ПРИНЯТО Педагогическим советом протокол №  $\underline{1}$  от  $\underline{29.08.2025}$ 

УТВЕРЖДАЮ

Директор\_\_\_\_\_\_В.В.Худова приказ № <u>342</u> от <u>29 августа</u> 2025

## ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e Владелец: Худова Виктория Валентиновна Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

## Дополнительная общеразвивающая программа

«Тхэквондо (ИТФ)»

Срок освоения: 4 года Возраст обучающихся: 7-13 лет

## Разработчик:

Федорова Марина Юрьевна, педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо (ИТФ)» (далее-программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает овладение детьми основами физической культуры, физического воспитания, а также улучшение физической подготовки и укрепление здоровья в процессе выполнения физических упражнений и основ Тхэквондо (Интернациональная Федерация Тхэквондо, далее ИТФ). Программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 13 лет; не имеющих противопоказаний медицинских противопоказаний к занятиям Тхэквондо (ИТФ) (на основании прохождения районного спортивного диспансера и заключения спортивного врача или справки от участкового педиатра).

Актуальность программы состоит в том, что она отвечает потребностям детей школьного возраста и их родителей, т.к. программа ориентирована на повышение жизнеспособности и сопротивляемости детского организма неблагоприятным факторам внешней среды, укреплению костной и мышечной систем, а также суставно-связачного ориентироваться аппарата. Для того чтобы помочь детям В современном профессиональном мире в программу включен профориентационный компонент, на занятиях уделяется внимание профессиональной ориентации интересов. В процесс обучения включены мастер классы с известными спортсменами и тренерами, заслуженными мастерами спорта России, победителями Чемпионатов Мира по тхэквондо. Получая реалистичное представление о мире профессий ребенок имеет возможность адекватно оценить свои возможности.

Реализация программы направлена на формирование коммуникативных, социально-трудовых, общекультурных компетенций и компетенций личностного самосовершенствования.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами и современными требованиями:

- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» (Национальный проект «Молодежь и дети»);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 №678-р;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.12.2024 № 883
   «Об утверждении методик расчета показателей государственной программы Российской Федерации «развитие образования» и федерального проекта «все лучшее детям» национального проекта «Молодёжь и дети»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629
   «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467
   «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «педагог дополнительного образования»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную детальность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
  - Устав ГБУ ДО ЦТиО Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

**Отличительные особенности** программы в том, что в процессе ее реализации используются видеоматериалы с соревнований по Тхэквондо и презентаций, что улучшает восприятие изучаемого материала. Кроме того, основная часть занятия проходит под ритмичную музыку, а заключительная под расслабляющую, что создает благоприятный эмоциональный настрой, повышает мотивацию к занятиям, улучшая тем самым результаты тренировок.

**Особенности реализации программы:** программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения. В период осенних и весенних каникул реализация программы не прерывается.

**Уровень освоения программы:** углубленный. Реализация программы предполагает предъявление результатов учащимися на разных уровнях через участие:

- в клубных мероприятиях;
- в районных соревнованиях;
- в городских соревнованиях;
- в фестивалях межрегионального и всероссийского уровня.

## Объем и срок реализации: программа рассчитана на 4 года обучения

- 1-й год обучения два раза в неделю по два часа, 164 учебных часа в год.
- 2-й год обучения два раза в неделю по два часа, 164 учебных часа в год.
- 3-й год обучения два раза в неделю по два часа, 164 учебных часа в год.
- 4-й год обучения два раза в неделю по два часа, 164 учебных часа в год

**Цель:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, посредством занятий тхэквондо (ИТФ), приобщение учащихся к систематическим занятиям спортом и стремлению к высоким результатам в спорте.

## Задачи:

## Обучающие:

- сформировать систему знаний, умений и навыков по основам тхэквондо (ИТФ);
- научить правильному дыханию во время выполнения упражнений;
- ознакомить детей со сферами профессиональной деятельности, в которых применяются знания, умения, навыки, полученные на занятиях тхэквондо.

## Развивающие:

- развивать:
- ✓ эмоциональные качества занимающегося средствами тхэквондо (ИТФ);
- ✓ скоростные, силовые и координационные способности ребенка;
- ✓ гибкость и выносливость, обусловленные возрастными особенностями;

– организация и участие в играх, конкурсах и соревнованиях в качестве закрепления изучаемого материала и в целях мотивации обучения

## Воспитательные:

- воспитывать нравственные по отношению к окружающим, доброжелательность,
   чувство товарищества, волевые качества; необходимые для спортивных результатов;
- воспитывать ответственное отношение к занятиям спортом и представлению своего региона и страны на соревнованиях различных уровней.

## Планируемые результаты

## Личностные:

- волевые и нравственные качества будут более выражены;
- ребенок приобретет позитивный опыт работы в коллективе;
- потребность в здоровом образе жизни будет осознанной.

## Метапредметные:

- эмоциональные качества детей будут более развиты;
- скоростные, силовые и координационные способностей ребенка будут более развиты;
  - гибкость и выносливость будут развиты в пределах возрастных особенностей.

## Предметные:

учащиеся будут знать

- правила техники безопасности;
- заповеди и принципы тхэквондо;
- историю возникновения боевого искусства тхэквондо;
- научатся сознательно применять упражнения в целях отдыха и укрепления здоровья.

## Организационно-педагогические условия реализации ДОП

**Язык реализации программы:** русский, терминология и названия движений на корейском языке.

Форма обучения: очная, очно-заочная.

**Особенности реализации программы:** программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения. В период осенних и весенних каникул реализация программы не прерывается.

Условия набора и формирования групп: все желающие, при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям Тхэквондо (ИТФ) (на основании прохождения районного спортивного диспансера и заключения спортивного врача или участкового педиатра). Группы одновозрастные, допускается дополнительный набор на второй, третий и четвертый год обучения на основании результатов выполнения основных требований предыдущего года обучения:

- 1й год обучения от 15 человек;
- 2й год обучения от 12 человек;
- 3й год обучения от 12 человек;
- 4й год обучения от 10 человек.

Форма организации и проведения занятий: по группам, аудиторные.

Формы проведения занятий: учебное занятие с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, очное занятие, соревнования.

## Материально-техническое оснащение

- общая физическая подготовка: скакалки, мячи;
- техника выполнения движений руками: теннисный мяч, гимнастический эспандер, макивара, лапа;
- техника выполнения движений ногами: гимнастический эспандер, макивара, лапа;

– свободный спарринг, соревнования: шлем, боксерская капа, перчатки с открытой ладонью, боксерские перчатки 10 унций, защитный нагрудник (для девушек), бандаж (для юношей), защита на голень, защита на голеностоп (футы), макивара, секундомер.

Обучение, развитие и воспитание неразрывно связаны между собой и осуществляются на протяжении всего этапа обучения. Воспитательный процесс в рамках реализации программы органично вписан в воспитательное пространство ГБУ ДО ЦТиО Фрунзенского района Санкт-Петербурга согласно приложению.

Учебный план 1й год обучения

	ти год обучения						
$N_{\underline{0}}$	Название раздела, темы	Колі	ичество час	ОВ	Формы контроля/аттестация		
$\Pi/\Pi$	Пазвание раздела, темы	Теория	Практика	Всего	Формы контроля/аттестация		
1	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	2	-	2	Педагогическое наблюдение		
2	Основы Тхэквондо	4	_	4	Устный опрос.		
	Развивающие игры	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений, соблюдения правил		
4	Общая физическая подготовка.	4	8	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений		
	Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений		
6	Строевые упражнения	4	8	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений		
7	Упражнения для координации движений	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений		
8	Упражнения для развития прыгучести	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений		
9	Упражнения для развития гибкости	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений		
10	Специальные упражнения для улучшения движений руками	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений		
11	Техника выполнения движений руками.	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.		
11/	Специальные упражнения для улучшения движений ногами	6	6	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений		
13	Техника выполнения движений ногами.	6	6	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.		
14	Технические комплексы.	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.		
15	Спарринг мягкими палками	2	8	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений		

16	Условный спарринг.	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
17	Соревнования	-	4	4	Подготовка и участие в соревнованиях. Результативность
18	Тестирование теоретических знаний	-	6	6	Решение тестов
19	Получение пояса	2	4	6	Получение пояса
20	Итоговое занятие	2	-	2	Устный опрос.
Ито	οΓΟ	64	100	164	

2й год обучения

3.0		Τ.		од ооу	
<b>№</b> п/п	Название раздела, темы		ичество час Практика		Формы контроля/аттестация
	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	2	-	2	Педагогическое наблюдение
	Основы Тхэквондо	4	-	4	Устный опрос.
	Развивающие игры	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений, соблюдения правил
4	Общая физическая подготовка.	4	8	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
5	Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
6	Строевые упражнения	4	8	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
_ /	Упражнения для координации движений	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
8	Упражнения для развития прыгучести	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
9	Упражнения для развития гибкости	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
1111	Специальные упражнения для улучшения движений руками	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
11	Техника выполнения движений руками.	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
12	Специальные упражнения для улучшения движений ногами	6	6	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
13	Техника выполнения движений ногами.	4	6	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
14	Технические комплексы.	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
15	Спарринг мягкими палками	2	8	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений

16	Условный спарринг	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
17	Соревнования	-	4	4	Подготовка и участие в соревнованиях. Результативность
18	Тестирование теоретических знаний	1	6	6	Решение тестов
19	Получение пояса	2	4	6	Получение пояса
20	Итоговое занятие	2	-	2	Устный опрос.
Ито	)Γ0	64	100	164	

3й год обучения

№	Uаррамиа жариана жами	Количество часов		сов	Формы контроля/аттестация
$\Pi/\Pi$	Название раздела, темы	Теория	Практика	Всего	Формы контроля/аттестация
1	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	2	-	2	Педагогическое наблюдение
2	Основы Тхэквондо	4	-	4	Устный опрос.
3	Развивающие игры	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений, соблюдения правил
4	Общая физическая подготовка.	4	8	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
5	Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
6	Строевые упражнения	4	8	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
7	Упражнения для координации движений	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
8	Упражнения для развития прыгучести	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
9	Упражнения для развития гибкости	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
10	Специальные упражнения для улучшения движений руками	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
11	Техника выполнения движений руками.	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
12	Специальные упражнения для улучшения движений ногами	6	6	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
13	Техника выполнения движений ногами.	4	6	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
14	Технические комплексы.	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
15	Спарринг мягкими палками	2	8	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений

16	Условный спарринг.	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
17	Соревнования	1	4	4	Подготовка и участие в соревнованиях. Результативность
	Тестирование теоретических знаний	-	6	6	Решение тестов
19	Получение пояса	2	4	6	Получение пояса
20	Итоговое занятие	2	-	2	Устный опрос.
Ито	Итого		100	164	

4й год обучения

	4и год обучения								
<u>№</u>	1 / 1		сов	Формы контроля/аттестация					
п/г	темы	Теория	Практика	Всего					
1	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	2	-	2	Педагогическое наблюдение				
2	Основы Тхэквондо	4	-	4	Устный опрос.				
3	Развивающие игры	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений, соблюдения правил				
14	Общая физическая подготовка.	4	8	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений				
5	Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений				
6	Строевые упражнения	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений				
7	Упражнения для координации движений	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений				
1 X	Упражнения для развития прыгучести	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений				
Q	Упражнения для развития гибкости	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений				
10	Специальные упражнения для улучшения движений руками	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений				
11	Техника выполнения движений руками.	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.				
12	Специальные упражнения для улучшения движений ногами	4	4	8	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений				
13	Техника выполнения движений ногами.	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.				
14	Специальная техника	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений				

15	Технические комплексы.	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
16	Спарринг мягкими палками	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
17	Условный спарринг.	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
18	Свободный спарринг	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
19	Соревнования	-	4	4	Подготовка и участие в соревнованиях. Результативность
20	Тестирование теоретических знаний	-	6	6	Решение тестов
21	Получение пояса	2	4	6	Получение пояса
22	Итоговое занятие	2	-	2	Устный опрос
Ито	)Γ0	64	100	164	

ОТRНИЧП
Педагогическим советом
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор\_\_\_\_\_\_В.В.Худова приказ № <u>342</u> от <u>29 августа</u> 2025

## ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e Владелец: Худова Виктория Валентиновна Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

## Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо (ИТФ)» на 2025/26 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год СТО38	01.09.2025	22.06.2026	41	82	164	2 раза в неделю по 2 часа
1 год СТО39	02.09.2025	23.06.2026	41	82	164	2 раза в неделю по 2 часа
2 год СТО40	01.09.2025	22.06.2026	41	82	164	2 раза в неделю по 2 часа
3 год СТО41	02.09.2025	23.06.2026	41	82	164	2 раза в неделю по 2 часа
4 год СТО42	01.09.2025	22.06.2026	41	82	164	2 раза в неделю по 2 часа

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ Директор\_\_\_\_\_\_ В.В.Худова

приказ № 342 от 29 августа 2025

## ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e Владелец: Худова Виктория Валентиновна Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

## Рабочая программа дополнительной общеразвивающей программы

«Тхэквондо (ИТФ)»

Год обучения - 1 № группы – 38, 39 СТО

## Разработчик:

Федорова Марина Юрьевна, педагог дополнительного образования

## Рабочая программа 1 год обучения

## Задачи:

## Обучающие:

- изучить:
- ✓ правила поведения в зале и заповеди тхэквондиста;
- ✓ названия и технику выполнения основных ударов руками и ногами, а также содержание технических комплексов

## Развивающие:

- развивать:
- ✓ скоростно-силовые качества учащегося;
- ✓ гибкость и выносливость, обусловленные возрастом;

## Воспитательные:

- воспитывать:
- ✓ потребность в регулярных занятиях спортом;
- ✓ доброжелательность и чувство товарищества;
- ✓ нравственно-волевые качества, необходимые для достижения спортивных результатов

## Содержание программы

№	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	– Меры безопасности	_
		<ul> <li>Правила поведения на</li> </ul>	
		занятиях, в раздевалке, на	
		соревнованиях.	
		– Этикет Тхэквондо.	
2.	Основы Тхэквондо	Знакомство с заповедями	
		тхэквондиста.	
		Освоение терминологии:	
		– основные команды	
		(приготовиться, приступить к	
		выполнению, завершить	
		упражнение, сменить	
		фронтальность).	
		<ul> <li>Названия уровней.</li> </ul>	
		– Изучение названий и техники	
		выполнения основных стоек.	
3.	Развивающие игры	Ознакомиться с правилами:	Играть в игры парами или
		– подвижных игр;	группами. (как «мячик»,
		– развивающих игр.	«ножницы», «ворота», «море
		_	волнуется раз», «колдун», «мишка
			на севере»)
4.	Общая физическая	Правила выполнения	Выполнение упражнений:
	подготовка	упражнений.	<ul> <li>для развития двигательных</li> </ul>
		Разъяснение какие упражнения	навыков;
		какие мышцы развивают и	<ul> <li>для развития мышечного</li> </ul>
		укрепляют.	каркаса туловища;
			– для развития мышц
			конечностей;

			HIR VILLENDAME DARKSONA A
			– для улучшения гибкости и
			подвижности суставов.
_			Подвижные игры.
5.	Подготовка к сдаче	История создания.	Выполнения подготовительных
	норм	Нормативы и требования к	упражнений.
	Всероссийского	выполнению.	Выполнение упражнений
	физкультурно-		комплекса.
	спортивного		Выполнение упражнений
	комплекса ГТО		комплекса на время.
6.	Строевые	Повторить правила:	Выполнить:
	упражнения	– построения;	– построение в шеренгу и
		– перестроения;	колонну;
		– поворота;	– повороты на месте;
		– движения.	– движение шагом на месте;
		Дымены	– остановка группы;
			<ul><li>движение в обход;</li></ul>
			– движение группы
7	V	Harry III	противоходом.
7.	Упражнения для	Изучить упражнения для	Выполнение статичных и
	координации	улучшения координации	динамичных упражнений для
	движений		улучшения координации.
8.	Упражнения для	Изучить упражнения для	Выполнение упражнений для
	развития	улучшения прыгучести	улучшения прыгучести
	прыгучести		
9.	Упражнения для	Изучить упражнения для	Выполнение упражнений для
	гибкости	гибкости	гибкости
10.	Специальные	Изучить упражнения,	Выполнение упражнений для
	упражнения для	развивающие моторику рук	подготовки ударов руками
	ударов руками		
11.	Техника	Освоение терминологии.	Выполнение прямого удара
	выполнения	Названия атакующих и	кулаком, выполнение нижнего
	движений руками.	блокирующих частей руки	блока медиальной частью
	15	(кулак, передняя часть кулака,	предплечья (покат пальмок),
		ребро ладони, предплечье).	выполнение нижнего блока
		Изучение техники выполнения:	ребром ладони, выполнение
		<ul><li>–прямого удара кулаком;</li></ul>	среднего блока предплечьем:
		<ul><li>– нижнего блока предплечьем;</li></ul>	-с разной скоростью;
		<ul><li>– нижнего блока предплечьем,</li><li>– нижнего блока ребром ладони;</li></ul>	<ul><li>-в разные уровни;</li></ul>
			-в разные уровни, -стоя на месте;
		-среднего блока предплечьем.	1
			-с движением вперед в стойке
			одна нога впереди (кынын соги).
			Сдвижением назад в стойке одна
10		11	нога впереди (кынын соги).
12.	Специальные	Изучить упражнения для	Выполнение упражнений для
	упражнения для	улучшения выполнения ударов	подготовки выполнения ударов
	ударов ногами	ногами	ногами
13.	Техника	Освоение терминологии.	Выполнение махов прямой ногой
	выполнения	Названия атакующих частей	вверх в стойке одна нога впереди
	движений ногами.	ноги (основание пальцев стопы,	(кынын соги).
1		пятка). Изучение названий и	Выполнение маха назад в стойке

14.	Технические комплексы	техники выполнения:  – мах вверх прямой ногой;  – мах назад;  – прямой удар;  – прямой удар в прыжке.  – удар ногой сверху в низ.  – удар спиной вперед  Ознакомление с понятием туль (технический комплекс).  Изучение названий и	ноги на ширине плеч (нарани чумби соги). Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы, выполнение удара спиной вперед пяткой:  — 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка);  — 2 фазы (удар, постановка);  — с изменением скорости. Выполнение удара ногой сверху вниз:  —изнутри;  —снаружи. Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы в прыжке:  —с подшагом с двух но;.  —с места. Выполнение повторов (два удара одной ногой): Два прямых удара одной ногой. Два удара сверху вниз одной ногой. Выполнение технических комплексов: Саджу Чируги, Саджу Маки:
		компонентов технических комплексов: Саджу Чируги (удар в четыре стороны), Саджу Маки (блок в четыре стороны):  – количество движений;  – диаграмма;  – последовательность движений.	<ul> <li>выполнение движений отдельно;</li> <li>выполнение первой половины на счет;</li> <li>выполнение второй половины на счет;</li> <li>слитное выполнение первой половины;</li> <li>слитное выполнение второй половины;</li> <li>выполнение всего комплекса на счет.</li> <li>Выполнение всего комплекса слитно.</li> </ul>
15.	Спарринг мягкими палками	Изучить правила спарринга мягкими палками	Выполнять подготовительные упражнения Поединки мягкими палками Выполнение контрольных заданий.
16.	Условный спарринг	Изучение видов условных спаррингов (поединок с заранее оговоренными движениями). Изучение движений условного спарринга на три шага без	Выполнение движений для атаки и защиты без противника.

