – Программа) направлена по реализацию 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.

В связи с анализом социальных проблем общества и учётом появившихся запросов родителей подрастающего поколения на развитие психологической и физической адаптации детей к экстремальным ситуациям, возникающим в современных социальных условиях, данная Программа является востребованной.

Огромное количество детей в возрасте от 7 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. Существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой. Данная Программа даёт возможность любому ребенку приобщиться к миру спорта через самбо.

Физическая культура выступает как средство воспитания юных спортсменов. Возрастание её роли обуславливает повышение требований к воспитательной работе в дополнительном образовании. При этом важным условием успешной работы с юными учащимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, дополнительного образования, педагога.

В ходе занятий у обучающимся формируется единая универсальная двигательная, физическая, психологическая, воспитательная база, которая в дальнейшем будет являться основой не только успешных занятий ребёнка различными видами спорта, но и основой его успешного личностного развития в любой деятельности.

Отличительная особенность заявленной Программы в том, что она является модифицированной. В ней реализуются локальные воспитательные проекты «Команда в игре», «Кодекс чести» в соответствии с Рабочей программой по воспитанию Учреждения.

В Программе осуществляется специфическая установка на изучение техники, тактики тхэквондо и получение опыта участия в соревнованиях различного уровня.

Чтобы успешно выступить на соревновании, избежать неудачи, участники должны обладать высоким уровнем личностной готовности к соревнованиям и к любым публичным выступлениям. Этому способствуют формы работы, направленные на поддержку ценности командного взаимодействия.

Соревнование становится воспитательным (а не только предметным) событием для обучающимся, когда подготовка к нему, переживание и рефлексия своего участия становится предметом диалога.

Поэтому в данной Программе ярко просматривается взаимосвязь спортивной и воспитательной направленности, а воспитательная составляющая каждого образовательного события организована как поэтапный вход в традицию командного взаимодействия на соревновании.

Педагог, который изначально выступает как лидер группы, становится старшим товарищем.

Адресат Программы - обучающиеся в возрасте от 6 до 12 лет.

Цель и задачи

Цель Программы:

Создание условий для личностного развития обучающимся через воспитание у них готовности к достижению успеха с опорой на командное взаимодействие на примере тхэквондо.

Задачи Программы:

Обучающие:

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- овладение основами техники тхэквондо;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- приобретение навыков использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- обучение использованию в своей речи спортивной терминологии;
- выполнение требований по общей и специальной физической подготовки соответствующей возрастной группы.

Развивающие:

- знакомство, освоение базовых, специальных элементов тхэквондоа и элементов пространственно-оперативного мышления;
- развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);
- развитие способности к взаимодействию и взаимопониманию в малых группах, в команде со взрослыми и сверстниками;

Воспитательные:

- создание условий для формирования ценности слаженного помогающего командного взаимодействия в условиях внешних соревнований и подготовки к ним;
- создание условий для формирования рефлексивных способностей;
- создание условий для формирования эмоциональной устойчивости;
- создание условий для введения детей в этику нравственных отношений, усвоения и присвоения её детьми;
- создание условий для проживания ситуаций этического поведения в спортивном сообществе.

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 обучающиеся, прошедшие 1-ый год обучения и освоившие его 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 упражнений при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

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

Обучающиеся, не освоившие Программу одного из этапов, 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:

-организации групповых, подгрупповых, индивидуальных занятий;

-включения элементов электронного и дистанционного обучения;

-использования актуальных методов и форм воспитательной работы;

- участия в метапредметных проектах Учреждения;

- участия в спортивных соревнованиях по тхэквондо;

-организации совместных спортивных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

-участия в выездных соревнованиях, конкурсах, экскурсиях.

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;

-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.

-«Лап» для ударов ногами;

-«Лап» для ударов руками;

-Защитные нагрудники (жилеты);

-компьютер;

-микрофон;

-веб-камера.

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

- приобретение практического опыта участия в соревнованиях;
- владение техникой выполнения физических упражнений;
- владение спортивной терминологией и терминологией тхэквондо;
- способность выполнять учебные задания по общей и специальной физической

подготовке в полном объеме;

- владение приемами тхэквондо.

