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 - 1 № группы – 38 СТО

Разработчик:

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

No	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	 Меры безопасности 	
		 Правила поведения на 	
		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).	
		– Названия уровней.	
		 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.	 для развития двигательных
		Разъяснение какие упражнения	навыков;
		какие мышцы развивают и	– для развития мышечного
		укрепляют.	каркаса туловища;
			– для развития мышц
			конечностей;

5. 6.	Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО Строевые упражнения	История создания. Нормативы и требования к выполнению. Повторить правила: – построения; – перестроения; – поворота; – движения.	– для улучшения гибкости и подвижности суставов. Подвижные игры. Выполнения подготовительных упражнений. Выполнение упражнений комплекса. Выполнение упражнений комплекса на время. Выполнить: – построение в шеренгу и колонну; – повороты на месте; – движение шагом на месте; – остановка группы;
			движение в обход;движение группыпротивоходом.
7.	Упражнения для координации движений	Изучить упражнения для улучшения координации	Выполнение статичных и динамичных упражнений для улучшения координации.
8.	Упражнения для развития прыгучести	Изучить упражнения для улучшения прыгучести	Выполнение упражнений для улучшения прыгучести
9.	Упражнения для гибкости	Изучить упражнения для гибкости	Выполнение упражнений для гибкости
10.	Специальные упражнения для ударов руками	Изучить упражнения, развивающие моторику рук	Выполнение упражнений для подготовки ударов руками
11.	Техника выполнения движений руками.	Освоение терминологии. Названия атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, ребро ладони, предплечье). Изучение техники выполнения: —прямого удара кулаком; —нижнего блока предплечьем; —нижнего блока ребром ладони; —среднего блока предплечьем.	Выполнение прямого удара кулаком, выполнение нижнего блока медиальной частью предплечья (покат пальмок), выполнение нижнего блока ребром ладони, выполнение среднего блока предплечьем: —с разной скоростью; —в разные уровни; —стоя на месте; —с движением вперед в стойке одна нога впереди (кынын соги). Сдвижением назад в стойке одна нога впереди (кынын соги).
12.	Специальные упражнения для ударов ногами	Изучить упражнения для улучшения выполнения ударов ногами	Выполнение упражнений для подготовки выполнения ударов ногами
13.	Техника выполнения движений ногами.	Освоение терминологии. Названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка). Изучение названий и	Выполнение махов прямой ногой вверх в стойке одна нога впереди (кынын соги). 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 компонентов технических комплексов: Саджу Чируги (удар в четыре стороны), Саджу Маки (блок в четыре стороны): — количество движений; — диаграмма; — последовательность движений.	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: — 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 на счет. Выполнение всего комплекса на счет.
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	

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)	I	I
Месяц	Число	Раздел программы. Тема. Содержание занятий	Кол-во часов	Итого часов в месяц
Сентябрь	Розпол 1	Progress 2011 (7 H/H)		18
Сентяорь	Раздел 1. Вводное занятие (2 п/ч) 1 1 Вводное занятие. Меры безопасности. Правила 2 поведения. 2			
	Раздел 2	. Основы тхэквондо (4 п/ч)		
	3	Этикет Тхэквондо. Основные термины Тхэквондо	2	
		Заповеди Тхэквондо	2	
	Раздел 3	. Развивающие игры (6 п/ч)		
		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	
	спортив	5. Подготовка с сдаче норм Всероссийского физкул ного комплекса норм ГТО (6 п/ч)	ьтурно-	
		История создания	2	
	15	Выполнение упражнений комплекса	2	
		Выполнение упражнений комплекса на время	2	
		. Строевые упражнения (12 п/ч)	la .	
		Изучение правил построения перестроения. построение в шеренгу и колонну.		
	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
1	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)	<u> </u>	
		Изучение правил выполнения упражнений для	2	
		улучшения координации.		
	17	повторение правил выполнения упражнений для	2	
		улучшения координации		
	19	Статические упражнения для улучшения координации	2	
	24	Динамические упражнения для улучшения координации	2	
	26	Упражнения для улучшения координации. Мониторинг	2	
	20	физической подготовки.		