		партнера.	
17.	Соревнования		-Подготовка к соревнованиям, репетиции выступлений; -участие в соревнованиях по общей физической подготовке; -участие в показательных выступлениях на соревнованиях; -посещение различных соревнований.
18.	Тестирование теоретических знаний		Выполнение заданий на игровой платформе LearningApps.
19.	Получение пояса	Ответы на теоретические вопросы	Зачетное занятие для получения пояса. Выполнение практических заданий
20.	Итоговое занятие	Подведение итогов года	

## Планируемые результаты

## Личностные

- волевые и нравственные качества будут более выражены;
- ребенок приобретет позитивный опыт работы в коллективе;
- учащиеся начнут осознавать собственные потребности в здоровом образе жизни.

## Метапредметные:

- эмоциональные качества детей будут более развиты;
- скоростные, силовые и координационные способностей ребенка будут более развиты;
  - гибкость и выносливость будут развиты в пределах возрастных особенностей.

## Предметные:

- учащиеся будут знать:
- правила техники безопасности;
- заповеди тхэквондиста;
- названия и техники выполнения основных ударов руками и ногами;
- содержание технических комплексов;
- будут уметь выполнять основные приемы с использованием правил техники безопасности;
- будут подготовлены к выполнению заданий для получения белого пояса и белого пояса с желтой полоской

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН реализации дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо (ИТФ)» на 2025/2026 учебный год СТОЗВ (понедельник, среда)

	1	С 1000 (попедельник, среда)	1	I		
Месяц	Число	Раздел программы. Тема. Содержание занятий	Кол-во часов	Итого часов в месяц		
Сентябрь	Розпол 1	. Вводное занятие (2 п/ч)		18		
Сентяорь	1	Вводное занятие (2 п/ч) Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	2	10		
	Раздел 2. Основы тхэквондо (4 п/ч)					
	3	Этикет Тхэквондо. Основные термины Тхэквондо	2			
		Заповеди Тхэквондо	2			
	Раздел 3	. Развивающие игры (6 п/ч)				
	10	Изучение правил развивающих игр.	2			
	15	Развивающие игры в парах	2			
	17	Развивающие игры в группах, с предметом	2			
	Раздел 4	. Общая физическая подготовка (12 п/ч)				
	22	Укрепление мышечного каркаса туловища. Мониторинг физической подготовки	2			
	24	Развитие мышц верхних конечностей. Диагностика.	2			
	29	Развитие мышц нижних конечностей.	2			
Октябрь	1	Рдк-сила. Повторить правила подвижных игр	2	18		
_	6	Рдк-сила, гибкость. Подвижные игры в парах.	2			
	8	Рдк-выносливость, гибкость.	2			
	Раздел 5. Подготовка с сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса норм ГТО (6 п/ч)					
		История создания	2			
	15	Выполнение упражнений комплекса	2			
		Выполнение упражнений комплекса на время	2			
		. Строевые упражнения (12 п/ч)	1_			
		Изучение правил построения перестроения. построение в шеренгу и колонну.	2			
	27	Изучение правил поворота, движения. Выполнить остановку группы, движение в обход.	2			
	29	Построение в шеренгу и колонну. Мониторинг физической подготовки.	2			
Ноябрь	3	Поворот колонны.	2	16		
	5	Движение в группе.	2	]		
	10	Движение в обход. Внутренние соревнования по ОФП, приуроченные Дню народного единства	2			
		. Упражнения для координации движений (10 п/ч)	I	1		
	12	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения координации.	2			
	17	Повторение правил выполнения упражнений для	2			
		улучшения координации	2	-		
	19	Статические упражнения для улучшения координации	2	-		
	24	Динамические упражнения для улучшения координации		-		
	26	Упражнения для улучшения координации. Мониторинг физической подготовки.	2			

Декабрь	Раздел 8	3. Упражнения для развития прыгучести (10 п/ч)		18	
, 1	1	Изучение правил выполнения упражнений для	2		
		улучшения прыгучести			
	3	Повторение правил выполнения упражнений для	2		
		улучшения прыгучести			
	8	Упражнения в парах	2		
	10	Упражнения в группах	2		
	15	Упражнения со скакалкой.	2		
	Раздел 9. Упражнения для развития гибкости (10 п/ч)				
	17	Изучение правил выполнения упражнений для	2		
	- '	улучшения гибкости.	_		
	22	Повторение правил выполнения упражнений для	2		
		улучшения гибкости. Мониторинг физической			
		подготовки.			
	24	Статические упражнения для улучшения гибкости.	2		
		Диагностика. Квиз «Новогодние традиции разных стран			
		мира»			
	29	Шпагаты	2		
Январь		0. Специальные упражнения для движений руками	<u></u>	12	
лнварь	1 аздел 1 (10 п/ч)	то. Специальные упражнения для движении руками		12	
	12	Инструктаж по пожарной безопасности. Правила	2		
		поведения. Изучение правил выполнения упражнений			
		для улучшения техники выполнения ударов руками			
	14	Повторение правил выполнения упражнений для	2		
		улучшения техники выполнения ударов руками			
	19	Динамические упражнения	2.		
	21	Статические упражнения.	2		
	26	Упражнения в парах, группах, с эспандером.	2		
	20	Спортивный челендж по боям на мягких палках,	2		
		посвященные Дню снятия блокады Ленинграда			
	Раздел 11. Техника выполнения движений руками (10 п/ч)				
	<del>1 аздел 1</del> 28	Изучение названий атакующих и блокирующих частей	<u> </u>		
	20	руки (кулак, передняя часть кулака, ребро ладони,	2		
		предплечье). Мониторинг физической подготовки.			
Фаррант	2	Прямой удар кулаком. Просмотр фильма о	2	16	
Февраль		прямои удар кулаком. Просмотр фильма о Сталинградской битве		10	
	4	1	2	-	
	0	Нижний блок предплечьем	2		
	9 1 1	Средний блок предплечьем.	2		
	11	Нижний блок ребром ладони	2		
	Раздел	12. Специальные упражнения для улучшения дв	ижений		
	ногами				
	16	Изучение правил выполнения упражнений для	2		
		улучшения техники выполнения ударов ногами.			
	1.0	Открытое занятие для родителей.			
	18	Повторить правила выполнения упражнений для	2		
		улучшения техники выполнения ударов ногами			
	25	Статические упражнения	2		
	28 (за 23)	Динамические упражнения. Мониторинг физической	2		
		подготовки.			
Март	2	Упражнения в парах, группах	2	18	
	4	Упражнения с эспандером	2	1	

	Раздел	13. Техника выполнения движений ногами (12 п/ч)		
	11	Изучение названия атакующих частей ноги (основание	2	7
		пальцев стопы, пятка). Мах прямой ногой вперед и		
		назад.		
	14 (sa 9)	Мах прямой ногой вперед и назад	2	1
	16	Прямой удар ногой на месте.	2	
	18	Прямой удар ногой на месте, в движении, в прыжке	2	<u> </u>
	23	Удар ногой сверху в низ.	2	
	25	Удар пяткой в положении спиной вперед. Комбинации	2	<u> </u>
		ударов		
	Раздел	14. Технические комплексы (10 п/ч)		<u> </u>
	30	Изучения понятия туль (технический комплекс). Саджу-	2	
		Чируги. Мониторинг физической подготовки.		
Апрель	1	Саджу-Чируги	2	18
1	6	Саджу-Маки.	2	
	8	Саджу-Маки	2	
	13	Выполнение технических комплексов в	2	1
		соревновательном режиме		
	Разлел	15. Спарринг мягкими палками (10 п/ч)	I	1
	15	Изучение правил спарринга мягкими палками	2	1
	20	Повторение правил спарринга мягкими палками	2.	_
	22	Спарринговые упражнения	2	1
	27	Свободный бой мягкими палками по заданию.	2	†
	29	Свободный бой с разными противниками. Мониторинг	2	_
	2)	физической подготовки.		
Май	Разпеп	16. Условный спарринг (10 п/ч)		16
IVIUN	1 аздел Л	Изучение видов условных спаррингов (поединок с	b	-10
	'	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	_	
		варанее оговоренными пвижениями) Условный		
		заранее оговоренными движениями). Условный		
	6	спарринг на 3 шага(атака).	2	
	6	спарринг на 3 шага(атака). Условный спарринг на 3 шага(атака)	2	
	11	спарринг на 3 шага(атака).  Условный спарринг на 3 шага(атака)  Условный спарринг на 3 шага(защита)	2 2 2	-
	11 13	спарринг на 3 шага(атака).  Условный спарринг на 3 шага(атака)  Условный спарринг на 3 шага(защита)  Условный спарринг на 3 шага без противника	2 2 2 2	- - - -
	11 13 18	спарринг на 3 шага(атака).  Условный спарринг на 3 шага(атака)  Условный спарринг на 3 шага(защита)  Условный спарринг на 3 шага без противника  Условный спарринг на 3 шага без противника	2 2 2 2	- - - -
	11 13 18 <b>Раздел</b>	спарринг на 3 шага(атака).  Условный спарринг на 3 шага(атака)  Условный спарринг на 3 шага(защита)  Условный спарринг на 3 шага без противника  Условный спарринг на 3 шага без противника  17. Соревнования (4 п/ч)	2 2 2 2	- - - -
	11 13 18 <b>Раздел</b> 20	спарринг на 3 шага(атака).  Условный спарринг на 3 шага(атака)  Условный спарринг на 3 шага(защита)  Условный спарринг на 3 шага без противника  Условный спарринг на 3 шага без противника  17. Соревнования (4 п/ч)  Соревнования	2	
	11 13 18 <b>Раздел</b> 20 25	спарринг на 3 шага(атака).  Условный спарринг на 3 шага(атака)  Условный спарринг на 3 шага(защита)  Условный спарринг на 3 шага без противника  Условный спарринг на 3 шага без противника  17. Соревнования (4 п/ч)  Соревнования  Соревнования	2 2 2 2 2 2 2	- - - - -
	11 13 18 Раздел 20 25 Раздел	спарринг на 3 шага(атака).  Условный спарринг на 3 шага(атака)  Условный спарринг на 3 шага(защита)  Условный спарринг на 3 шага без противника  Условный спарринг на 3 шага без противника  17. Соревнования (4 п/ч)  Соревнования  Соревнования  Соревнования  18. Тестирование теоретических знаний (6 п/ч)	2 2 2	
	11 13 18 <b>Раздел</b> 20 25	спарринг на 3 шага(атака).  Условный спарринг на 3 шага(атака)  Условный спарринг на 3 шага (защита)  Условный спарринг на 3 шага без противника  Условный спарринг на 3 шага без противника  17. Соревнования (4 п/ч)  Соревнования  Соревнования  18. Тестирование теоретических знаний (6 п/ч)  Игра в LearningApps. Мониторинг физической	2 2 2	
Июм	11 13 18 Раздел 20 25 Раздел	спарринг на 3 шага(атака).  Условный спарринг на 3 шага(атака)  Условный спарринг на 3 шага (защита)  Условный спарринг на 3 шага без противника  Условный спарринг на 3 шага без противника  17. Соревнования (4 п/ч)  Соревнования  Соревнования  18. Тестирование теоретических знаний (6 п/ч)  Игра в LearningApps. Мониторинг физической подготовки.	2 2 2	
Июнь	11 13 18 Раздел 20 25 Раздел	спарринг на 3 шага(атака).  Условный спарринг на 3 шага(атака)  Условный спарринг на 3 шага (защита)  Условный спарринг на 3 шага без противника  Условный спарринг на 3 шага без противника  17. Соревнования (4 п/ч)  Соревнования  Соревнования  18. Тестирование теоретических знаний (6 п/ч)  Игра в LearningApps. Мониторинг физической подготовки.  Игра в LearningApps	2 2 2	14
Июнь	11 13 18 Раздел 20 25 Раздел 27	спарринг на 3 шага(атака).  Условный спарринг на 3 шага(атака)  Условный спарринг на 3 шага (защита)  Условный спарринг на 3 шага без противника  Условный спарринг на 3 шага без противника  17. Соревнования (4 п/ч)  Соревнования  Соревнования  18. Тестирование теоретических знаний (6 п/ч)  Игра в LearningApps. Мониторинг физической подготовки.  Игра в LearningApps  Игра в LearningApps	2 2 2	14
Июнь	11 13 18 Раздел 20 25 Раздел 27	спарринг на 3 шага(атака).  Условный спарринг на 3 шага(атака)  Условный спарринг на 3 шага (защита)  Условный спарринг на 3 шага без противника  Условный спарринг на 3 шага без противника  17. Соревнования (4 п/ч)  Соревнования  Соревнования  18. Тестирование теоретических знаний (6 п/ч)  Игра в LearningApps. Мониторинг физической подготовки.  Игра в LearningApps  Игра в LearningApps  Игра в LearningApps	2 2 2	14
Июнь	11 13 18 Раздел 20 25 Раздел 27	спарринг на 3 шага(атака).  Условный спарринг на 3 шага(атака)  Условный спарринг на 3 шага (защита)  Условный спарринг на 3 шага без противника  Условный спарринг на 3 шага без противника  17. Соревнования (4 п/ч)  Соревнования  Соревнования  18. Тестирование теоретических знаний (6 п/ч)  Игра в LearningApps. Мониторинг физической подготовки.  Игра в LearningApps  Игра в LearningApps  19. Получение пояса (6 п/ч)  Зачетное занятие для получения пояса.	2 2 2	14
Июнь	11 13 18 Раздел 20 25 Раздел 27 1 3 Раздел 8	спарринг на 3 шага(атака).  Условный спарринг на 3 шага(атака)  Условный спарринг на 3 шага без противника  Условный спарринг на 3 шага без противника  Условный спарринг на 3 шага без противника  17. Соревнования (4 п/ч)  Соревнования  Соревнования  18. Тестирование теоретических знаний (6 п/ч)  Игра в LearningApps. Мониторинг физической подготовки.  Игра в LearningApps  Игра в LearningApps  Игра в LearningApps  19. Получение пояса (6 п/ч)  Зачетное занятие для получения пояса.  Зачетное занятие для получения пояса	2 2 2	14
Июнь	11 13 18 Раздел 20 25 Раздел 27 1 3 Раздел 8 10 15	спарринг на 3 шага(атака).  Условный спарринг на 3 шага(атака)  Условный спарринг на 3 шага без противника  Условный спарринг на 3 шага без противника  Условный спарринг на 3 шага без противника  17. Соревнования (4 п/ч)  Соревнования  Соревнования  18. Тестирование теоретических знаний (6 п/ч)  Игра в LearningApps. Мониторинг физической подготовки.  Игра в LearningApps  Игра в LearningApps  19. Получение пояса (6 п/ч)  Зачетное занятие для получения пояса.  Зачетное занятие для получения пояса	2 2 2	14
Июнь	11 13 18 Раздел 20 25 Раздел 27 1 3 Раздел 8	спарринг на 3 шага(атака).  Условный спарринг на 3 шага(атака)  Условный спарринг на 3 шага (защита)  Условный спарринг на 3 шага без противника  Условный спарринг на 3 шага без противника  17. Соревнования (4 п/ч)  Соревнования  В. Тестирование теоретических знаний (6 п/ч)  Игра в LearningApps. Мониторинг физической подготовки.  Игра в LearningApps  Игра в LearningApps  Игра в LearningApps  19. Получение пояса (6 п/ч)  Зачетное занятие для получения пояса.  Зачетное занятие для получения пояса  Зачетное занятие для получения пояса.	2 2 2	14
Июнь	11 13 18 Раздел 20 25 Раздел 27 1 3 Раздел 8 10 15	спарринг на 3 шага(атака).  Условный спарринг на 3 шага(атака)  Условный спарринг на 3 шага без противника  Условный спарринг на 3 шага без противника  Условный спарринг на 3 шага без противника  17. Соревнования (4 п/ч)  Соревнования  Соревнования  18. Тестирование теоретических знаний (6 п/ч)  Игра в LearningApps. Мониторинг физической подготовки.  Игра в LearningApps  Игра в LearningApps  19. Получение пояса (6 п/ч)  Зачетное занятие для получения пояса.  Зачетное занятие для получения пояса  Зачетное занятие для получения пояса  Зачетное занятие для получения пояса  Зачетное занятие для получения пояса.  Мониторинг физической подготовки.	2 2 2	14
Июнь	11 13 18 Раздел 20 25 Раздел 27 1 3 Раздел 8 10 15	спарринг на 3 шага(атака).  Условный спарринг на 3 шага(защита)  Условный спарринг на 3 шага без противника  Условный спарринг на 3 шага без противника  Условный спарринг на 3 шага без противника  17. Соревнования (4 п/ч)  Соревнования  Соревнования  18. Тестирование теоретических знаний (6 п/ч)  Игра в LearningApps. Мониторинг физической подготовки.  Игра в LearningApps  Игра в LearningApps  19. Получение пояса (6 п/ч)  Зачетное занятие для получения пояса.  Зачетное занятие для получения пояса  Зачетное занятие для получения пояса	2 2 2 2 2 2 2 2 2	14
Июнь	11 13 18 Раздел 20 25 Раздел 27 1 3 Раздел 8 10 15 17	спарринг на 3 шага(атака).  Условный спарринг на 3 шага(атака)  Условный спарринг на 3 шага без противника  Условный спарринг на 3 шага без противника  Условный спарринг на 3 шага без противника  17. Соревнования (4 п/ч)  Соревнования  Соревнования  18. Тестирование теоретических знаний (6 п/ч)  Игра в LearningApps. Мониторинг физической подготовки.  Игра в LearningApps  Игра в LearningApps  19. Получение пояса (6 п/ч)  Зачетное занятие для получения пояса.  Зачетное занятие для получения пояса  Зачетное занятие для получения пояса  Зачетное занятие для получения пояса  Зачетное занятие для получения пояса.  Мониторинг физической подготовки.	2 2 2	164