- способность вести наблюдения за осанкой;

-способность отбирать физические упражнения и составлять из них индивидуальные комплексы.

Личностные результаты:

-созданы условия для осознания важности и ценности слаженного командного взаимодействия при подготовке к соревнованиям и участию в них;

- созданы условия для формирования рефлексивных способностей;

- созданы условия для формирования эмоциональной устойчивости;

- созданы условия для расширенного опыта самопредъявления детей в команде;

-созданы условия для обсуждения, опыта проживания, присвоения базовых этических категорий;

-созданы условия для получения опыта проживания ситуаций этического поведения в спортивном сообществе;

-созданы условия для формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты:

-освоение специальных элементов тхэквондо и элементов пространственно-оперативного мышления;

-развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);

-приобретение опыта командного взаимодействия с педагогом, в малых группах, команде со взрослыми и сверстниками;

- освоение опыта командного взаимопонимания;

-запоминание действий при атаке и защите; освоение умения распознавать ситуацию атаки и защиты через быстроту и точность оперативного мышления;

- способность сосредотачивать и переключать внимание на учебном задании;

-способность принимать задачу, выполнять задание и проявлять настойчивость при его выполнении.

**Учебный план
1 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное	3	1	2	журнал беседа(offline или online формате
2	Определение уровня умений, спортивной подготовленности	7	2	5	входящий контроль наблюдение
3	Упражнения на развитие силовых способностей мышц рук и ног	14	3	11	беседа, наблюдение, проверочные задания
4	Упражнения на развитие силовых способностей мышц туловища	12	3	9	беседа, наблюдение, проверочные задания
5	Упражнения на развитие активной гибкости	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
6	Упражнения на развитие пассивной гибкости	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
7	Учебно-тренировочные схватки	12	2	10	беседа, наблюдение
8	Упражнения специальной физической подготовки	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
9	Упражнения на обучение передвижению в основных стойках	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
10	Основы оздоровительной физкультуры	9	1	8	беседа, наблюдение, проверочные задания
11	Инструктаж учащихся по охране труда	1	1	-	беседа(offline или online формате
12	Соревновательный опыт Участие в соревнованиях	11	2	9	соревновательные схватки online- соревнования, наблюдение
13	Упражнения на обучение основным	12	4	8	беседа,

	ударам руками				наблюдение, проверочные задания
14	Восстановительные мероприятия	4	-	4	беседа, наблюдение
15	Упражнения на обучение технике основных ударов руками	15	3	12	беседа, наблюдение, проверочные задания
16	Упражнения на обучение основным блокам руками	12	4	8	беседа, наблюдение, проверочные задания
17	Учебные схватки	12	4	8	беседа, наблюдение
18	Упражнения на обучение технике основных блоков руками	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
19	Упражнения на обучение основным ударам ногами	12	4	8	беседа, наблюдение, проверочные задания
20	Упражнения на обучение технике основных ударов ногами	12	4	8	беседа, наблюдение, проверочные задания
21	Соревновательный опыт Участие в соревнованиях	12	4	8	соревнования, наблюдение
22	Восстановительные мероприятия	2	-	2	беседа, наблюдение
23	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	ИТОГОВЫЙ контроль в виде контрольных нормативов
24	Итоговое занятие	4	-	4	наблюдение
	ВСЕГО:	228	52	176	

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(offline или online формате)
2	Определение уровня умений, спортивной подготовленности	5	-	5	входящий контроль наблюдение
3	Упражнения по общей физической подготовке	6	1	5	беседа, наблюдение, проверочные задания
4	Основы оздоровительной физкультуры	12	1	11	беседа, наблюдение, проверочные задания
5	Упражнения на развитие скоростных способностей и точности	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
6	Прикладные упражнения	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
7	Упражнения на развитие силовых возможностей	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
8	Учебно-тренировочные схватки	12	2	10	беседа, наблюдение
9	Упражнения с отягощениями	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
10	Упражнения на гимнастических снарядах	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
11	Упражнения на страховку и самостраховку	9	2	7	беседа, наблюдение, проверочные задания
12	Инструктаж учащихся по охране труда	1	1	-	беседа(offline или online формате)
13	Соревновательный опыт Участие в соревнованиях	11	2	9	соревновательные схватки online-соревнования
14	Специальные упражнения для развития силовой выносливости, скоростно-	12	2	10	беседа, наблюдение,