Декабрь	Раздел 8	3. Упражнения для развития прыгучести (10 п/ч)		18
, .	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) 	1	
	17	Изучение правил выполнения упражнений для	2	
	22	улучшения гибкости.	2	
	22	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения гибкости. Мониторинг физической	2	
	2.4	подготовки.	2	
	24	Статические упражнения для улучшения гибкости.	2	
		Диагностика. Квиз «Новогодние традиции разных стран мира»		
	29	Шпагаты	2	
Январь	Раздел 1 (10 п/ч)	0. Специальные упражнения для движений 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.	
	1	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		
	Розпол 1	11. Техника выполнения движений руками (10 п/ч)		
		Изучение названий атакующих и блокирующих частей	2	
	28	руки (кулак, передняя часть кулака, ребро ладони,	2	
		предплечье). Мониторинг физической подготовки.		
Формани	2		2	16
Февраль	2	Прямой удар кулаком. Просмотр фильма о Сталинградской битве	2	10
	4	Нижний блок предплечьем	2	
	0	Средний блок предплечьем.	2	
	11		2	
		Нижний блок ребром ладони	<u>Z</u>	
	Раздел	12. Специальные упражнения для улучшения дв	ижении	
	ногами	<u> </u>	h	
	16	Изучение правил выполнения упражнений для	2	
		улучшения техники выполнения ударов ногами.		
	10	Открытое занятие для родителей.	2	
	18	Повторить правила выполнения упражнений для	2	
	25	улучшения техники выполнения ударов ногами	2	
	25	Статические упражнения	2	
	28 (за 23)	Динамические упражнения. Мониторинг физической	2	
		подготовки.		4.0
Март	2	Упражнения в парах, группах	2	18
	4	Упражнения с эспандером	2	

	Раздел	13. Техника выполнения движений ногами (12 п/ч)		
	11	Изучение названия атакующих частей ноги (основание	2	1
		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	1
	18	Прямой удар ногой на месте, в движении, в прыжке	2	
	23	Удар ногой сверху в низ.	2	1
	25	Удар пяткой в положении спиной вперед. Комбинации	2	1
		ударов		
	Раздел	14. Технические комплексы (10 п/ч)	· ·	
	30	Изучения понятия туль (технический комплекс). Саджу-	2	
		Чируги. Мониторинг физической подготовки.		
Апрель	1	Саджу-Чируги	2	18
1	6	Саджу-Маки.	2	1
	8	Саджу-Маки	2	1
	13	Выполнение технических комплексов в	2.	1
		соревновательном режиме		
	Разлел	15. Спарринг мягкими палками (10 п/ч)		1
	15	Изучение правил спарринга мягкими палками	2	1
	20	Повторение правил спарринга мягкими палками	2.	
	22	Спарринговые упражнения	2	-
	27	Свободный бой мягкими палками по заданию.	2	-
	29	Свободный бой с разными противниками. Мониторинг	2	-
	2)	физической подготовки.	_	
 Май	Разлеп	16. Условный спарринг (10 п/ч)		16
IVIAN	1 аздел Л	Изучение видов условных спаррингов (поединок с	2	-
		заранее оговоренными движениями). Условный		
		спарринг на 3 шага(атака).		
	6	Условный спарринг на 3 шага(атака)	2	-
	11	Условный спарринг на 3 шага(защита)	2	-
	13	Условный спарринг на 3 шага без противника	2	-
	18	Условный спарринг на 3 шага без противника	2	-
		17. Соревнования (4 п/ч)	<u> </u>	_
	1 аздел 20	Соревнования (4 п/4)	2	-
	25	Соревнования	2	-
		1 1	2	_
		18. Тестирование теоретических знаний (6 п/ч)	h	-
	27	Игра в LearningApps. Мониторинг физической	2	
M.	1	Подготовки.	2	1.4
Июнь	2	Игра в LearningApps	2	14
) D	Игра в LearningApps	<u> </u>	-
	газдел	19. Получение пояса (6 п/ч)	h	-
	O	E CONTRACTO DOLLARIO HILA HOUSING HOUSE	. /	1
İ	8	Зачетное занятие для получения пояса.	2	+
	10	Зачетное занятие для получения пояса	2	
	10 15	Зачетное занятие для получения пояса Зачетное занятие для получения пояса	2 2	
	10	Зачетное занятие для получения пояса Зачетное занятие для получения пояса Зачетное занятие для получения пояса. Мониторинг	2 2 2	
	10 15 17	Зачетное занятие для получения пояса Зачетное занятие для получения пояса Зачетное занятие для получения пояса. Мониторинг физической подготовки.	2 2 2	-
	10 15 17 Раздел	Зачетное занятие для получения пояса Зачетное занятие для получения пояса Зачетное занятие для получения пояса. Мониторинг физической подготовки. 20. Итоговое занятие (2 п/ч)	2 2 2	
Итого ча	10 15 17 Раздел 22	Зачетное занятие для получения пояса Зачетное занятие для получения пояса Зачетное занятие для получения пояса. Мониторинг физической подготовки.	2 2 2 2 2 2 164	164