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН реализации дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо (ИТФ)» на 2025/2026 учебный год СТО39 (вторник, четверг)

	1	СТОЗУ (вторник, четверг)		ı		
Месяц	Число	Раздел программы. Тема. Содержание занятий	Кол-во часов	Итого часов в месяц		
Сентябрь	Раздел	1. Вводное занятие (2 п/ч)	1	18		
1	2	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	2			
	Раздел	2. Основы тхэквондо (4 п/ч)				
	4	Этикет Тхэквондо. Основные термины Тхэквондо	2			
	9	Заповеди Тхэквондо	2			
	Раздел	3. Развивающие игры (6 п/ч)				
	11	Изучение правил развивающих игр.	2			
	16	Развивающие игры в парах	2			
	18	Развивающие игры в группах, с предметом	2			
	Раздел	4. Общая физическая подготовка (12 п/ч)				
	23	Укрепление мышечного каркаса туловища. Мониторинг физической подготовки	2			
	25	Развитие мышц верхних конечностей. Диагностика.	2			
	30	Развитие мышц нижних конечностей.	2			
Октябрь	2	Рдк-сила. Повторить правила подвижных игр	2	18		
•	7	Рдк-сила, гибкость. Подвижные игры в парах.	2			
	9	Рдк-выносливость, гибкость.	2			
	Раздел 5. Подготовка с сдаче норм Всероссийского физкультурно-					
	спортивного комплекса норм ГТО (6 п/ч)					
	14	История создания	2			
	16	Выполнение упражнений комплекса	2			
	21	Выполнение упражнений комплекса на время	2			
	Раздел 6. Строевые упражнения (12 п/ч)					
		Изучение правил построения перестроения. Построение в шеренгу и колонну.	2			
	28	Изучение правил поворота, движения. Выполнить остановку группы, движение в обход.	2			
	30	Построение в шеренгу и колонну. Мониторинг физической подготовки.	2			
Ноябрь	6	Поворот колонны.	2	16		
•	8 (3a 4)	Движение в группе.	2			
	11	Движение в обход. Внутренние соревнования	2			
		по ОФП посвященные Дню народного единства				
		7. Упражнения для координации движений (10 п/ч)	h			
		Изучение правил выполнения упражнений для улучшения координации.	2			
		Повторение правил выполнения упражнений для улучшения координации	2			
	20	Статические упражнения для улучшения координации	2	1		
	25	Динамические упражнения для улучшения координации				
	27	Упражнения для улучшения координации. Мониторинг				

		физической подготовки.		
Декабрь	Раздел	18. Упражнения для развития прыгучести (10 п/ч)		18
	2	Изучение правил выполнения упражнений для	2	
		улучшения прыгучести		
	4	Повторение правил выполнения упражнений для	2	
		улучшения прыгучести		
	9	Упражнения в парах	2	
	11	Упражнения в группах	2	
İ	16	Упражнения со скакалкой.	2	
	Раздел	19. Упражнения для развития гибкости (10 п/ч)	l	
	18	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения гибкости.	2	
	23		2	
	23		2	
		улучшения гибкости. Квиз «Новогодние традиции		
	25	разных стран мира»	2	
	25	Статические упражнения для улучшения гибкости.	2	
	20	Диагностика. Мониторинг физической подготовки	2	
σ	30	Шпагаты	2	10
Январь	(10 п/ч			12
	13	Инструктаж по пожарной безопасности. Правила	2	
		поведения. Изучение правил выполнения упражнений		
		для улучшения техники выполнения ударов руками		
	15	Повторение правил выполнения упражнений для	2	
		улучшения техники выполнения ударов руками		
	20	Динамические упражнения	2	
	22	Статические упражнения.	2	
	27	Упражнения в парах, группах, с эспандером.	2	
		Спортивный челендж по боям на мягких палках,		
		посвященные Дню снятия блокады Ленинграда		
	Разлел	и 11. Техника выполнения движений руками (10 п/ч)		
	29	Изучение названий атакующих и блокирующих частей	2	
	2)	руки (кулак, передняя часть кулака, ребро ладони,		
		предплечье). Мониторинг физической подготовки.		
Февраль	3	Прямой удар кулаком. Просмотр и обсуждение фильма	2	16
Февраль	3	о Сталинградской битве	_	10
	5	1	2	
	5	Нижний блок предплечьем		
	10	Средний блок предплечьем.	2	
	12	Нижний блок ребром ладони	2	
1		<b>12.</b> Специальные упражнения для улучшения дв	ижений	
				1
		и (12 п/ч)	h	
	<b>ногам</b> 17	Изучение правил выполнения упражнений для	2	
	17	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами.		
		Изучение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами. Повторить правила выполнения упражнений для		
	17 19	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами. Повторить правила выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами		
	17 19 24	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами. Повторить правила выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами Статические упражнения	2	
	17 19	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами. Повторить правила выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами Статические упражнения Динамические упражнения. Мониторинг физической	2	
Manz	17 19 24 26	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами. Повторить правила выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами Статические упражнения Динамические упражнения. Мониторинг физической подготовки.	2	18
Март	17 19 24	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами. Повторить правила выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами Статические упражнения Динамические упражнения. Мониторинг физической	2	18

	10	Изучение названия атакующих частей ноги (основание	2	
	10	пальцев стопы, пятка). Мах прямой ногой вперед и		
		назад.		
	12	Мах прямой ногой вперед и назад	2	-
	17	Прямой удар ногой на месте.	2	-
	19	Прямой удар ногой на месте, в движении, в прыжке	2	-
	24	Удар ногой сверху в низ.	2	-
	26	Удар пяткой в положении спиной вперед. Комбинации	2	
	20	ударов	_	
	Роздо	ударов гл 14. Технические комплексы (10 п/ч)		-
	1 азде 31	Изучения понятия туль (технический комплекс). Саджу-	b	+
	51	Чируги. Мониторинг физической подготовки	_	
Л преш	2	Саджу-Чируги	2	18
Апрель	7	Саджу-Чируги Саджу-Маки.	2	10
	0		2	-
	1.4	Саджу-Маки	2	-
	14	Выполнение технических комплексов в	2	
	D	соревновательном режиме		_
		ел 15. Спарринг мягкими палками (10 п/ч)	h	1
	16	Изучение правил спарринга мягкими палками	2	1
	21	Повторение правил спарринга мягкими палками	2	_
	23	Спарринговые упражнения	2	_
	28	Свободный бой мягкими палками по заданию.	2	
	30	Свободный бой с разными противниками. Мониторинг	2	
		физической подготовки		
Май	Разде	ел 16. Условный спарринг (10 п/ч)	T	16
	5	Изучение видов условных спаррингов (поединок с	2	
		заранее оговоренными движениями). Условный		
		спарринг на 3 шага(атака).		
	7	Условный спарринг на 3 шага(атака)	2	
	12	Условный спарринг на 3 шага(защита)	2	
	14	Условный спарринг на 3 шага без противника	2	
	19	Условный спарринг на 3 шага без противника	2	
	Разде	ел 17. Соревнования (4 п/ч)		
	21	Соревнования	2	
	26	Соревнования	2	
	Разде	л 18. Тестирование теоретических знаний (6 п/ч)		
	28	Игра в LearningApps. Мониторинг физической	2	
		подготовки		
Июнь	2	Игра в LearningApps	2	14
	4	Игра в LearningApps	2	]
	Разде	ел 19. Получение пояса (6 п/ч)		]
	9	Вачетное занятие для получения пояса.	2	]
	11	Зачетное занятие для получения пояса	2	1
	16	Зачетное занятие для получения пояса	2	1
	18	Зачетное занятие для получения пояса. Мониторинг	2	1
		физической подготовки.		
	Разле	ел 20. Итоговое занятие (2 п/ч)	1	1
	23	Подведение итогов года	2	1
Итого ча		77 - D	164	164
			40 T	101

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № $\underline{1}$ от $\underline{29.08.2025}$

УТВЕРЖДАЮ Директор\_\_\_\_\_\_В.В.Худова приказ № <u>342</u> от <u>29 августа</u> 2025

## ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e Владелец: Худова Виктория Валентиновна Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

## Рабочая программа дополнительной общеразвивающей программы

«Тхэквондо (ИТФ)»

Год обучения - 2 № группы – 40 СТО

## Разработчик:

Федорова Марина Юрьевна, педагог дополнительного образования

## Второй год обучения

## Задачи:

## Обучающие:

- сформировать систему знаний истории развития тхэквондо;
- изучить технику выполнения ударов и блоков руками и ногами;
- изучить содержание технических комплексов и условных спаррингов

## Развивающие:

- развивать:
- ✓ скоростные, силовые и координационные способности средствами тхэквондо;
- ✓ развивать гибкость и выносливость обучающихся.

## Воспитательные:

- воспитывать:
- ✓ нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества);
  - ✓ нравственные и волевые качества, необходимые для спортивных результатов;
  - ✓ уважительное отношение к сопернику, к тренеру и к судьям.

## Содержание программы

№	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Правила поведения на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях.	
2.	Основы тхэквондо	Изучение истории создания и развития Тхэквондо в мире и в России (кем создано, когда, где). Освоение терминологии: -основные команды (приготовиться, приступить к выполнению, завершить упражнение, сменить фронтальность); -названия уровней; -изучение названий и техники выполнения основных стоек.	
3.	Развивающие игры	Повторить правила различных развивающих игр, эстафет	Играть в игры парами или группами. (как «мячик», «ножницы», «ворота», «море волнуется раз», «колдун», «мишка на севере») Различные эстафеты, в том числе с предметами.
4.	Общая физическая подготовка	Правила выполнения упражнений. Разъяснение какие упражнения какие мышцы развивают и укрепляют.	Выполнение упражнений:  —для развития двигательных навыков;  —для развития мышечного каркаса туловища;  —для развития мышц конечностей;  —для улучшения гибкости и подвижности суставов.  Подвижные игры.

5.	Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	История создания. Нормативы и требования к выполнению.	Выполнения подготовительных упражнений. Выполнение упражнений комплекса. Выполнение упражнений комплекса на время.
6.	Строевые упражнения	Повторить правила:  – построения;  – перестроения;  – поворота;  – движения.	Выполнить:  — построение в шеренгу и колонну;  — повороты на месте;  — движение шагом на месте;  — остановка группы;  — движение в обход;  — движение группы противоходом.
7.	Упражнения для координации движений	Повторить упражнения для улучшения координации	Выполнение статичных и динамичных упражнений для улучшения координации.
8.	Упражнения для развития прыгучести	Повторить упражнения для улучшения прыгучести	Выполнение упражнений для улучшения прыгучести с использованием скакалки.
9.	Упражнения для гибкости	Повторить упражнения для гибкости	Выполнение упражнений для гибкости
10.	Специальные упражнения для ударов руками	Изучить новые упражнения, развивающие моторику рук	Выполнение упражнений для подготовки ударов руками
11.	Техника выполнения движений руками	Повторение ранее изученного. Изучение названий и техники выполнения:  —верхнего блока предплечьем.  —двойного блока ребром ладони в нэнтя соги;  —двойного блока предплечьем в верхний и средний уровни;  —двойного блока предплечьем в средний уровень;  —удара ребром ладони в сторону.	Совершенствование техники выполнения ранее изученного. Выполнение верхнего блока предплечьем, двойного блока ребром ладони в средней стойке (нэнтя соги), двойного блока предплечьем в верхний и средний уровни, двойного блока предплечьем в средний уровень, удара ребром ладони в сторону:  — 2 фазы (заряд, блок) на месте. — слитно с движением вперед.
12.	Специальные упражнения для ударов ногами	Изучить новые упражнения для улучшения выполнения ударов ногами	Выполнение упражнений для подготовки выполнения ударов ногами
13.	Техника выполнения движений ногами	Повторение ранее изученного. Освоение терминологии: Название атакующей части ноги (подъем стопы). Изучение названий и техники выполнения ударов ногами: —удар ногой сбоку; —удар ногой сбоку в прыжке; —удар ногой сверху вниз с разворотом	Совершенствование техники выполнения ранее изученного. Выполнение удара ногой сбоку:  — 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка)  — 2 фазы (удар, постановка).  — с изменением скорости.  — выполнение удара ногой сбоку в прыжке:  — с подшагом с двух ног.  — с места.  — выполнение удара сверху вниз с

			разворотом:
			– 2 фазы (разворот, удар). Слитно.
			Выполнение повторов (два удара
			одной ногой):
			<ul><li>– удар сверху, прямой удар одной</li></ul>
			ногой%
			<ul><li>– прямой удар, удар сверху одной ногой;</li></ul>
			<ul> <li>прямой удар в прыжке два раза;</li> </ul>
			<ul> <li>два удара сбоку одной ногой;</li> </ul>
			– прямой удар, удар сбоку одной
			ногой.
			Выполнение связок (два удара разными ногами):
			– прямой удар, удар сверху разными
			ногами с движением вперед;
			– прямой удар, удар спиной вперед
			разными ногами с движением
			вперед;
			– прямой удар, боковой удар
			разными ногами с движением
			вперед;
			– удар сбоку, удар сверху разными
			ногами с движением вперед;
			– удар сбоку, удар спиной вперед
			разными ногами с движением
		_	вперед.
14.	Технические	Повторение ранее изученных	Совершенствование техники
	комплексы	комплексов. Изучение	выполнения движений ранее
		названий и компонентов	изученных комплексов. Выполнение
		технических комплексов: Чон-Джи (первый	технических комплексов: Чон-Джи, Дан-Гун:
		Чон-Джи (первый технический комплекс), Дан-	
		Гун (второй технический	-выполнение движений отдельно;
		комплекс):	-выполнение первой половины на счет;
		-интерпретация;	-выполнение второй половины на
		-количество движений;	счет;
		–диаграмма;	-слитное выполнение первой
		-последовательность	половины;
		движений.	-слитное выполнение второй
			половины;
			-выполнение всего комплекса на
			счет;
			-выполнение всего комплекса
15.	Спороше маке	Порторить портиго постигно	СЛИТНО.
13.	Спарринг мягкими	Повторить правила поединков	Выполнять подготовительные
	палками	на мягких палках	упражнения Поединки мягкими палками
			Выполнение контрольных заданий.
16.	Условный	Изучение движений	Выполнение трех вариантов атаки и
10.	спарринг	условного спарринга на три	трех вариантов защиты с партнером.
		Jenobiioro emappiima na ipii	Their publication and all the contributions.

		шага с массоги)	партнером	(самба	
17.	Соревнования				<ul> <li>-участие в соревнованиях по общей физической подготовке;</li> <li>-участие в районных и городских соревнованиях;</li> <li>-участие в показательных выступлениях на соревнованиях;</li> <li>-посещение различных соревнований.</li> </ul>
18.	Тестирование теоретических знаний				Выполнение заданий на игровой платформе LearningApps.
19.	Получение пояса	Ответы вопросы	на теоре	тические	Зачетное занятие для получения пояса. Выполнение практических заданий
20.	Итоговое занятие	Подведение	итогов год	a	

## Планируемые результаты

## Личностные

- волевые и нравственные качества будут более выражены;
- ребенок приобретет позитивный опыт командного взаимодействия;
- ребенок приобретет опыт выступления на соревнованиях;
- ребенок будет более дисциплинирован;
- потребности в здоровом образе жизни станет более выраженной.