	силовой выносливости мышц				проверочные задания
15	Восстановительные мероприятия	4	-	4	беседа наблюдение
16	Специальные упражнения для укрепления суставов	15	4	11	беседа, наблюдение, проверочные задания
17	Изучение боевой стойки тхэквондиста	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
18	Учебные схватки	12	2	10	беседа, наблюдение
19	Упражнения на освоение ударов рук и ног	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
20	Упражнения на освоение ударов снизу и простых атак	12	4	8	беседа, наблюдение, проверочные задания
21	Упражнения на обучение технике ударов передней ногой	12	4	8	беседа, наблюдение, проверочные задания
22	Соревновательный опыт	12	2	10	беседа, наблюдение
23	Восстановительные мероприятия	2	-	2	беседа, наблюдение
24	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	ИТОГОВЫЙ контроль в виде контрольных нормативов
25	Итоговое занятие	4	-	4	наблюдение показательные схватки online-задание
	ВСЕГО:	228	42	186	

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(offline или online формате)
2	Определение уровня умений, спортивной подготовленности	5	-	5	входящий контроль наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости	6	1	5	беседа, наблюдение, проверочные задания
4	Строевые упражнения, построения, перемещения	12	1	11	беседа, наблюдение, проверочные задания
5	Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы и равновесия.	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
6	Комплексные упражнения на преодоление полосы препятствий	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
7	Формальные упражнения «пумсэ», условный бой	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
8	Учебно-тренировочные схватки	12	2	10	беседа, наблюдение
9	Изучение боевых дистанций	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
10	Освоение двойных ударов в движении	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
11	Освоение защитных действий и простых атак и контратак	9	2	7	беседа, наблюдение, проверочные задания
12	Инструктаж учащихся по охране труда	1	1	-	беседа(offline или online формате)
13	Соревновательный опыт. Участие в соревнованиях	11	2	9	соревновательные схватки online-соревнования
14	Освоение защитных действий	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные

					задания
15	Восстановительные мероприятия	4	-	4	беседа, наблюдение
16	Освоение контрударов	15	4	11	беседа, наблюдение, проверочные задания
17	Освоение ударов на мешке, лапах, макиварах	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
18	Учебные схватки	12	2	10	беседа, наблюдение
19	Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из 2-3-х ударов	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
20	Обучение боковым и круговым ударам	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
21	Приемы самообороны (хосинсул)	12	4	8	беседа, наблюдение, проверочные задания
22	Соревновательный опыт	12	2	10	беседа, наблюдение
23	Восстановительные мероприятия	2	-	2	беседа, наблюдение
24	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	итоговый контроль в виде контрольных нормативов;
25	Итоговое занятие	4	-	4	показ. схватки online-задание наблюдение
	ВСЕГО:	228	40	188	

**Календарно учебный график реализации
Дополнительной общеразвивающей программы
«Тхэквандо»**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	08.06	38	76	228	2 раза в неделю по 3 академических часа
2 год	01.09	08.06	38	76	228	2 раза в неделю по 3 академических часа
3 год	01.09	08.06	38	76	228	2 раза в неделю по 3 академических часа

Продолжительность академического часа 45 минут

**Методические материалы
1 год обучения**

Тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия. Дидактический материал. Информационные источники.	Техническое оснащение
1.Организационное	Беседа (в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	компьютер; микрофон; веб-камера
2. Определение начального уровня умений и спортивной подготовленности	Практическое занятие (в offline или online формате) Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	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.Алгоритм педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину;
3. Упражнения на развитие силовых способностей мышц рук и ног	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	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 Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину;
4. Упражнения на развитие силовых способностей мышц туловища	Практическое занятие(в offline илиonline формате) Событийная встреча-знакомство	Диалогово-рефлексивные	Белова Н.И., Орлова О.В. «Технология педагогических мастерских: вхождение в ценности», Москва, РУДН, 2019г., 320 стр	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину;
5. Упражнения на	Практическое	Диалогово-	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь:	спортивный зал;