ПРИНЯТО
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

Рабочая программа дополнительной общеразвивающей программы

«Тхэквондо (ИТФ)»

Год обучения - 1 № группы – 39 СТО

Разработчик:

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

No	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	 Меры безопасности 	
		 Правила поведения на 	
		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).	
		– Названия уровней.	
		 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.	 для развития двигательных
		Разъяснение какие упражнения	навыков;
		какие мышцы развивают и	– для развития мышечного
		укрепляют.	каркаса туловища;
			– для развития мышц
			конечностей;

5. 6.	Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО Строевые упражнения	История создания. Нормативы и требования к выполнению. Повторить правила: – построения; – перестроения; – поворота; – движения.	– для улучшения гибкости и подвижности суставов. Подвижные игры. Выполнения подготовительных упражнений. Выполнение упражнений комплекса. Выполнение упражнений комплекса на время. Выполнить: – построение в шеренгу и колонну; – повороты на месте; – движение шагом на месте; – остановка группы;
			движение в обход;движение группыпротивоходом.
7.	Упражнения для координации движений	Изучить упражнения для улучшения координации	Выполнение статичных и динамичных упражнений для улучшения координации.
8.	Упражнения для развития прыгучести	Изучить упражнения для улучшения прыгучести	Выполнение упражнений для улучшения прыгучести
9.	Упражнения для гибкости	Изучить упражнения для гибкости	Выполнение упражнений для гибкости
10.	Специальные упражнения для ударов руками	Изучить упражнения, развивающие моторику рук	Выполнение упражнений для подготовки ударов руками
11.	Техника выполнения движений руками.	Освоение терминологии. Названия атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, ребро ладони, предплечье). Изучение техники выполнения: —прямого удара кулаком; —нижнего блока предплечьем; —нижнего блока ребром ладони; —среднего блока предплечьем.	Выполнение прямого удара кулаком, выполнение нижнего блока медиальной частью предплечья (покат пальмок), выполнение нижнего блока ребром ладони, выполнение среднего блока предплечьем: —с разной скоростью; —в разные уровни; —стоя на месте; —с движением вперед в стойке одна нога впереди (кынын соги). Сдвижением назад в стойке одна нога впереди (кынын соги).
12.	Специальные упражнения для ударов ногами	Изучить упражнения для улучшения выполнения ударов ногами	Выполнение упражнений для подготовки выполнения ударов ногами
13.	Техника выполнения движений ногами.	Освоение терминологии. Названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка). Изучение названий и	Выполнение махов прямой ногой вверх в стойке одна нога впереди (кынын соги). 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 компонентов технических комплексов: Саджу Чируги (удар в четыре стороны), Саджу Маки (блок в четыре стороны): — количество движений; — диаграмма; — последовательность движений.	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: — 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 на счет. Выполнение всего комплекса на счет.
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	

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 СТО39 (вторник, четверг)