## Метапредметные:

- эмоциональные качества воспитанников получат свое развитие;
- скоростные, силовые и координационные способности ребенка получат свое развитие;
- гибкость и выносливость будут развиты в пределах, обусловленных возрастными особенностями.

## Предметные:

учащиеся будут знать:

- правила техники безопасности;
- историю тхэквондо;
- названия техники выполнения ударов и блоков руками и ногами;
- содержание технических комплексов и условных спаррингов;
- правила соревнований по тхэквондо;
- учащиеся будут подготовлены к выполнению заданий для получения желтого пояса и желтого пояса с зеленой полоской.

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН реализации дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо (ИТФ)» на 2025/2026 учебный год СТО40 (понедельник, среда)

		СТО40 (понедельник, среда)	1	
		Раздел программы.	Кол-во	Итого
Месяц	Число	Тема. Содержание занятий	часов	часов в месяц
Сентябрь	Разлел	1. Вводное занятие (2 п/ч)		18
- cananapa	1	Вводное занятие (2 м т) Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	2	
	Разлел	1 2. Основы тхэквондо (4 п/ч)		-
	3	Этикет Тхэквондо. Основные термины Тхэквондо	2	
	8	Заповеди Тхэквондо	2	
	Разлел	і З. Развивающие игры (6 п/ч)		-
	10	Изучение правил развивающих игр.	2	
	15	Развивающие игры в парах	2	-
	17	Развивающие игры в группах, с предметом	2	-
		14. Общая физическая подготовка (12 п/ч)		-
	22	Укрепление мышечного каркаса туловища. Мониторинг физической подготовки	2	
	24	Развитие мышц верхних конечностей. Диагностика.	2	
	29	Развитие мышц нижних конечностей.	2	-
Октябрь	1	Рдк-сила. Повторить правила подвижных игр	2	18
1	6	Рдк-сила, гибкость. Подвижные игры в парах.	2	-
	8	Рдк-выносливость, гибкость.	2	-
	Раздел		ьтурно-	-
		ивного комплекса норм ГТО (6 п/ч)	J <b>I</b>	
	13	История создания	2	-
	15	Выполнение упражнений комплекса	2	-
	20	Выполнение упражнений комплекса на время	2	-
	Раздел	б. Строевые упражнения (12 п/ч)		-
	22	Изучение правил построения перестроения. построение в	2	-
		шеренгу и колонну.		
	27	Изучение правил поворота, движения. Выполнить остановку	2	-
		группы, движение в обход.		
	29	Построение в шеренгу и колонну. Мониторинг физической	2	
		подготовки.		
Ноябрь	3	Поворот колонны.	2	16
	5	Движение в группе	2	
	10	Движение в обход. Внутренние соревнования	2	
		по ОФП, приуроченные к Дню народного единства		
	Раздел	<b>1</b> 7. Упражнения для координации движений (10 п/ч)		
	12	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения	2	
		координации.	1	
	17	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения	2	
		координации	1	
ı	19	Статические упражнения для улучшения координации	2	
	24	Динамические упражнения для улучшения координации	2	
	26	Упражнения для улучшения координации. Мониторинг	2	

		физической подготовки.			
Декабрь	Раздел	18. Упражнения для развития прыгучести (10 п/ч)	1	18	
, 1	1	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения	2		
		прыгучести			
	3	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения	2		
		прыгучести			
	8	Упражнения в парах	2		
	10	Упражнения в группах	2		
	15	Упражнения со скакалкой.	2		
	Раздел	9. Упражнения для развития гибкости (10 п/ч)			
	17	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения гибкости.	2		
	22	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения	2		
		гибкости. Мониторинг физической подготовки.			
	24	Статические упражнения для улучшения гибкости. Диагностика.	2		
		Квиз «Новогодние традиции разных стран мира»			
	29	Динамические упражнения для улучшения гибкости. Мониторинг	2	1	
		физической подготовки.			
Январь	12	Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения. Шпагаты	2	12	
	Раздел	10. Специальные упражнения для движений руками			
	(10 п/ч	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
	14	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения	2		
		техники выполнения ударов руками			
	19	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения	2		
		техники выполнения ударов руками			
	21	Динамические упражнения	2		
	26	Статические упражнения. Спортивный челендж по боям на	2		
		мягких палках, посвященные Дню снятия блокады Ленинграда			
	28	Упражнения в парах, группах, с эспандером. Мониторинг	2		
		физической подготовки			
Февраль	Раздел 11. Техника выполнения движений руками (10 п/ч)				
_	2	Изучение названий атакующих и блокирующих частей руки	2		
		(кулак, передняя часть кулака, ребро ладони, предплечье).			
		Просмотр фильма о Сталинградской битве			
	4	Просмотр фильма о Сталинградской битве Прямой удар кулаком	2		
	4 9	Просмотр фильма о Сталинградской битве Прямой удар кулаком Нижний блок предплечьем	2 2	- - -	
	4 9 11	Просмотр фильма о Сталинградской битве Прямой удар кулаком Нижний блок предплечьем Средний блок предплечьем.	2 2 2	-	
	16	Просмотр фильма о Сталинградской битве Прямой удар кулаком Нижний блок предплечьем Средний блок предплечьем. Нижний блок ребром ладони	2 2 2 2	-	
	16 <b>Разде</b> л	Просмотр фильма о Сталинградской битве Прямой удар кулаком Нижний блок предплечьем Средний блок предплечьем.	2 2 2 2	-	
	16 Раздел п/ч)	Просмотр фильма о Сталинградской битве Прямой удар кулаком Нижний блок предплечьем Средний блок предплечьем. Нижний блок ребром ладони 12. Специальные упражнения для улучшения движений ногам	2 2 2 2 2 4 (12	-	
	16 <b>Разде</b> л	Просмотр фильма о Сталинградской битве Прямой удар кулаком Нижний блок предплечьем Средний блок предплечьем. Нижний блок ребром ладони 12. Специальные упражнения для улучшения движений ногам Изучение правил выполнения упражнений для улучшения	2 2 2 2 2 4 (12	-	
	16 <b>Раздел</b> п/ч) 18	Просмотр фильма о Сталинградской битве Прямой удар кулаком Нижний блок предплечьем Средний блок предплечьем. Нижний блок ребром ладони  12. Специальные упражнения для улучшения движений ногам  Изучение правил выполнения упражнений для улучшения гехники выполнения ударов ногами.	2 2 2 2 2 2 <b>u</b> (12	-	
	16 Раздел п/ч)	Просмотр фильма о Сталинградской битве Прямой удар кулаком Нижний блок предплечьем Средний блок предплечьем. Нижний блок ребром ладони  12. Специальные упражнения для улучшения движений ногам Изучение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами. Повторить правила выполнения упражнений для улучшения	2 2 2 2 2 2 <b>u</b> (12		
	16 Раздел п/ч) 18	Просмотр фильма о Сталинградской битве Прямой удар кулаком Нижний блок предплечьем Средний блок предплечьем. Нижний блок ребром ладони  12. Специальные упражнения для улучшения движений ногам Изучение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами. Повторить правила выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами.	2 2 2 2 2 w (12 2		
	16 Раздел п/ч) 18 25 28 (за	Просмотр фильма о Сталинградской битве Прямой удар кулаком Нижний блок предплечьем Средний блок предплечьем. Нижний блок ребром ладони  12. Специальные упражнения для улучшения движений ногам Изучение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами. Повторить правила выполнения упражнений для улучшения	2 2 2 2 2 2 <b>u</b> (12		
	16 Раздел п/ч) 18	Просмотр фильма о Сталинградской битве Прямой удар кулаком Нижний блок предплечьем Средний блок предплечьем. Нижний блок ребром ладони 12. Специальные упражнения для улучшения движений ногам Изучение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами. Повторить правила выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами. Статические упражнения. Мониторинг физической подготовки	2 2 2 2 2 4 (12 2 2		
Март	16 Раздел п/ч) 18 25 28 (за	Просмотр фильма о Сталинградской битве Прямой удар кулаком Нижний блок предплечьем Средний блок предплечьем. Нижний блок ребром ладони  12. Специальные упражнения для улучшения движений ногам Изучение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами. Повторить правила выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами Статические упражнения. Мониторинг физической подготовки Динамические упражнения.	2 2 2 2 2 w (12 2		
Март	16 Раздел п/ч) 18 25 28 (за	Просмотр фильма о Сталинградской битве Прямой удар кулаком Нижний блок предплечьем Средний блок предплечьем. Нижний блок ребром ладони 12. Специальные упражнения для улучшения движений ногам Изучение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами. Повторить правила выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами. Статические упражнения. Мониторинг физической подготовки	2 2 2 2 2 4 (12 2 2		

cob:	164	164
· · ·		
Раздел 20. Итоговое занятие (2 п/ч)		
	2	
		_
	2	
1 6 11	2	
		14
· 1 1	2	
25 Соревнования	2	
Раздел 17. Соревнования (4 п/ч)		
	торинг 2	
	2	
9)		
	2	
	2	
	па 3	
	-	
	annauge h	
		-10
	2	16
	ловки <u>7</u>	
1 1 11	Z ZEODICH 2	
7 1 11	2	
	b	
II.		
1	CJIBHUM  Z	
	enrinom 0	
	2	
, 1,	2	
	b	18
	ров 2	1.0
	2	
	2	
	2	
стопы, пятка). Мах прямой ногой вперед и назад.		
	16 Мах прямой ногой вперед и назад 18 Прямой удар ногой на месте. 23 Прямой удар ногой на месте. 25 Удар ногой сверху в низ. Мониторинг физической подготоз 30 Удар пяткой в положении спиной вперед. Комбинации уда  Раздел 14. Технические комплексы (10 п/ч) 1 Изучения понятия туль (технический комплекс). Саджу-Чи 6 Саджу-Чируги 8 Саджу-Маки. 13 Саджу-Маки. 15 Выполнение технических комплексов в соревноват режиме  Раздел 15. Спарринг мягкими палками (10 п/ч) 20 Изучение правил спарринга мягкими палками 22 Повторение правил спарринга мягкими палками 27 Спарринговые упражнения. Мониторинг физической подго 29 Свободный бой с разными противниками Раздел 16. Условный спарринг (10 п/ч) 6 Изучение видов условных спаррингов (поединок с зотоворенными движениями). Условный спарринг шага(атака). 11 Условный спарринг на 3 шага (атака) 14 (за Условный спарринг на 3 шага без противника 90 Условный спарринг на 3 шага без противника. Мони физической подтотовки Раздел 17. Соревнования (4 п/ч) 25 Соревнования 27 Соревнования 28 Условный спарринг на 3 шага без противника. Мони физической подтотовки Раздел 17. Соревнования (4 п/ч) 25 Соревнования 10 Игра в Learning Аррѕ 10 Игра в Learning Аррѕ 11 Игра в Learning Аррѕ 12 Игра в Learning Аррѕ 13 Игра в Learning Аррѕ 14 Игра в Learning Аррѕ 15 Зачетное занятие для получения пояса 15 Зачетное занятие для получения пояса 16 Зачетное занятие для получения пояса 17 Зачетное занятие для получения пояса 18 Раздел 20. Итоговое занятие (2 п/ч) 20 Подведение итогов года. Мониторинг физической подготото	16   Мах прямой погой вперед и назад   2   18   Прямой удар ногой на месте.   2   2   2   3   Прямой удар ногой на месте.   8   движении, в прыжке   2   2   2   5   Удар ногой сверху в низ. Мониторинг физической подготовки   2   30   Удар пяткой в положении спиной вперед. Комбинации ударов   2   Раздел 14. Технические комплексы (10 п/ч)   1   Изучения попятия туль (технический комплекс). Саджу-Чируги   2   6   Саджу-Чируги   2   2   2   2   2   2   2   2   2

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № $\underline{1}$ от $\underline{29.08.2025}$

УТВЕРЖДАЮ Директор\_\_\_\_\_\_ В.В.Худова

приказ № 342 от 29 августа 2025

## ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e Владелец: Худова Виктория Валентиновна Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

## Рабочая программа дополнительной общеразвивающей программы

«Тхэквондо (ИТФ)»

Год обучения - 3 № группы – 41 СТО

## Разработчик:

Федорова Марина Юрьевна, педагог дополнительного образования

## Третий год обучения

## Задачи:

## Обучающие:

- сформировать систему знаний истории развития тхэквондо в России;
- изучить:
- ✓ технику выполнения ударов и блоков руками и ногами;
- ✓ содержание технических комплексов и условных спаррингов

## Развивающие:

- развивать:
- ✓ скоростные, силовые и координационные способности средствами тхэквондо
- ✓ гибкость и выносливость обучающихся

## Воспитательные:

– воспитывать нравственные по отношению к окружающим, доброжелательность, чувство товарищества, волевые качества, необходимые для спортивных результатов.

Содержание программы

N₂	Тема	Теория	Практика
1.	Водное занятие	Вводное занятие. Меры	TIP WITH WE
	Водиос запати	безопасности. Правила	
		поведения.	
2.	Основы	Изучение принципов Тхэквондо	
	Тхэквондо	(почтительность, собранность,	
		настойчивость, самообладание,	
		непоколебимость духа).	
3.	Развивающие	Повторить правила различных	Играть в игры парами или
	игры	развивающих игр, эстафет	группами. (как «мячик»,
			«ножницы», «ворота», «море
			волнуется раз», «колдун», «мишка
			на севере»)
			Различные эстафеты, в том числе с
			предметами.
4.	Общая		Выполнение упражнений:
	физическая		<ul> <li>для развития двигательных</li> </ul>
	подготовка		навыков;
			<ul> <li>для развития мышечного каркаса</li> </ul>
			туловища;
			– для развития мышц конечностей;
			– для улучшения гибкости и
			подвижности суставов.
			Подвижные игры.
5.	Подготовка к	История создания.	Выполнения подготовительных
	сдаче норм	Нормативы и требования к	упражнений.
	Всероссийского	выполнению.	Выполнение упражнений
	физкультурно-		комплекса.
	спортивного		Выполнение упражнений комплекса
	комплекса ГТО		на время.
6.	Строевые	Повторить правила:	Выполнить:
	упражнения	– построения;	– построение в шеренгу и колонну;
		- перестроения;	– повороты на месте;
		– поворота;	– движение шагом на месте;
		– движения	<ul><li>остановка группы;</li></ul>

			– движение в обход;
			<ul><li>движение в боход,</li><li>движение группы противоходом.</li></ul>
7.	Упражнения для	Порторить упраживания пля	Выполнение статичных и
/.	_ <del>-</del>	Повторить упражнения для	
	координации	улучшения координации	динамичных упражнений для
0	движений	П	улучшения координации.
8.	Упражнения для	Повторить упражнения для	Выполнение упражнений для
	развития	улучшения прыгучести	улучшения прыгучести с
	прыгучести	T.	использованием скакалки.
9.	Упражнения для	Повторить упражнения для	Выполнение упражнений для
	гибкости	гибкости	гибкости
10.	Специальные	Изучить новые упражнения,	Выполнение упражнений для
	упражнения для	развивающие моторику рук	подготовки ударов руками
	ударов руками		
11.	Техника	Повторение ранее изученного.	Совершенствование техники
	выполнения	Изучение названий и техники	выполнения ранее изученного.
	движений	выполнения:	Выполнение захвата ноги с блоком
	руками	-захвата ноги с блоком в	в сторону, двойного захвата руки с
		сторону;	контратакой, захвата головы с
		-двойного захвата руки c	ударом локтем, удара вперед
		контратакой;	кончиками пальцев, двойного блока
		-захвата головы с ударом	предплечьем в верхний уровень:
		локтем;	-2 фазы (заряд, блок) на месте;
			-слитно с движением вперед.
		-удара вперед кончиками	слитно с движением вперед.
		пальцев;	
		–двойного блока предплечьем в	
12.	C=	верхний уровень.	D
12.	Специальные	Изучить новые упражнения для	Выполнение упражнений для
	упражнения для	улучшения выполнения ударов	подготовки выполнения ударов
10	ударов ногами	ногами	ногами
13.	Техника	Повторение ранее изученного.	Совершенствование техники
	выполнения	Освоение терминологии:	выполнения ранее изученного.
	движений	Название атакующей части ноги	Выполнение бокового удара:
	ногами	(пятки). Изучение названий и	-4 фазы (заряд, удар, сбор,
		техники выполнения ударов	постановка);
		ногами:	-2 фазы (удар, постановка);
		<ul><li>боковой удар;</li></ul>	-с изменением скорости.
		<ul><li>боковой в прыжке;</li></ul>	Выполнение бокового удара в
		<ul> <li>удар ногой сверху вниз с</li> </ul>	прыжке:
		разворотом в прыжке;	-с подшагом с двух ног;
		<ul> <li>удар ногой спиной вперед с</li> </ul>	-с места.
		разворотом;	Выполнение удара сверху вниз с
		<ul><li>удар ногой спиной вперед с</li></ul>	разворотом в прыжке:
		разворотом в прыжке.	<ul><li>-2 фазы (разворот, удар);</li></ul>
		Proposon p upprome.	2 фазы (разворот, удар), -слитно;
			-с прыжком.
			Выполнение удара спиной вперед с
			разворотом:
			-2 фазы (разворот, удар);
			-слитно.
			-Выполнение удара спиной вперед