развитие активной гибкости	занятие	рефлексивные	[учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	ролл маты; гимнастические скамейки;
6. Упражнения на развитие пассивной гибкости	Практическое занятие(в offline или online формате) Мотивационный тренинг	Диалогово-рефлексивные	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. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; секундомеры;
7.Учебно-тренировочные схватки	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	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. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; секундомеры;
8. Упражнения специальной физической подготовки	Практическое занятие(в offline или online формате) Педагогическая мастерская Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	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.Алгоритмы педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; секундомеры;
9. Упражнения на обучение	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки	спортивный зал; ролл маты;

передвижению в основных стойках	Видеонастрой от знаменитых спортсменов		Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Видеоролики Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомеры;
10.Основы оздоровительной физкультуры	Практическое занятие Физкультурно-спортивный праздник	Диалогово-рефлексивные	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.Сценарий физкультурно-спортивного праздника Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомеры; свистки; мячи (150 гр)
11. Инструктаж учащихся по охране труда	Беседа(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	спортивный зал; будо-маты;
12. Соревновательный опыт	Соревнование	Диалогово-рефлексивные	Вачков И.В. Психология тренинговой работы. Москва: Эксмо, 2007 г.	компьютер; микрофон; веб-камера
13. Упражнения на обучение основным ударам руками	Практическое занятие Интерактивный практикум	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. 2.Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	Маты компьютер; микрофон; веб-камера
14.Восстановительные мероприятия	Практическое занятие Социально-психологический пост-тренинг	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России	спортивный зал; будо-маты;

			http://www.itf-russia.com/	
15. Упражнения на обучение технике основных ударов руками	Практическое занятие Интерактивный практикум	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. 2. Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты;
16. Упражнения на обучение основным блокам руками	Практическое занятие Событийная встреча-знакомство	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. 2. Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты;
17. Учебные схватки	Практическое занятие Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. 2. Алгоритм педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты;
18. Упражнения на обучение технике основных блоков руками	Практическое занятие Педагогическая мастерская Мотивационный тренинг	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с 3. Алгоритм педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты;
19. Упражнения на обучение основным ударам ногами	Практическое занятие Видео настрой от знаменитых спортсменов	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. 2. Видеоролик Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты;

20. Упражнения на обучение технике основных ударов ногами	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты;
21. Соревновательный опыт Участие в соревнованиях	Практическое занятие Футбольный баттл	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. 2. Сценарий футбольного баттла Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты;
22. Восстановительные мероприятия	Практическое занятие Социально-психологический пост-тренинг	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты;
23. Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие	Диалогово-рефлексивные	Таблица нормативов	спортивный зал; будо-маты;
24. Итоговое занятие	Показательные схватки Групповой проект Физкультурно-спортивный праздник	Диалогово-рефлексивные	1.Сценарий физкультурно-спортивного праздника	будо-маты; компьютер; микрофон; веб-камера

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 (в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	компьютер; микрофон; веб-камера
2. Определение уровня умений, спортивной подготовленности	Практическое занятие (в offline или online формате) Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	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. Алгоритм педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России http://www.itf-russia.com/	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину;
3. Упражнения по общей физической подготовке	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	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 Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину;
4. Основы оздоровительной физкультуры	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	Белова Н.И., Орлова О.В. «Технология педагогических мастерских: вхождение в ценности», Москва, РУДН, 2019г., 320 стр	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину;
5. Упражнения на развитие скоростных	Практическое занятие Событийная	Диалогово-рефлексивные	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	спортивный зал; ролл маты; гимнастические