			-2 фазы (разворот, удар); -слитнос прыжком. Выполнение повторов (два удара одной ногой): - удар сбоку, удар сверху вниз; -удар сбоку, прямой удар; -удар сбоку, боковой удар. Выполнение связок (два удара разными ногами): - удар сбоку, прямой удар; - удар сбоку, прямой удар; - удар сверху вниз, удар сбоку; - удар сверху вниз, удар спиной вперед с разворотом; - боковой удар, удар с боку; - боковой удар, удар спиной вперед с разворотом; - удар спиной вперед с разворотом, удар сбоку.
14.	Технические комплексы  ———————————————————————————————————	Повторение ранее изученных комплексов. Изучение названий и компонентов технических комплексов (тулей): Досан туль (третий технический комплекс), Вонхьё туль (четвертый технический комплекс):  интерпретация;  количество движений;  последовательность движений.	Совершенствование техники выполнения движений ранее изученных комплексов. Выполнение технических комплексов (тулей): Досан, Вонхьё:  —выполнение движений отдельно;  — выполнение первой половины на счет;  — выполнение второй половины на счет;  — слитное выполнение первой половины;  — слитное выполнение второй половины;  — выполнение всего комплекса на счет;  — выполнение всего комплекса слитно.
15.	Спарринг мягкими палками		Выполнять подготовительные упражнения Поединки мягкими палками Выполнение контрольных заданий.
16.	Условный спарринг	Изучение движений условного спарринга на два шага с партнером (ильбо массоги)	Выполнение трех вариантов атаки и трех вариантов защиты с партнером.
17.	Соревнования	map I map on Maccol II)	<ul> <li>участие в соревнованиях по общей физической подготовке;</li> <li>участие в районных, городских соревнованиях и региональных;</li> <li>участие в показательных выступлениях на мероприятиях</li> </ul>

			ЦТиО; – посещение различных соревнований.
18.	Тестирование теоретических знаний		Выполнение заданий в гугл формах и на игровой платформе LearningApps
19.	Получение пояса	Ответы на вопросы	Зачетное занятие для получения пояса
20.	Итоговое занятие	Подведение итогов года	Выполнение контрольных заданий. Соревнования по мягким палкам

## Планируемые результаты

## Личностные:

- волевые и нравственные качества будут более выражены;
- ребенок приобретет опыт выступления на соревнованиях;
- ребенок будет более дисциплинирован;
- потребность в здоровом образе жизни станет более развитой.

## Метапредметные:

- -эмоциональные качества воспитанников получат свое развитие;
- -скоростные, силовые и координационные способности ребенка получат свое развитие;
- -гибкость и выносливость детей будут развиты в пределах, обусловленных их возрастными особенностями;

## Предметные:

учащиеся будут знать:

- правила техники безопасности;
- историю развития тхэквондо в России;
- принципы Тхэквондо и этикета Тхэквондо;
- названия и техники выполнения сложнокоординационных ударов и блоков руками и ногами;
  - содержание технических комплексов;
  - будут уметь выполнять условные спарринги с противником;
  - будут подготовлены к выполнению заданий для получения зеленого пояса.

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН реализации дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо (ИТФ)» на 2025/2026 учебный год СТО41 (вторник, четверг)

	1	Сточт (вторник, четверг)		177
		Раздел программы.	Кол-во	Итого
Месяц	Число	Тема. Содержание занятий	часов	часов в
		теми. Содержиние запитии	Пасов	месяц
Сентябрь	Раздел 1.	Вводное занятие (2 п/ч)		18
	2	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила	2	
		поведения.		
	Разлел 2.	Основы тхэквондо (4 п/ч)		
	4	Этикет Тхэквондо. Основные термины Тхэквондо	2	
	0	Заповеди Тхэквондо	2	-
	Розпол 3	Развивающие игры (6 п/ч)	2	_
			b	
	11	Изучение правил развивающих игр.	2	-
	16	Развивающие игры в парах	2	-
	18	Развивающие игры в группах, с предметом	2	
	Раздел 4.	Общая физическая подготовка (12 п/ч)		
	23	Укрепление мышечного каркаса туловища.	2	
		Мониторинг физической подготовки		
	25	Развитие мышц верхних конечностей. Диагностика.	2	
	30	Развитие мышц нижних конечностей.	2	
Октябрь	2	Рдк-сила. Повторить правила подвижных игр	2	18
Октяорь	7		2	10
	/	Рдк-сила, гибкость. Подвижные игры в парах.	2	-
	9	Рдк-выносливость, гибкость.	2	
		Подготовка с сдаче норм Всероссийского физку	ультурно-	
		рго комплекса норм ГТО (6 п/ч)		
	14	История создания	2	
	16	Выполнение упражнений комплекса	2	
	21	Выполнение упражнений комплекса на время	2	
	Разлел 6.	Строевые упражнения (12 п/ч)		
	23	Изучение правил построения перестроения.	2	-
		построение в шеренгу и колонну.	_	
	28	Изучение правил поворота, движения. Выполнить	2	
	20		2	
	20	остановку группы, движение в обход.		-
	30	Построение в шеренгу и колонну. Мониторинг	2	
		физической подготовки.		
Ноябрь	6	Поворот колонны.	2	
	8 (3a 4)	Движение в группе.	2	
	11	Движение в обход. Внутренние соревнования	2	
		по ОФП, приуроченные к Дню народного единства		
	Разлел 7.	Упражнения для координации движений (10 п/ч)		
	13	Изучение правил выполнения упражнений для	2	-
		улучшения координации.	_	
	18		2	16
	10	Повторение правил выполнения упражнений для	_	
	20	улучшения координации	<u> </u>	-
	20	Статические упражнения для улучшения координации	2	
	25	Динамические упражнения для улучшения	2	
	1	координации	1	ĺ
		координации		
	27	Упражнения для улучшения координации.	2	-

Декабрь	Раздел	8. Упражнения для развития прыгучести (10 п/ч)		18
	2	Изучение правил выполнения упражнений для	2	
		улучшения прыгучести		
	4	Повторение правил выполнения упражнений для	2	
		улучшения прыгучести		
	9	Упражнения в парах	2	
	11	Упражнения в группах	2	
	16	Упражнения со скакалкой.	2	
		9. Упражнения для развития гибкости (10 п/ч)	<u>=</u>	
	18	Изучение правил выполнения упражнений для	2.	
		улучшения гибкости.	<b>-</b>	
	23	Повторение правил выполнения упражнений для	2	
	23	улучшения гибкости. Квиз «Новогодние традиции	<b>_</b>	
		разных стран мира».		
	25	<u> </u>	2	
	23	Статические и динамические упражнения для улучшения гибкости. Мониторинг физической	<i></i>	
		[ ·		
	30	подготовки. Шпагаты	2	
Пуурому			<u> </u>	12
Январь	<u>Раздел</u> 13	10. Специальные упражнения для движений руками(10		12
	13	Инструктаж по пожарной безопасности. Правила	2	
		поведения. Изучение правил выполнения упражнений		
	1.7	для улучшения техники выполнения ударов руками	2	
	15	Повторение правил выполнения упражнений для	2	
	20	улучшения техники выполнения ударов руками	•	
	20	Динамические упражнения.	2	
	22	Статические упражнения.	2	
	27	Упражнения в парах, группах, с эспандером.	2	
		Спортивный челендж по боям на мягких палках,		
		посвященные Дню снятия блокады Ленинграда		
		11. Техника выполнения движений руками (10 п/ч)		
	29	Изучение названий атакующих и блокирующих частей	2	
		руки (кулак, передняя часть кулака, ребро ладони,		
		предплечье). Мониторинг физической подготовки.		
Февраль	3	предплечье). Мониторинг физической подготовки. Прямой удар кулаком. Просмотр фильма о	2	16
Февраль	3	предплечье). Мониторинг физической подготовки. Прямой удар кулаком. Просмотр фильма о Сталинградской битве.	2	16
Февраль	3	предплечье). Мониторинг физической подготовки. Прямой удар кулаком. Просмотр фильма о	2	16
Февраль		предплечье). Мониторинг физической подготовки. Прямой удар кулаком. Просмотр фильма о Сталинградской битве.	2 2 2	16
Февраль	5	предплечье). Мониторинг физической подготовки. Прямой удар кулаком. Просмотр фильма о Сталинградской битве. Нижний блок предплечьем	2 2 2 2	16
Февраль	5 10 12	предплечье). Мониторинг физической подготовки. Прямой удар кулаком. Просмотр фильма о Сталинградской битве. Нижний блок предплечьем Средний блок предплечьем.	2 2 2 2	16
Февраль	5 10 12	предплечье). Мониторинг физической подготовки. Прямой удар кулаком. Просмотр фильма о Сталинградской битве. Нижний блок предплечьем Средний блок предплечьем. Нижний блок ребром ладони  12. Специальные упражнения для улучшения движения	2 2 2 2	16
Февраль	5 10 12 <b>Разде</b> л	предплечье). Мониторинг физической подготовки. Прямой удар кулаком. Просмотр фильма о Сталинградской битве. Нижний блок предплечьем Средний блок предплечьем. Нижний блок ребром ладони  12. Специальные упражнения для улучшения движений)	2 2 2 2 й ногами	16
Февраль	5 10 12 <b>Раздел</b> (12 п/ч)	предплечье). Мониторинг физической подготовки. Прямой удар кулаком. Просмотр фильма о Сталинградской битве. Нижний блок предплечьем Средний блок предплечьем. Нижний блок ребром ладони  12. Специальные упражнения для улучшения движения  Изучение правил выполнения упражнений для	2 2 2 2 й ногами	16
Февраль	5 10 12 <b>Раздел</b> (12 п/ч)	предплечье). Мониторинг физической подготовки. Прямой удар кулаком. Просмотр фильма о Сталинградской битве. Нижний блок предплечьем Средний блок предплечьем. Нижний блок ребром ладони  12. Специальные упражнения для улучшения движения)  Изучение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами.	2 2 2 2 <b>й ногами</b> 2	16
Февраль	5 10 12 <b>Раздел</b> ( <b>12</b> п/ч)	предплечье). Мониторинг физической подготовки. Прямой удар кулаком. Просмотр фильма о Сталинградской битве. Нижний блок предплечьем Средний блок предплечьем. Нижний блок ребром ладони  12. Специальные упражнения для улучшения движения  Изучение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами. Повторить правила выполнения упражнений для	2 2 2 2 <b>й ногами</b> 2	16
Февраль	5 10 12 <b>Раздел</b> ( <b>12</b> п/ч) 17	предплечье). Мониторинг физической подготовки. Прямой удар кулаком. Просмотр фильма о Сталинградской битве. Нижний блок предплечьем Средний блок предплечьем. Нижний блок ребром ладони  12. Специальные упражнения для улучшения движений для улучшения техники выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами.	2 2 2 2 <b>й ногами</b> 2	16
Февраль	5 10 12 <b>Раздел</b> ( <b>12</b> п/ч) 17	предплечье). Мониторинг физической подготовки. Прямой удар кулаком. Просмотр фильма о Сталинградской битве. Нижний блок предплечьем Средний блок предплечьем. Нижний блок ребром ладони  12. Специальные упражнения для улучшения движения)  Изучение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами. Повторить правила выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами. Статические упражнения	2 2 2 2 <b>й ногами</b> 2 2	16
Февраль	5 10 12 <b>Раздел</b> ( <b>12</b> п/ч) 17	предплечье). Мониторинг физической подготовки. Прямой удар кулаком. Просмотр фильма о Сталинградской битве. Нижний блок предплечьем Средний блок предплечьем. Нижний блок ребром ладони  12. Специальные упражнения для улучшения движения улучшения техники выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами. Повторить правила выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами. Статические упражнения Динамические упражнения. Мониторинг физической	2 2 2 2 <b>й ногами</b> 2 2	16
	5 10 12 <b>Раздел</b> ( <b>12 п/ч</b> ) 17 19 24 26	предплечье). Мониторинг физической подготовки. Прямой удар кулаком. Просмотр фильма о Сталинградской битве. Нижний блок предплечьем Средний блок предплечьем. Нижний блок ребром ладони  12. Специальные упражнения для улучшения движений для улучшения техники выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами Статические упражнения Динамические упражнения. Мониторинг физической подготовки	2 2 2 2 <b>й ногами</b> 2 2	
	5 10 12 <b>Раздел</b> ( <b>12</b> п/ч) 17	предплечье). Мониторинг физической подготовки. Прямой удар кулаком. Просмотр фильма о Сталинградской битве. Нижний блок предплечьем Средний блок предплечьем. Нижний блок ребром ладони  12. Специальные упражнения для улучшения движения улучшения техники выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами. Повторить правила выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами. Статические упражнения Динамические упражнения Линамические упражнения. Мониторинг физической подготовки Упражнения в парах, группах	2 2 2 2 <b>й ногами</b> 2 2 2	16
Март	5 10 12 <b>Раздел</b> (12 п/ч) 17 19 24 26	предплечье). Мониторинг физической подготовки. Прямой удар кулаком. Просмотр фильма о Сталинградской битве. Нижний блок предплечьем Средний блок предплечьем. Нижний блок ребром ладони  12. Специальные упражнения для улучшения движения улучшения техники выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами. Повторить правила выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами. Статические упражнения Динамические упражнения. Мониторинг физической подготовки Упражнения в парах, группах	2 2 2 2 <b>й ногами</b> 2 2	

Итого ча	23	Подведение итогов года. Мониторинг физической подготовки	2 <b>164</b>	164
			b	
		20. Итоговое занятие (2 п/ч)		
	18	Зачетное занятие для получения пояса.	2	
	16	Зачетное занятие для получения пояса	2	14
	11	Зачетное занятие для получения пояса	2	1.4
	9	Зачетное занятие для получения пояса.	2	
	Раздел	19. Получение пояса (6 п/ч)	•	
	4	Игра в LearningApps	2	
Июнь	2	Игра в LearningApps	2	
	28	Игра в LearningApps	2	
	Раздел	18. Тестирование теоретических знаний (6 п/ч)		
	26	Соревнования	2	
	21	Соревнования	2	
		17. Соревнования (4 п/ч)	1	
		Мониторинг физической подготовки		
	19	Условный спарринг на 3 шага без противника.	2	
	14	Условный спарринг на 3 шага без противника	2	
	12	Условный спарринг на 3 шага(защита)	2	_
	/	Условный спарринг на 3 шага(атака)	<u> </u>	
		спарринг на 3 шага(атака).		
		заранее оговоренными движениями). Условный		
	5	Изучение видов условных спаррингов (поединок с	2	
Май	<b>Раздел</b>	16. Условный спарринг (10 п/ч)	h	16
		Свободный бой с разными противниками	2	1.6
	28 30	Свободный бой мягкими палками по заданию.	2	
	28		2	
	23	подготовки	_	
	23	Спарринговые упражнения. Мониторинг физической	2	
	21	Повторение правил спарринга мягкими палками	2	
	16	Изучение правил спарринга мягкими палками	b	
	Разлеп	15. Спарринг мягкими палками (10 п/ч)		
		соревновательном режиме		
	14	Выполнение технических комплексов в	2.	
	9	Саджу-Маки	2	
1	7	Саджу-Маки.	2	
Апрель	2	Саджу-Чируги	2	18
	51	Саджу-Чируги		
	31	Изучения понятия туль (технический комплекс).	b	
	Разлеп	14. Технические комплексы (10 п/ч)		
	20	ударов		
	26	Удар пяткой в положении спиной вперед. Комбинации	2	
	27	подготовки	_	
	24	Удар ногой сверху в низ. Мониторинг физической	2	
	19	Прямой удар ногой на месте, в движении, в прыжке	2	
	17	Прямой удар ногой на месте.	2	
	12	назад. Мах прямой ногой вперед и назад	2	
		пальцев стопы, пятка). Мах прямой ногой вперед и назад.		
i ·		HAUFILE CLUIF HOLES WAS HOUNDED HOLDS BUSINESS		

# ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № <u>1</u> от <u>29.08. 2025</u>

УТВЕРЖДАЮ Директор\_\_\_\_\_\_ В.В.Худова

приказ № 342 от 29 августа 2025

#### ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e Владелец: Худова Виктория Валентиновна Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

#### Рабочая программа дополнительной общеразвивающей программы

«Тхэквондо (ИТФ)»

Год обучения - 4 № группы – 42 СТО

#### Разработчик:

Федорова Марина Юрьевна, педагог дополнительного образования

#### Четвертый год обучения

#### Задачи:

#### Обучающие:

- изучить:
- ✓ правила судейства по тхэквондо;
- ✓ систему оценки технических элементов во время соревнований;
- ✓ названия и технику выполнения основных ударов руками и ногами, а также содержание технических комплексов согласно квалификации учащегося

#### Развивающие:

- развивать:
- ✓ скоростно-силовые качества учащегося;
- ✓ гибкость и выносливость, обусловленные возрастом;
- ✓ быстроту реакции при спаррингах

#### Воспитательные:

- воспитывать;
- потребность в регулярных занятиях спортом;
- воспитывать нравственные по отношению к окружающим, доброжелательность, чувство товарищества, волевые качества, необходимые для спортивных результатов.