способностей и точности	встреча-знакомство		Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	скамейки;
6.Прикладные упражнения	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	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. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; секундомеры;
7. Упражнения на развитие силовых возможностей	Практическое занятие(в offline или online формате) Мотивационный тренинг»	Диалогово-рефлексивные	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.Алгоритм педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в дл
8. Учебно-тренировочные схватки.	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	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. Учебное пособие. Тэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; секундомеры;
9.Упражнения с отягощениями	Практическое занятие Педагогическая мастерская Педагогическая	Диалогово-рефлексивные	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.Алгоритмы педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомеры;

	мастерская			
10.Упражнения на гимнастических снарядах	Практическое занятие Видео настрой от знаменитых спортсменов	Диалогово-рефлексивные	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.Видеоролики Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомеры;
11.Упражнения на страховку и само страховку	Практическое занятие(в offline или online формате) Физкультурно-спортивный праздник	Диалогово-рефлексивные	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.Сценарий физкультурно-спортивного праздника Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты;
12. Инструктаж учащихся по охране труда	Беседа(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	компьютер; микрофон; веб-камера
13.Соревновательный опыт Участие в соревнованиях	Соревнование(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Вачков И.В. Психология тренинговой работы. Москва: Эксмо, 2007 г.	Маты компьютер; микрофон; веб-камера
14. Специальные упражнения для развития силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц	Практическое занятие Интерактивный практикум	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. 2.Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты;
15.Восстановительные мероприятия	Практическое занятие(в offline или online формате) Социально-	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с	спортивный зал; будо-маты;

	психологический пост-тренинг		Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	
16.Специальные упражнения для укрепления суставов	Практическое занятие Интерактивный практикум	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. 2.Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты;
17.Изучение боевой стойки тхэквондиста	Практическое занятие Событийная встреча-знакомство	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. 2.Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты;
18.Учебные схватки	Практическое занятие(в offline или online формате) Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. 2.Алгоритм педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты;
19.Упражнения на освоение ударов рук и ног	Практическое занятие Педагогическая мастерская Мотивационный тренинг	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с 3. Алгоритм педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты;
20.Упражнения на освоение ударов снизу и простых атак	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. 2.Видеоролик Таблица нормативов	спортивный зал; будо-маты;

	Видеонастрой от знаменитых спортсменов		Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	
21. Упражнения на обучение технике ударов передней ногой	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты;
22. Соревновательный опыт	Соревнование(в offline или online формате) Футбольный баттл	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. 2. Сценарий футбольного баттла Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты;
23. Восстановительные мероприятия	Социально-психологический пост-тренинг	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты;
24. Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Таблица нормативов	будо-маты; компьютер; микрофон; веб-камера
25. Итоговое занятие	Показательные схватки Групповой проект Физкультурно-спортивный праздник	Диалогово-рефлексивные	1.Сценарий физкультурно-спортивного праздника	компьютер; микрофон; веб-камера

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(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	компьютер; микрофон; веб-камера
2. Определение начального уровня умений и спортивной подготовленности	Практическое занятие(в offline или online формате) Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	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. Алгоритм педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России http://www.itf-russia.com/	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину;
3. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	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 Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину;
4. Строевые упражнения, построения, перемещения	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	Белова Н.И., Орлова О.В. «Технология педагогических мастерских: вхождение в ценности», Москва, РУДН, 2019г., 320 стр	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину;
5. Упражнения со скакалками для развития	Практическое занятие Событийная	Диалогово-рефлексивные	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	спортивный зал; ролл маты; гимнастические

прыгучести стопы и равновесия.	встреча-знакомство		Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	скамейки;
6.Комплексные упражнения на преодоление полосы препятствий	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	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. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; секундомеры;
7. Формальные упражнения «пумсэ», условный бой	Практическое занятие(в offline или online формате) Мотивационный тренинг»	Диалогово-рефлексивные	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.Алгоритм педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в дл
8.Учебно-тренировочные схватки	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	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. Учебное пособие. Тхэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; секундомеры;
9. Изучение боевых дистанций	Практическое занятие Педагогическая мастерская Педагогическая	Диалогово-рефлексивные	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.Алгоритмы педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомеры;