Содержание программы

No	Тема	Теория	Практика
		•	•
1.	Вводное	Вводное занятие. Меры	
	занятие	безопасности. Правила	
		поведения.	
2.	Основы	– Изучить принципы	
	Тхэквондо	силы;	
		– Изучить секреты	
		тхэквондо	
3.	Развивающие	Повторить правила различных	Играть в игры парами или группами.
	игры	развивающих игр, эстафет	(как «мячик», «ножницы», «ворота»,
			«море волнуется раз», «колдун»,
			«мишка на севере»)
			Различные эстафеты, в том числе с
	0.7		предметами.
4.	Общая		Выполнение упражнений:
	физическая		– для развития двигательных
	подготовка		навыков;
			– для развития мышечного каркаса
			туловища;
			<ul> <li>для развития мышц конечностей;</li> </ul>
			– для улучшения гибкости и
			подвижности суставов. Подвижные
	T-	**	игры.
5.	Подготовка к	История создания.	Выполнения подготовительных
	сдаче норм	Нормативы и требования к	упражнений.
	Всероссийского	выполнению.	Выполнение упражнений комплекса.
	физкультурно-		Выполнение упражнений комплекса на
	спортивного		время.
	комплекса ГТО	П	D
6.	Строевые	Повторить правила:	Выполнить:

	упражнения	-построения;	– построение в шеренгу и колонну;
	J 1	-перестроения;	<ul><li>повороты на месте;</li></ul>
		поворота;	<ul><li>движение шагом на месте;</li></ul>
		–движения.	– остановка группы;
		движения.	<ul><li>движение в обход;</li></ul>
			1
	V	Попроделения	– движение группы противоходом.
	Упражнения	Повторить упражнения для	Выполнение статичных и динамичных
	для	улучшения координации	упражнений для улучшения
	координации		координации.
	движений		
8.	Упражнения	Повторить упражнения для	Выполнение упражнений для
	для развития	улучшения прыгучести	улучшения прыгучести с
	прыгучести		использованием скакалки.
9.	Упражнения	Повторить упражнения	Выполнение упражнений для гибкости
	для развития	улучшения для гибкости	
	гибкости		
10.	Специальные	Повторить новые упражнения,	Выполнение упражнений для
	упражнения	развивающие моторику рук	подготовки ударов руками
	для ударов		
	руками		
11.	Техника	Повторение ранее изученного.	Совершенствование техники
	выполнения		выполнения ранее изученного.
	движений		
	руками		
12.	Специальные	Повторить новые упражнения	Выполнение упражнений для
	упражнения	для улучшения выполнения	подготовки выполнения ударов ногами
	для ударов	ударов ногами	
	ногами		
13.	Техника	Повторение ранее изученного.	Совершенствование техники
	выполнения	Удар боком.	выполнения ранее изученного.
	движений		Выполнение удара боком:
	ногами		-4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка);
			-2 фазы (удар, постановка);
			-с изменением скорости.
14.	Специальная	Изучить варианты ударов в	-разбег;
	техника	разделе соревновательной	<ul><li>– разбег и заряд;</li></ul>
		программы «Специальная	<ul><li>– разбег, заряд, удар в воздух;</li></ul>
		Техника». Изучить технику	разбег, заряд, удар в лапу.
		выполнения удара твимя нопи	F , , / , ,
		ап чаги	
15.	Технические	Повторение ранее изученных	Совершенствование техники
1	комплексы	комплексов. Изучение	выполнения движений ранее изученных
ļ l	ROMMINIONODI		D
		названий и компонентов	комплексов. Выполнение технического
		названий и компонентов технического комплекса	комплексов. Выполнение технического комплекса (туля) Юльгок:
		технического комплекса	комплекса (туля) Юльгок:
		технического комплекса Юльгок:	комплекса (туля) Юльгок:  – выполнение движений отдельно;
		технического комплекса Юльгок: Юльгок туль (пятый	комплекса (туля) Юльгок:  – выполнение движений отдельно;  – выполнение первой половины на счет;
		технического комплекса Юльгок: Юльгок туль (пятый технический комплекс):	комплекса (туля) Юльгок:  – выполнение движений отдельно;  – выполнение первой половины на

		Последовательность	половины;
		движений.	– слитное выполнение второй
			половины;
			– выполнение всего комплекса на счет;
			– выполнение всего комплекса слитно.
16.	Спарринг		Выполнять подготовительные
	мягкими		упражнения
	палками		Поединки мягкими палками
			Выполнение контрольных заданий.
17.	Условный	повторение движений	Выполнение пяти вариантов атаки и
	спарринг	условного спарринга на два	пяти вариантов защиты с партнером.
		шага с партнером (ильбо	
		массоги	
18.	Свободный	повторить правила свободного	Свободный спарринг с разными
	Спарринг	спарринга.	партнерами и разной
			продолжительности.
19.	Соревнования		-участие в соревнованиях по общей
			физической подготовке;
			-участие в районных, городских
			соревнованиях и региональных;
			-участие в показательных
			выступлениях на мероприятиях ЦТиО;
			-посещение различных соревнований;
			-участие в соревнованиях в качестве
			судьи.
20.	Тестирование		Выполнение заданий в гугл формах и на
1	теоретических		игровой платформе LearningApps
	знаний		
21.	Получение	Ответы на вопросы	Зачетное занятие для получения пояса
	пояса		
22.	Итоговое	Подведение итогов года	Выполнение контрольных заданий.
	занятие		Соревнования по мягким палкам

#### Планируемые результаты

#### Личностные:

- волевые и нравственные качества будут более выражены;
- ребенок приобретет позитивный опыт работы в коллективе;
- ребенок приобретет опыт выступления на соревнованиях;
- ребенок будет более дисциплинирован;
- потребность в здоровом образе жизни будет осознанной.

#### Метапредметные:

- эмоциональные качества воспитанников будут более развиты;
- скоростные, силовые и координационные способности будут более развиты;
- гибкость и выносливость будут развиты в пределах возрастных особенностей

#### Предметные:

#### учащиеся будут знать:

- правила техники безопасности;
- принципы силы тхэквондо;
- систему начисления баллов на соревнованиях по тхэквондо;
- названия и техники выполнения ударов и блоков руками и ногами;
- содержание технических комплексов и условных спаррингов;

- правила соревнований по тхэквондо;
- приобретут опыт судейства на соревнованиях;
- будут подготовлены к выполнению заданий для получения зеленого пояса с синей полоской.

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## реализации дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо (ИТФ)» на 2025/2026 учебный год

СТО42 (Понедельник, среда)

1       Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.       2         Раздел 2. Основы тхэквондо (4 п/ч)       2         3       Принцыпы силы в тхэквондо       2         8       Секреты Тхэквондо       2         Раздел 3. Развивающие игры (6 п/ч)       2         10       Повторение правил развивающих игр.       2         15       Развивающие игры в парах       2         17       Развивающие игры в группах, с предметом       2         Раздел 4. Общая физическая подготовка (12 п/ч)         22       Укрепление мышечного каркаса туловища. Мониторинг 2 физической подготовки         24       Развитие мышц верхних конечностей. Диагностика.       2         29       Развитие мышц нижних конечностей.       2	•	_	СТО42 (Понедельник, среда)	,						
Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.         2           Раздел 2. Основы тхуквопдо (4 п/ч)         2           8. Секреты Тхуквопдо (2         2           8. Секреты Тхуквопдо (2         2           Раздел 3. Развивающие игры (6 п/ч)         2           10. Повторение правил развивающих игр.         2           15. Развивающие игры в парах (17. развивающие игры в группах, с предметом (2)         2           Раздел 4. Общая физическая подготовка (12 п/ч)         2           22. Укрепление мышечного каркаса туловища. Мониторинг физической подготовки (24. развитие мышц верхних конечностей. Диагностика. (2. развитие мышц пижних игр. (2. развитие мышц пижних и	Месяц	Число	<u> </u>		часов в					
Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.         2           Раздел 2. Основы тхуквопдо (4 п/ч)         2           8. Секреты Тхуквопдо (2         2           8. Секреты Тхуквопдо (2         2           Раздел 3. Развивающие игры (6 п/ч)         2           10. Повторение правил развивающих игр.         2           15. Развивающие игры в парах (17. развивающие игры в группах, с предметом (2)         2           Раздел 4. Общая физическая подготовка (12 п/ч)         2           22. Укрепление мышечного каркаса туловища. Мониторинг физической подготовки (24. развитие мышц верхних конечностей. Диагностика. (2. развитие мышц пижних игр. (2. развитие мышц пижних и	Сентябрь	Раздел	1. Вводное занятие (2 п/ч)	1	18					
Раздел 2. Основы тхэквондо (4 п/ч)         3         Принцыпы силы в тхэквондо         2           8         Секреты Тхэквондо         2           Раздел 3. Развивающие игры (6 п/ч)         10         Повторение правил развивающих игр.         2           15         Развивающие игры в парах         2         2           17         Развивающие игры в группах, с предметом         2           Раздел 4. Общая физическая подтотовка (12 п/ч)         2           22         Укрепление мышечного каркаса туловища. Мониторинг 2 физической подтотовки 24         2           24         Развитие мышц верхних конечностей. Диагностика.         2           29         Развитие мышц нижних конечностей. Диагностика.         2           29         Развитие мышц нижних конечностей. Диагностика.         2           29         Развитие мышц нижних конечностей. Диагностика.         2           20         Рак-сила, гибкость. Подвижных игр         2           6         Рак-сила, гибкость. Подвижные игры в парах.         2           8         Рак-выносливость, гибкость.         2           Разел. 5. Подтотовка с сдаче норм Всероссийского физкультурноспортивного комплекса норм ГТО (6 п/ч)         2           13         Повторение истории создания         2           Разел. 6. Строевые упражнений комплекса на время <td>1</td> <td>1</td> <td></td> <td>2</td> <td></td>	1	1		2						
8   Секреты Тхэквондо   2		Раздел		•						
8   Секреты Тхэквондо   2		3	Принцыпы силы в тхэквондо	2						
Раздел 3. Развивающие игры (6 п/ч)           10         Повторение правил развивающих игр.         2           15         Развивающие игры в парах         2           17         Развивающие игры в группах, с предметом         2           Раздел 4. Общая физическая подготовка (12 п/ч)         2           22         Укрепление мышечного каркаса туловища. Мониторинг 2 физической подготовки         2           24         Развитие мышц верхних конечностей. Диагностика.         2           29         Развитие мышц верхних конечностей.         2           1         РДк-сила. Повторить правила подвижных игр         2           6         РДк-сила. Повторить правил в парах.         2           8         РДк-выносливость, гибкость.         10           9         Раздел 5. Подготовка с сдаче норм Всероссийского физкультурноспортивного комплекса норм ГТО (6 п/ч)         2           13         Повторение истории создания         2           2         Выполнение упражнений комплекса         2           2         Выполнение упражнения (6 п/ч)         2		8	Секреты Тхэквондо							
15		Раздел		•						
17 Развивающие игры в группах, с предметом Раздел 4. Общая физическая подготовка (12 п/ч) 22 Укрепление мышечного каркаса туловища. Мониторинг 2 физической подготовки 24 Развитие мышц верхних конечностей. Диагностика. 2 29 Развитие мышц нижних конечностей. Диагностика. 2 29 Развитие мышц нижних конечностей. Диагностика. 2 20 Развитие мышц нижних конечностей. Диагностика. 2 2 18 6 Рдк-сила. Повторить правила подвижных игр 2 18 6 Рдк-сила, гибкость. Подвижные игры в парах. 2 Раздел 5. Подготовка с сдаче порм Всероссийского физкультурноспортивного комплекса норм ГТО (6 п/ч) 13 Повторение истории создания 2 15 Выполнение упражнений комплекса а 2 20 Выполнение упражнений комплекса на время 2 Раздел 6. Строевые упражнений (6 п/ч) 22 Повторение правил построения перестроения. построение в 2 шеренгу и колонну. 27 Повторение правил поворота, движения. Выполнить 2 остановку группы, движение в обход. 29 Построение в шеренгу и колонну. Мониторинг физической 2 полготовки. 4 Раздел 7. Упражнения для координации движений (10 п/ч) 16 7 Каучение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации. 5 Повторение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации. 6 Повторение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации. 7 Повторение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации. 8 Ноябрь Внутренние соревнования по ОФП, приуроченные к Дню народного единства		10	Повторение правил развивающих игр.	2						
Раздел 4. Общая физическая подготовка (12 п/ч)  22 Укрепление мышечного каркаса туловища. Мониторинг физической подготовки  24 Развитие мышца верхних конечностей. Диагностика. 29 Развитие мышца нижних конечностей. Диагностика. 29 Развитие мышца нижних конечностей.  1 Рдк-сила. Повторить правила подвижных игр 2 18  6 Рдк-сила, гибкость. Подвижные игры в парах. 2 Раздел 5. Подготовка с сдаче норм Всероссийского физкультурноснортивного комплекса норм ГТО (6 п/ч)  13 Повторение истории создания 2 Выполнение упражнений комплекса 2 20 Выполнение упражнений комплекса из раздел 6. Строевые упражнений комплекса на время 2 Раздел 6. Строевые упражнения (6 п/ч)  21 Повторение правил построения перестроения. построение в шеренгу и колонну. 22 Повторение правил поворота, движения. Выполнить остановку группы, движение в обход. 29 Построение в шеренгу и колонну. Мониторинг физической радготовки. 3 Изучение правил выполнения упражнений (10 п/ч) 3 Изучение правил выполнения упражнений для улучшения координации. 5 Повторение правил выполнения упражнений для улучшения и координации. 6 Повторение правил выполнения упражнений для улучшения и координации. 6 Повторение правил выполнения упражнений для улучшения и координации. 7 Внутренние соревнования по ОФП, приуроченные к Дню народного единства		15	Развивающие игры в парах	2						
22 Укрепление мышечного каркаса туловища. Мониторинг физической подготовки 24 Развитие мышц верхних конечностей. Диагностика. 2 29 Развитие мышц нижних конечностей. 2 20 Ктябрь 1 Рдк-сила. Повторить правила подвижных игр 2 18 6 Рдк-сила, гибкость. Подвижные игры в парах. 2 8 Рдк-выносливость, гибкость. 2 2 Раздел 5. Подготовка с сдаче норм Всероссийского физкультурноспортивного комплекса норм ГТО (6 п/ч) 13 Повторение истории создания 2 15 Выполнение упражнений комплекса 2 20 Выполнение упражнений комплекса на время 2 2 Раздел 6. Строевые упражнения (6 п/ч) 22 Повторение правил построения перестроения. построение в иперенгу и колонну. 27 Повторение правил поворота, движения. Выполнить 2 остановку группы, движение в обход. 29 Построение правил поворота, Мониторинг физической 2 подготовки.  Ноябрь Раздел 7. Упражнения для координации движений (10 п/ч) 16 3 Изучение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации. 5 Повторение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации. 10 Статические упражнения для улучшения координации. 2 Внутренние соревнования по ОФП, приуроченные к Дню народного единства		17	Развивающие игры в группах, с предметом	2						
физической подготовки  24 Развитие мышц верхних конечностей. Диагностика. 29 Развитие мышц нижних конечностей. Диагностика. 29 Развитие мышц нижних конечностей. 20 Радк-сила. Повторить правила подвижных игр  6 Рдк-сила, гибкость. Подвижные игры в парах. 2 Раздел 5. Подготовка с сдаче норм Всероссийского физкультурноспортивного комплекса норм ГТО (6 п/ч)  13 Повторение истории создания 2 15 Выполнение упражнений комплекса а 2 2 20 Выполнение упражнений комплекса на время 2 Раздел 6. Строевые упражнений комплекса на время 2 Раздел 6. Строевые упражнения (6 п/ч)  20 Повторение правил построения перестроения. построение в 2 шеренгу и колонну. 21 Повторение правил поворота, движения. Выполнить 2 остановку группы, движение в обход. 29 Построение в шеренгу и колонну. Мониторинг физической 2 подготовки.  Ноябрь  Раздел 7. Упражнения для координации движений (10 п/ч)  3 Изучение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации. 5 Повторение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации. 10 Статические упражнения для улучшения координации. 2 Внутренние соревнования по ОФП, приуроченные к Дню народного единства		Раздел	4. Общая физическая подготовка (12 п/ч)							
29 Развитие мышц нижних конечностей. 2  Октябрь 1 Рдк-сила. Повторить правила подвижных игр 2 18 6 Рдк-сила, гибкость. Подвижные игры в парах. 2 8 Рдк-выносливость, гибкость. 2  Раздел 5. Подготовка с сдаче норм Всероссийского физкультурноспортивного комплекса норм ГТО (6 п/ч) 13 Повторение истории создания 2 15 Выполнение упражнений комплекса 2 20 Выполнение упражнений комплекса из время 2  Раздел 6. Строевые упражнения (6 п/ч) 22 Повторение правил построения перестроения. построение в 2 шеренгу и колонну. 27 Повторение правил поворота, движения. Выполнить 2 остановку группы, движение в обход. 29 Построение в шеренгу и колонну. Мониторинг физической 2 подготовки.  Ноябрь Раздел 7. Упражнения для координации движений (10 п/ч) 16  Изучение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации. 5 Повторение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации. 6 Повторение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации. 7 Повторение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации. 8 Ноябрь Внутренние соревнования по ОФП, приуроченные к Дню народного единства		22		2						
Октябрь    1		24	Развитие мышц верхних конечностей. Диагностика.	2						
6       Рдк-сила, гибкость. Подвижные игры в парах.       2         8       Рдк-выносливость, гибкость.       2         Раздел 5. Подготовка с сдаче норм Всероссийского физкультурноспортивного комплекса норм ГТО (6 п/ч)         13       Повторение истории создания       2         15       Выполнение упражнений комплекса       2         20       Выполнение упражнений комплекса на время       2         Раздел 6. Строевые упражнения (6 п/ч)         22       Повторение правил построения перестроения. построение в деренгу и колонну.         27       Повторение правил поворота, движения. Выполнить 2 остановку группы, движение в обход.         29       Построение в шеренгу и колонну. Мониторинг физической разделотовки.         Ноябрь         Раздел 7. Упражнения для координации движений (10 п/ч)         3       Изучение правил выполнения упражнений для улучшения координации.         5       Повторение правил выполнения упражнений для улучшения координации.         6       Повторение правил выполнения упражнений для улучшения координации.         8       Повторение правил выполнения упражнений для улучшения координации.         9       Потические упражнения для улучшения координации.         10       Статические упражнения по ОФП, приуроченные к Дню народного единства		29	Развитие мышц нижних конечностей.	2						
8 Рдк-выносливость, гибкость. 2  Раздел 5. Подготовка с сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса норм ГТО (6 п/ч)  13 Повторение истории создания 2  15 Выполнение упражнений комплекса а 2  20 Выполнение упражнений комплекса на время 2  Раздел 6. Строевые упражнения (6 п/ч)  22 Повторение правил построения перестроения. построение в 2 шеренгу и колонну.  27 Повторение правил поворота, движения. Выполнить 2 остановку группы, движение в обход.  29 Построение в шеренгу и колонну. Мониторинг физической 2 подготовки.  Ноябрь  Раздел 7. Упражнения для координации движений (10 п/ч) 16  Изучение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации.  5 Повторение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации  10 Статические упражнения для улучшения координации. Внутренние соревнования по ОФП, приуроченные к Дню народного единства	Октябрь	1	Рдк-сила. Повторить правила подвижных игр	2	18					
Раздел 5. Подготовка с сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса норм ГТО (6 п/ч)  13 Повторение истории создания 2  15 Выполнение упражнений комплекса 2  20 Выполнение упражнений комплекса на время 2  Раздел 6. Строевые упражнения (6 п/ч)  22 Повторение правил построения перестроения. построение в 2 шеренгу и колонну.  27 Повторение правил поворота, движения. Выполнить 2 остановку группы, движение в обход.  29 Построение в шеренгу и колонну. Мониторинг физической 2 подготовки.  Ноябрь  Раздел 7. Упражнения для координации движений (10 п/ч) 16  Изучение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации.  5 Повторение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации  10 Статические упражнения для улучшения координации. Внутренние соревнования по ОФП, приуроченные к Дню народного единства		6	Рдк-сила, гибкость. Подвижные игры в парах.	2						
спортивного комплекса норм ГТО (6 п/ч)           13         Повторение истории создания         2           15         Выполнение упражнений комплекса         2           20         Выполнение упражнений комплекса на время         2           Раздел 6. Строевые упражнения (6 п/ч)           22         Повторение правил построения перестроения. построение в 2 шеренгу и колонну.         Выполнить 2 остановку группы, движение в обход.           29         Построение в шеренгу и колонну. Мониторинг физической 2 подготовки.         2           Ноябрь         Раздел 7. Упражнения для координации движений (10 п/ч)         16           3         Изучение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации.         2           5         Повторение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации         2           10         Статические упражнения для улучшения координации.         2           Внутренние соревнования по ОФП, приуроченные к Дню народного единства         2		8	Рдк-выносливость, гибкость.	2						
13 Повторение истории создания 15 Выполнение упражнений комплекса 20 Выполнение упражнений комплекса на время 2 Раздел 6. Строевые упражнения (6 п/ч) 22 Повторение правил построения перестроения. построение в 2 шеренгу и колонну. 27 Повторение правил поворота, движения. Выполнить 2 остановку группы, движение в обход. 29 Построение в шеренгу и колонну. Мониторинг физической 2 подготовки.  Раздел 7. Упражнения для координации движений (10 п/ч) 3 Изучение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации. 5 Повторение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации 10 Статические упражнения для улучшения координации. Внутренние соревнования по ОФП, приуроченные к Дню народного единства		Раздел								
15 Выполнение упражнений комплекса 20 Выполнение упражнений комплекса на время 22 Раздел 6. Строевые упражнения (6 п/ч) 22 Повторение правил построения перестроения. построение в 2 шеренгу и колонну. 27 Повторение правил поворота, движения. Выполнить 2 остановку группы, движение в обход. 29 Построение в шеренгу и колонну. Мониторинг физической 2 подготовки.  Ноябрь Раздел 7. Упражнения для координации движений (10 п/ч) 3 Изучение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации. 5 Повторение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации 10 Статические упражнения для улучшения координации. 2 Внутренние соревнования по ОФП, приуроченные к Дню народного единства										
20 Выполнение упражнений комплекса на время 2  Раздел 6. Строевые упражнения (6 п/ч)  22 Повторение правил построения перестроения. построение в 2 шеренгу и колонну.  27 Повторение правил поворота, движения. Выполнить 2 остановку группы, движение в обход.  29 Построение в шеренгу и колонну. Мониторинг физической 2 подготовки.  Ноябрь  Раздел 7. Упражнения для координации движений (10 п/ч)  3 Изучение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации.  5 Повторение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации  10 Статические упражнения для улучшения координации.  2 Внутренние соревнования по ОФП, приуроченные к Дню народного единства										
Раздел 6. Строевые упражнения (6 п/ч)         22       Повторение правил построения перестроения. построение в 2 шеренгу и колонну.         27       Повторение правил поворота, движения. Выполнить 2 остановку группы, движение в обход.         29       Построение в шеренгу и колонну. Мониторинг физической 2 подготовки.         Ноябрь         Раздел 7. Упражнения для координации движений (10 п/ч)         3       Изучение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации.         5       Повторение правил выполнения упражнений для улучшения для улучшения координации.         10       Статические упражнения для улучшения координации.         8 нутренние соревнования по ОФП, приуроченные к Дню народного единства		-	Выполнение упражнений комплекса							
22 Повторение правил построения перестроения. построение в 2 шеренгу и колонну. 27 Повторение правил поворота, движения. Выполнить 2 остановку группы, движение в обход. 29 Построение в шеренгу и колонну. Мониторинг физической 2 подготовки.  Ноябрь  Раздел 7. Упражнения для координации движений (10 п/ч)  3 Изучение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации.  5 Повторение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации  10 Статические упражнения для улучшения координации.  Внутренние соревнования по ОФП, приуроченные к Дню народного единства				2						
шеренгу и колонну.         27       Повторение правил поворота, движения. Выполнить 2 остановку группы, движение в обход.         29       Построение в шеренгу и колонну. Мониторинг физической 2 подготовки.         Ноябрь         Раздел 7. Упражнения для координации движений (10 п/ч)         3       Изучение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации.         5       Повторение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации         10       Статические упражнения для улучшения координации.         2       Внутренние соревнования по ОФП, приуроченные к Дню народного единства		Раздел	6. Строевые упражнения (6 п/ч)							
остановку группы, движение в обход.  29 Построение в шеренгу и колонну. Мониторинг физической 2 подготовки.  Ноябрь  Раздел 7. Упражнения для координации движений (10 п/ч)  3 Изучение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации.  5 Повторение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации  10 Статические упражнения для улучшения координации.  Внутренние соревнования по ОФП, приуроченные к Дню народного единства		22		2						
29 Построение в шеренгу и колонну. Мониторинг физической 2 подготовки.  Ноябрь Раздел 7. Упражнения для координации движений (10 п/ч) 16  3 Изучение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации.  5 Повторение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации  10 Статические упражнения для улучшения координации. 2 Внутренние соревнования по ОФП, приуроченные к Дню народного единства		27		2						
Ноябрь Раздел 7. Упражнения для координации движений (10 п/ч)  Изучение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации.  Повторение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации  Статические упражнения для улучшения координации. Внутренние соревнования по ОФП, приуроченные к Дню народного единства		29	Построение в шеренгу и колонну. Мониторинг физической	2						
<ul> <li>Изучение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации.</li> <li>Повторение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации</li> <li>Статические упражнения для улучшения координации.</li> <li>Внутренние соревнования по ОФП, приуроченные к Дню народного единства</li> </ul>	Ноябрь	Разлеп			16					
5 Повторение правил выполнения упражнений для улучшения 2 координации  10 Статические упражнения для улучшения координации.  Внутренние соревнования по ОФП, приуроченные к Дню народного единства	rionopz	3	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения	2	10					
10 Статические упражнения для улучшения координации. 2 Внутренние соревнования по ОФП, приуроченные к Дню народного единства		5	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения	2						
Внутренние соревнования по ОФП, приуроченные к Дню народного единства		10		2						
		10	Внутренние соревнования по ОФП, приуроченные к Дню	_						
		12	•	2						

	17	Упражнения для улучшения координации. Мониторинг	2	
	1,	физической подготовки.		
	Раздел	8. Упражнения для развития прыгучести (10 п/ч)	I	
	19	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения прыгучести	2	
	24	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения прыгучести	2	
	26	Упражнения в парах	2.	
Декабрь	1	Упражнения в группах	2	18
Декаоры	3	Упражнения со скакалкой. Мастер класс с Чемпионкой Мира	2	10
	Розпол	9. Упражнения для развития гибкости (10 п/ч)	<u> </u>	
	1 <i>α</i> 3 <u>Д</u> СЛ	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения	h	
	0	гибкости.		
	10	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения гибкости. Мониторинг физической подготовки.	2	
	15	Статические упражнения для улучшения гибкости. Диагностика.	2	
	17	Динамические упражнения для улучшения гибкости.	2	
	22	Шпагаты. Квиз «Новогодние традиции разных стран мира»	2	
	Раздел	10. Специальные упражнения для движений руками		
	(10 п/ч)			
	24	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов руками	2	
	29	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов руками	2	
Январь	12	Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения.	2	12
ливарь	12	Динамические упражнения		12
	14	Статические упражнения.	2	
	19	Внутренние соревнования по боям на мягких палках ко Дню	2.	
		снятия блокады Ленинграда. Упражнения в парах, группах, с		
		эспандером		
	Разлеп	11. Техника выполнения движений руками (10 п/ч)		
	21	Изучение названий атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, ребро ладони, предплечье).	2	
	26	Прямой удар кулаком. Спортивный челендж по боям на	2	
	20	мягких палках, посвященные Дню снятия блокады Ленинграда	2	
	28	Нижний блок предплечьем. Мониторинг физической подготовки.	2	
Февраль	2	Средний блок предплечьем. Просмотр фильма о Сталинградской битве		16
	1	Нижний блок ребром ладони	2	
	Розпол	12. Специальные упражнения для улучшения движений но	Г	
	п/ч)	12. Специальные упражнения для улучшения движении но	Tamn (o	
	0	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения	b	
	9	техники выполнения ударов ногами. Открытое занятие с		
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
	11	участием родителей ко Дню защитника Отечества	2	
	16	Статические упражнения. Упражнения в парах и группах.	2	
		Динамические упражнения. Мониторинг физической подготовки		
	18	Упражнения с эспандером	2	

	Раздел	13. Техника выполнения движений ногами (10 п/ч)		
	25	Мах прямой ногой вперед и назад.	2	
	28 (за 23)	Прямой удар ногой на месте, в движении, в прыжке	2	
Март	2	Удар ногой сверху в низ. Мониторинг физической	2	18
-		подготовки		
	4	Удар пяткой в положении спиной вперед.		
	11	Комбинации ударов	2	
	Раздел	14. Специальная техника (6 п/ч)		
	14 (за 9)	Изучение техники выполнения ударов специальной техники	2	
	16	Повторение техники выполнения ударов специальной техники	2	
	18	Твимя нопи ап чаги	2	
		15. Технические комплексы (10 п/ч)		
	23	Повторение понятия туль (технический комплекс). Чон-Джи,	2	
		Дангун	_	
	25	Досан, Вонхьё.	2	
	30	Изучение и интерпретация туля Юль-гок	2	
Апрель	1	Юль-гок	2	18
	6	Выполнение технических комплексов в соревновательном	2	10
	Роздол	режиме 16. Спарринг мягкими палками (10 п/ч)		
	0	b		
	8	Изучение правил спарринга мягкими палками	2	
	15	Повторение правил спарринга мягкими палками	2	
	13	Спарринговые упражнения. Мониторинг физической	2	
	20	подготовки Свободный бой мягкими палками по заданию.	2	
	22	Свободный бой с разными противниками	2	
		17. Условный спарринг (6 п/ч)	2	
	1 <u>аздел</u> 27	Изучение условных спаррингов на 2 и 1 шаг	2	
	29	Ильбо массоги	2	
Май	<u>г</u> л	Ибо массоги	2	
ivian	Розпол	18. Свободный спарринг (10 п/ч)	2	
	_	Спарринговые упражнения в группах	2	
	6 11	Спарринговые упражнения в группах Спарринговые упражнения в парах	2	
	13	Свободный спарринг по заданию	2	
	18	Свободный спарринг по заданию Свободный спарринг с разными противниками	2	
	20	Свободный спарринг	2	
		2		
	25	19. Соревнования Соревнования	2	
	27	Соревнования	2	
Июнь		18. Тестирование теоретических знаний (6 п/ч)	2	
HIOHB	1 asgest	Игра в LearningApps	2	
	3	Игра в LearningApps	2	
	8	Игра в LearningApps	2	
	Разпеп	19. Получение пояса (6 п/ч)	<u>~</u>	
	1 <b>а</b> здел 10	Зачетное занятие для получения пояса	2	
	15	Зачетное занятие для получения пояса	2	
	17	Зачетное занятие для получения пояса. Экскурсия в	2	
	1 /	музейный комплекс «Прорыв».	_	
	1	· ·		
	Разпеп	20. Итоговое занятие (2 п/ч)		

	подготовки	174	164
Итого часов:		164	164

#### Методические материалы

Программа строится по принципу «от простого к сложному».

Для реализации программы педагогу применяются методы обучения, которые могли бы заинтересовать ребенка, помочь наглядно и доступно объяснить учебный материал:

- **словесные методы** устное изложение темы, в том числе беседа о правилах поведения на соревнованиях, экскурсиях;
- **наглядные методы** педагог показывает, как правильно выполнить заданное упражнение, используются методические пособия;
- **практические методы** выполнение ребенком всех необходимых заданий и упражнений;
- репродуктивные методы ребенок получает готовую информацию, например, термины тхэквондо.

В целях более эффективного усвоения учебного материала в рамках занятия применяются указанные методы обучения комплексно, сочетая один метод с другим, с учетом возможностей и особенностей каждого ребенка.

Обучение детей проводится в форме учебного занятия. Обучение, развитие и воспитание неразрывно связаны между собой и осуществляются на протяжении всего этапа обучения. Воспитательный процесс в рамках реализации программы органично вписан в воспитательное пространство ЦТиО.

Для расширения кругозора, развития внимания и поддержания у ребенка интереса к предмету, активно применяется такая форма, как посещение концертов и выставок

#### Информационные источники

#### Список литературы для педагогов

- 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.].. Москва: Издательство «Спорт», 2016.
- 2. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. М.: Советский спорт, 2003 г.
- 3. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей. М.: Просвещение, 1986 г.
- 4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт.1991
- 5. Назаренко М.В. Тхэквондо (ВТФ) Методика обучения. Санкт Петербургский Государственный Университет Физической культуры им. П.Ф.Лесгафта 2004 г.
- 6. Правило соревнований по тхэквондо и их объяснения. Всемирная Федерация Тхэквондо. Сеул, Корея, 7 октября 2010 г.
- 7. Санг X. Ким Преподавание боевых искусств. Ростов на Дону, «Феникс» 2 июня 1997 г.
  - 8. Соколов И. С. «Основы таэквон-до», Москва «Советский спорт», 1994 г.
- 9. Адашкявичене С. В. Спортивные игры и спортивные упражнения для детей. М.: Просвещение, 2002 г.

- 10. Теория и методика физического воспитания: Учебник / под ред. Ашмарина Б. А. М.: Прсвешение, 1990 г.
- 11. Чой Хонг Хи. Таэквон-до. Корейское искусство самообороны. Торонто, 1972 год.

#### Список литературы для учащихся и родителей

- 1. Адашкявичене С. В. Спортивные игры и спортивные упражнения для детей. М.: Просвещение, 1982 г.
- 2. Гимнастика и методика ее преподавания. / под ред. проф. Меньшикова Н. К. СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1998 г.
- 3. Дергач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1981 г.
- 4. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей. М.: Просвещение, 1986 г.
- 5. Любомирский Л. Е. Управление движениями у детей и подростков. М.: Просвещение, 1974 г.
- 6. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения: Учебное пособие. СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.
- 7. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. М.: Советский спорт, 2003 г.
- 8. Теория и методика физического воспитания: Учебник / под ред. Ашмарина Б. А. М.: Просвещение, 1990 г.
- 9. Чой Сунг Мо. Тхэквондо (ВТФ) Путь тхэквондо От белого пояса к чёрному. Издательство «Феникс» 2003г.
- 10. Чой Хонг Хи. Таэквон-до. Корейское искусство самообороны. Торонто, 1972 год.