	мастерская			
10. Освоение двойных ударов в движении	Практическое занятие Видео настрой от знаменитых спортсменов	Диалогово-рефлексивные	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.Видеоролики Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомеры;
11. Освоение защитных действий и простых атак и контратак	Практическое занятие(в offline или online формате) Физкультурно-спортивный праздник	Диалогово-рефлексивные	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.Сценарий физкультурно-спортивного праздника Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты;
12.Инструктаж учащихся по охране труда	Беседа(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	компьютер; микрофон; веб-камера
13.Соревновательный опыт Участие в соревнованиях	Соревнование(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Вачков И.В. Психология тренинговой работы. Москва: Эксмо, 2007 г.	Маты компьютер; микрофон; веб-камера
14. Освоение защитных действий	Практическое занятие Интерактивный практикум	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. 2.Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты;
15. Восстановительные мероприятия	Практическое занятие(в offline или online формате) Социально-	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с	спортивный зал; будо-маты;

	психологический пост-тренинг		Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	
16. Освоение контрударов	Практическое занятие Интерактивный практикум	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. 2. Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты;
17. Освоение ударов на мешке, лапах, макиварах	Практическое занятие Событийная встреча-знакомство	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. 2. Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты;
18. Учебные схватки	Практическое занятие(в offline или online формате) Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. 2. Алгоритм педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты;
19. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из 2-3-х ударов	Практическое занятие Педагогическая мастерская Мотивационный тренинг	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с 3. Алгоритм педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты;
20. Обучение боковым и круговым ударам	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. 2. Видеоролик Таблица нормативов	спортивный зал; будо-маты;

	Видеонастрой от знаменитых спортсменов		Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	
21.Приемы самообороны (хосинсул)	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты;
22. Соревновательный опыт	Соревнование(в offline или online формате) Футбольный баттл	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. 2. Сценарий футбольного баттла Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты;
23. Восстановительные мероприятия	Социально-психологический пост-тренинг	Диалогово-рефлексивные	1. Учебное пособие. Таэквондо. Базовые приёмы и техника боя Автор/составитель: Бос В., Фаверо С., Джаннерини П. 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ)России http://www.itf-russia.com/	спортивный зал; будо-маты;
24. Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Таблица нормативов	будо-маты; компьютер; микрофон; веб-камера
25. Итоговое занятие	Показательные схватки Групповой проект Физкультурно-спортивный праздник	Диалогово-рефлексивные	1.Сценарий физкультурно-спортивного праздника	компьютер; микрофон; веб-камера

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится:

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

Входящий контроль проводится в начале учебного года в сентябре (в offline или online формате) и включает в себя мероприятия, направленные на определение начального уровня общей физической подготовленности обучающимся.

Цель **входящего контроля** – определить стартовый уровень умений и спортивной подготовленности учащегося при поступлении в образовательное учреждение, и на начало учебного года.

Входящий контроль проводится в форме выполнения контрольных нормативов.

Итоговый контроль представляет собой окончательную оценку результатов освоения программы в конце каждого года обучения.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в мае (в offline или online формате) и включает в себя мероприятия, направленные на определение итогового уровня подготовки обучающимся.

Цель итогового контроля – выявить приобретенный уровень физической и спортивной подготовки обучающимся.

Итоговый контроль проводится в форме выполнения контрольных нормативов.

Входящий и итоговый контроль *необходимы* для систематического сбора информации об успешности образовательного процесса, контроле над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающимся.

Перечень, порядок проведения контрольных испытаний, нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающимся.

Результаты **входящего и итогового контроля** отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

Результаты определения **начального уровня** умений и спортивной подготовленности (входящего контроля) заносятся в диагностические карты на начало года.

Результаты **итогового контроля** в виде выполнения контрольных нормативов заносятся в диагностические карты на конец года.

По результатам итогового контроля 1,2,3 года обучения определяется уровень подготовленности обучающимся («высокий уровень», «средний уровень», «низкий уровень»), который отражается в ведомостях Формы 10 .

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 обучающимся 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 обучающимся в конкурсах, выставках различного уровня, творческих мастер-классах, выездов на тематические экскурсии, в музеи, на природу, историко-культурной и духовно-нравственной направленности личностно-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 обучающимся 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.