#### Интернет – источники

- 1. Официальный сайт Федерации Тхэквондо России: [Электронный ресурс]. URL: http://www.itf-russia.com/
- 2. Группа в контакте ООО «Федерация тхэквондо (ИТФ) России: [Электронный ресурс]. URL: <a href="https://vk.com/russiantaekwondofederation">https://vk.com/russiantaekwondofederation</a>
- 3. Группа в контакте-Тхэквондо в центре творчества и образования: [Электронный ресурс]. URL: https://vk.com/tkdctio
- 4. Группа в контакте Спортивный клуб "Kwon-Neva": [Электронный ресурс]. URL: <a href="https://vk.com/kwonneva">https://vk.com/kwonneva</a>

#### Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

**Входная** диагностика проводится в сентябре с целью выявления начального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств.

Формы: педагогическое наблюдение и выполнение практических заданий педагога. Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально.

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы: педагогическое наблюдение, опрос на выявление умения рассказать правила игры, выполнение тестовых заданий для определения уровня освоения навыка, анализ педагогом и учащимися технических элементов и приобретенных навыков.

**Промежуточный контроль** предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления усвоения уровня программы и корректировки процесса обучения.

Формы: устный опрос, выполнение тестовых заданий, игровые формы; технический зачет, который содержит в себе проверку физической и технической подготовленности, а также умения исполнять технические приемы и комбинации в игровых условиях.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы: открытое занятие для педагогов и родителей; анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях.

Итоги диагностики заносятся в диагностическую карту.

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

<u>Низкий уровень</u> (цифра 1) Учащийся плохо воспринимает новый материал, не запоминает термины Тхэквондо, плохо развита координация движений и гибкость, не принимает участие в соревнованиях.

<u>Средний уровень (цифра 2)</u>Учащийся осваивает навыки и упражнения в соответствии с программой. Воспитанник хорошо запоминает термины Тхэквондо, у воспитанника развита координация движений и гибкость. Воспитанник участвует в соревнованиях, но высоких результатов не достигает.

**Высокий уровень (цифра 3)** Учащийся осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений. Владеет терминологией Тхэквондо, участвует в соревнованиях и достигает высоких результатов (занимает призовые места).

	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень			
Восприятие нового	Учащийся плохо понимает задания,	Учащийся понимает задание,	Учащийся хорошо понимает задание,			
материала	не запоминает последовательность	запоминает последовательность	запоминает последовательность			
	действий, не может повторить без	движений, иногда требуется подсказка.	действий и самостоятельно выполняет			
	подсказки педагога.		упражнения.			
Способность	Учащийся не запоминает термины	Учащийся запоминает термины	Учащийся запоминает термины			
запоминать термины	Тхэквондо и названия движений,	Тхэквондо и названия движений, но сам	Тхэквондо и названия движений,			
Тхэквондо	повторить не может.	говорит с подсказкой педагога.	самостоятельно их произносит.			
Способность	Учащийся неправильно выполняет	Учащийся правильно выполняет	Учащийся правильно выполняет			
правильно выполнять	технические действия, не понимает	технические действия, но не всегда	технические действия, понимает их			
технические действия	для чего они нужны, не исправляет	понимает их назначение. Исправляет	назначение, может самостоятельно			
	ошибки.	ошибки после замечания педагога.	исправить ошибку.			
Гибкость, растяжка	Учащийся не выполняет	Учащийся выполняет упражнения	Учащийся хорошо выполняет			
	упражнения для растяжки, гибкости	для растяжки, гибкий.	упражнения для растяжки, гибкий.			
	нет.					
Способность	Учащийся не понимает, как	Учащийся понимает, как выполнять	Учащийся понимает, как выполнять			
выполнять сложно	выполнять сложно координационные	действия, но при их выполнении теряет	сложно координационные действия.			
координационные	действия, при их выполнении теряет	ориентацию и равновесие.	При выполнении не теряет ориентацию			
действия	ориентацию и равновесие.		и равновесие.			
Участие в	Учащийся не принимает участие в	Учащийся принимает участие в	Учащийся принимает активное			
соревнованиях	соревнованиях.	соревнованиях, но не занимает	участие в соревнованиях и занимает			
(результативность)		призовых мест.	призовые и первые места.			

No	Ф.И. ребенка		новс	иятие ого иала	38	пособност апоминат термины	Ь	1	ильно	обность о выполнять гие действия		бкост стяжк		выпо коор	ТКНГС	оность ь сложно ционные твия		іастие знован стативі	иях	Примечание
		c	Д	M	c	Д	M	c	Д	M	c	Д	M	c	Д	M	c	Д	M	
1																				

Используемые сокращения: С – сентябрь Д – декабрь М-май

### Организация воспитательной работы в детском объединении

Уровень	Задача уровня	Виды, формы и содержание деятельности	Мероприятия по реализации уровня
	Инвариант	•	
Учебное занятие	использовать в воспитании подрастающего поколения потенциал ДООП как насыщенной творческой среды, обеспечивающей самореализацию и развитие каждого учащегося	Формы: беседа, рассказ, самостоятельная работа. Виды: проблемно-ценностное общение Содержание деятельности: В соответствии с рабочей программой	Согласно учебно- тематическому плану в рамках реализации ОП
Детское объединение	-использовать в воспитании детей возможности занятий по дополнительным общеобразовательным программам как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству; - содействовать приобретению опыта личностного и профессионального	1) коллективные формы (зрелищные программы): тематические концерты, спектакли, литературномузыкальные композиция, ярмарки, праздники, балы, фестивали, митинги, парады, акции, шоу, флэшмобы, батлы. 2) индивидуальны формы, беседы, консультации, наставничество, тьюторство, адресное обслуживание (для людей синвалидностью и ОВЗ). Коллективные дела, события игры, конкурсы, посещение и участие в выставках	
Работа родителями	с обеспечить согласованность позиций семьи и образовательного учреждения для более	На групповом уровне: • родительские дни, во время которых	Консультации, беседы по вопросам воспитания, обучения и обеспечения безопасности детей

эффективного посешать занятия достижения цели для воспитания, оказать получения представления методическую учебнопомощь в организации ходе взаимодействия воспитательного родителями (законными процесса представителями) учреждении; учащихся в системе обшие дополнительного родительские образования, повысить собрания, происходящие уровень коммуникативной режиме обсуждения компетентности наиболее родителей (законных острых проблем обучения представителей) контексте семейного воспитания общения, учащихся; исходя ИЗ родительские ответственности за форумы, на которых обсуждаются летей и их социализацию интересующие родителей вопросы, также осуществляются виртуальные консультации психологов И педагогов. Ha индивидуальном уровне: помощь co стороны родителей в подготовке проведении мероприятий воспитательной направленности; индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов И родителей. Вариативная часть Профессиональное содействовать соответствии соответствии самоопределение приобретению опыта рабочей программой рабочей программой личностного формы и содержание профессионального деятельности: -педагогическая

самоопределения

на

Мероприятия

поддержка

(беседы, обучающихся основе личностных лекции, проб В совместной диспуты, дискуссии, осознании вызовов деятельности экскурсии, времени, связанных культпоходы, с многообразием и социальных прогулки, обучающие многовариантностью практиках занятия и т.д.) выбора; • События (общие по • вовлечение детей и учреждению, лни подростков действий, рефлексивную единых деятельность приуроченные к через праздникам определение и согласование границ памятным датам, свободы акции, ярмарки, фестивали, флешмобы, ответственности челленджи т.д.) (нормы и правила Игры жизнедеятельности), (сюжетноролевые, деловые, принятие спортивные, индивидуальности интеллектуальные другого, развитие т.д.) самоуважения индивидуальные и взаимоуважения; консультации педагогическое психолога сопровождение обучающихся осознании личностных образовательных смыслов через ситуаций создание выбора, осуществление индивидуальных проб в совместной деятельности социальных практиках; сопровождение развитии способностей, одаренности, творческого потенциала, определяющих векторы жизненного самоопределения, развитие способностей отстаивать индивидуально значимые выборы в социокультурной среде;

• помощь и
поддержка
потребностей и
интересов детей и
подростков,
направленных
на освоение ими
различных способов
-
деятельности; • помощь и
помощь
поддержка в
освоении способов
целеполагания для
реализации
жизненных планов
(профессиональное
самоопределение,
выбор жизненной
позиции,
мобильность и др.),
освоение
социокультурных
стратегий
достижения
жизненных планов;
• организация
деятельности
учащихся по
расширению опыта
проектирования и
реализации
индивидуального
маршрута
саморазвития,
содействие в
освоении
конструктивных
способов
самореализации;
• развитие в
образовательной
организации
переговорных
площадок для детей и
взрослых;
• развитие системы
индивидуальной
помощи и
сопровождения
детей;
• поиск эффективных

			содействия детям в решении актуальных проблем; • привлечение широкого круга специалистов к индивидуальному
			консультированию детей, их семей и др.
«Наставничество и	реализовывать	Индивидуальный	ИОМ составляется на
тьюторство»	потенциал	образовательный	каждого учащегося в
	наставничества в	маршрут	начале учебного года.
	воспитании		В ИОМ прописаны
	обучающихся как	Краткосрочное и	все формы работы и
	основу взаимодействия	долгосрочное	мероприятия по
	людей разных	наставничество в	сопровождению
	поколений,	процессе реализации	учащегося.
	мотивировать к	отдельных тем ОП	
	саморазвитию и		Наставничество
	самореализации на		осуществляется в
	пользу людям		процессе реализации
			отдельных тем ОП

## Воспитательная работа в коллективе «Тхэквондо» педагог дополнительного образования Федорова М.Ю.

Мероприятие	Дата	Время	Место	Ответственный
Родительские собрания	сентябрь, декабрь, май	19.30	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Мероприятия ЦТиО	сентябрь- июнь	Очно/он- лайн	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Участие в экскурсиях	В течение	10.00	ул. Будапештская	Федорова М.Ю.
спортивно-технического	года		д. 29, к. 4	
отдела				
Радиопередача,	08.09	17.00	ЦТиО,	Ястребова Е.В.
приуроченная к			Будапештская	
празднованию Дня началу				
блокады Ленинграда				
Спортивно-игровая	13	10.00	ул. Будапештская	Федорова М.Ю.
программа	сентября		д. 29, к. 4	
для обучающихся СТО				
ВР Сборы выходного дня	19-21 сентября	9.00	п. Вырица ДОЛ Маяк	Федорова М.Ю.
Всероссийский турнир	25-28	9.00	г. Москва,	Федорова М.Ю.
и фестиваль по тхэквондо	сентября		Варшавское	
(ИТФ) «Кубок МШТ»			шоссе 118, к.1	
			МЦБИ	

Активность, посвященная Международному дню пожилых людей	01.10	В течение дня	ЦТиО, группа ВКонтакте	Ястребова Е.В.
Активность: День учителя	05.10	В течение дня	ЦТиО, группа ВКонтакте	Ястребова Е.В.
Открытые занятия	октябрь	По расписанию занятий	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
ВР Мастер-класс с	октябрь	10.00	ул. Софийская д.	Федорова М.Ю.
чемпионкой			47, к. 1	
Мира Клочковой М.Е.				
Дни детского творчества -	13.10-	В течение	ЦТиО,	Ястребова Е.В.
Посвящение в студийцы	17.10	дня	Будапештская, Гашека	
Межрегиональный турнир	17-19	9.00	СПб, Загребский	Федорова М.Ю.
по тхэквондо (ИТФ)	октября		б-р, 28	, , 1
«Лига. Осень»	1		СК «Комета»	
ВР Внутренние	ноябрь	По	ул.	Федорова М.Ю.
соревнования		расписанию	Будапештская д.	
по ОФП посвященные		занятий	29, к. 4	
Дню народного единства				
Районные соревнования по ОФП.	ноябрь	9-00	ул. Софийская д. 47, к. 1	Болтухова О.В. Федорова М.Ю.
ВР Сдача норм ГТО	ноябрь	9-00	ул. Софийская д. 47, к. 1	Болтухова О.В. Федорова М.Ю.
Турнир и фестиваль по тхэквондо (ИТФ) «	ноябрь	10.00	г. Тосно	Федорова М.Ю.
Кубок земли Ленинградской»	03.11	17.00	IITO	Получеский Б.А
Концерт, приуроченный к празднованию Дня народного единства	03.11	17.00	ЦТиО, Будапештская	Лазуренко Е.А. Ястребова Е.В.
Активность, посвященная Дню народного единства	04.11	В течение дня	ЦТиО, группа ВКонтакте	Ястребова Е.В.
Детская патриотическая конференция, приуроченная к Году защитника Отечества «Герои Отечества. Во благо Родины»	26.11	17.00	ЦТиО	Миронова А.А., Петривляк Е.И., Сахарова О.М., Лазуренко Е.А.
Чемпионат и Первенство Санкт-Петербурга по Тхэквондо (ИТФ)	27-28.12	09.00	СПб, Загребский б-р, 28 СК «Комета»	Федорова М.Ю.
Зачетное занятие для получения пояса	декабрь	10.00	ул. Софийская д. 47, к. 1	Федорова М.Ю.
ВР Квиз «Новогодние	22-24.12	По	ЦТиО	Федорова
традиции разных стран		расписанию	_	м.Ю.
мира»		занятий		
ВР Активность,	03.12	В течение	ЦТиО, группа	Ястребова Е.В.
посвященная Дню		дня	Вконтакте	1 1 1 1 2 1 2 1 2 1
неизвестного солдата				

ВР Спортивный челендж	26-27.01	По	ул.	Федорова М.Ю.
по боям на мягких палках,		расписанию	Будапештская д.	
посвященные Дню снятия		занятий	29, к. 4	
блокады Ленинграда	27.01		LIT. O	<i>a c</i> ED
Активность «День полного	27.01	В течение	ЦТиО, группа	Ястребова Е.В.
освобождения		дня	Вконтакте	
Ленинграда от фашистской				
блокады.				
День освобождения Красной				
армией				
крупнейшего «лагеря				
смерти»				
Аушвиц-Биркенау				
(Освенцима)				
Всероссийский турнир и	Январь	09.00	г. Ярославль	Федорова М.Ю.
фестиваль по тхэквондо				
(ИТФ) «Кубок Ярослава				
Мудрого»				
Фестиваль тхэквондо	февраль	10.00	ул. Софийская д.	Федорова М.Ю.,
«III Кубок Квон-Нева»			47, к. 1	Болтухова О.В.
ВР Просмотр фильма о	02-03.02	По	ул.	Федорова
Сталинградской битве		расписанию	Будапештская д.	М.Ю.
_		занятий	29, к. 4	
Открытые занятия	16-18.02	По	ул. Будапештская	Федорова М.Ю.
1		расписанию	д. 29, к. 4	
		занятий		
Концерт, приуроченный к	20.02	17.00	ЦТиО,	Лазуренко Е.А.
празднованию Дня			Будапештская	Ястребова Е.В.
защитников Отечества				_
ВР Внутренние	02-04.03	По	ул.	Федорова М.Ю.
соревнования		расписанию	Будапештская д.	
по тулям, посвященные		занятий	29, к. 4	
Международному женскому				
дню				
ВР Физкультурно-	март	10.00	ул. Софийская д.	Болтухова О.В.
спортивная			47, к. 1	Федорова М.Ю.
игровая программа				- says P seem seems s
«Гонка героев»				
Концерт, приуроченный к	05.03	17.00	ЦТиО,	Лазуренко Е.А.
празднованию 8 марта			Будапештская	Ястребова Е.В.
ar magazza manara a mang am				
ВР Сборы выходного дня	апрель	9.00	п. Вырица	Федорова М.Ю.
Бт сооры выходного дня	штрепь	7.00	ДОЛ Маяк	т сдорова илио.
IV Фестиваль тхэквондо	апрель	10.00	ул. Будапештская	Болтухова О.В.
(ИТФ) Фрунзенского района	апрель	10.00	д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Санкт-Петербурга «Первый			д. 27, к. т	Федорова 141.10.
шаг», посвященного				
годовщине Победы				
в Великой Отечественной				
в беликой Отечественной войне 1941-1945 годов				
	06-08.04	По	***	Фодорого М 10
ВР Квест ко дню рождения	00-00.04	По	ул.	Федорова М.Ю.
тхэквондо (ИТФ)		расписанию	Будапештская д.	

«Все цвета тхэквондо»		занятий	29, к. 4	
Всероссийский турнир по тхэквондо (ИТФ) «Кубок цветных поясов»	апрель	10.00	г. Казань	Федорова М.Ю.
Турнир и фестиваль по тхэквондо (ИТФ) «Петербургская Лига Тхэквондо»	май	10.00	СПб, Загребский б-р, 28 СК «Комета»	Федорова М.Ю.
Зачетное занятие для получения пояса	май	10.00	ул. Софийская д. 47, к. 1	Федорова М.Ю.
ВР Киноурок «Великая Отечественная война. Разговоры о важном»	6,7 мая	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Спортивная игровая программа, приуроченная к празднованию Дня защиты детей	23.05	12.00	ЦТиО	Петривляк Е.И., Ястребова Е.В.
Проект по поддержке и развитию одаренных учащихся «Таланты ЦТиО». Мониторинг высоких достижений учащихся по результатам 2025-2026 учебного года. Награждение учащихся	уточняется	уточняется	уточняется	Ястребова Е.В.
ВР Игра-викторина «В мире спорта»	кнон	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.