		Раздел программы.	Кол-во	Итого
Месяц	Число	Таздел программы. Тема. Содержание занятий	часов	часов в
		тема. Содержание занятии	часов	месяц
Сентябрь	Разлел	1. Вводное занятие (2 п/ч)		18
1		Вводное занятие. Меры безопасности. Правила	2	1
		поведения.		
	Разлеп	2. Основы тхэквондо (4 п/ч)	_	1
	4	Этикет Тхэквондо. Основные термины Тхэквондо	2	1
	9	Заповеди Тхэквондо	2	†
	Разлеп	3. Развивающие игры (6 п/ч)		†
	11	Изучение правил развивающих игр.	2	-
	16	Развивающие игры в парах	2	-
	18		2	-
		Развивающие игры в группах, с предметом		+
		4. Общая физическая подготовка (12 п/ч)	h	-
	23	Укрепление мышечного каркаса туловища. Мониторинг	2	
	25	физической подготовки	<u></u>	_
	25	Развитие мышц верхних конечностей. Диагностика.	2	1
	30	Развитие мышц нижних конечностей.	2	1.0
Октябрь	2	Рдк-сила. Повторить правила подвижных игр	2	18
	7	Рдк-сила, гибкость. Подвижные игры в парах.	2	
	9	Рдк-выносливость, гибкость.	2	
		5. Подготовка с сдаче норм Всероссийского физкул	ьтурно-	
		івного 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)	_	
	23	Изучение правил построения перестроения. Построение	2	
		в шеренгу и колонну.		
	28	Изучение правил поворота, движения. Выполнить	2	
		остановку группы, движение в обход.		
	30	Построение в шеренгу и колонну. Мониторинг	2	
		физической подготовки.		
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		
	Раздел	7. Упражнения для координации движений (10 п/ч)	•	
	13	Изучение правил выполнения упражнений для	2	1
		улучшения координации.		
	18	Повторение правил выполнения упражнений для	2	1
		улучшения координации		
	20	Статические упражнения для улучшения координации	2	1
	25	Динамические упражнения для улучшения координации		1
	27	Упражнения для улучшения координации. Мониторинг		1
	[физической подготовки.		
L		The region with a repidite	1	L

Раздел	18. Упражнения для развития прыгучести (10 п/ч)		18		
2	Изучение правил выполнения упражнений для	2			
	• • •				
4		2			
9	Упражнения в парах	2			
11		2			
		2			
		1			
18		2			
	1 7 -				
23		2			
25		2			
30		2.			
_		<u> </u>	12		
_	1)				
13	1 1				
	поведения. Изучение правил выполнения упражнений				
	для улучшения техники выполнения ударов руками				
15		2			
	улучшения техники выполнения ударов руками				
20	† · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	2			
22	Статические упражнения.	2			
27		2			
Раздел 11. Техника выполнения движений руками (10 п/ч)					
		2			
	1.				
3		2.	16		
5		2			
	1				
	· -	ижсиии			
		b			
1 /	7 -				
10		2			
17		_			
	улучшения техники выполнения ударов ногами Статические упражнения	2	-		
ΩA	CTATHMCCKUC VIIIJAMHCHUN	17.	1		
24	v 1	2	1		
24 26	Динамические упражнения. Мониторинг физической	2			
26	Динамические упражнения. Мониторинг физической подготовки.		10		
	Динамические упражнения. Мониторинг физической подготовки. Упражнения в парах, группах	2	18		
26 3 5	Динамические упражнения. Мониторинг физической подготовки.		18		
	9 11 16 Раздел 18 23 25 30 Раздел (10 п/ч 13 15 20 22 27 Раздел 29	улучшения прыгучести Повторение правил выполнения упражнений для улучшения в парах Упражнения в группах Упражнения со скакалкой. Раздел 9. Упражнения для развития гибкости (10 п/ч) Изучение правил выполнения упражнений для улучшения гибкости. Повторение правил выполнения упражнений для улучшения гибкости. Квиз «Новогодние традиции разных стран мира» Статические упражнения для улучшения гибкости. Диагностика. Мониторинг физической подготовки Ипагаты Раздел 10. Специальные упражнения для движений руками (10 п/ч) Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения. Изучение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения упражнений для улучшения делендж по боям на мягких палках, посвященные Дню снятия блокады Ленинграда Раздел 11. Техника выполнения движений руками (10 п/ч) Изучение названий атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, ребро ладони, предплечье). Мониторинг физической подготовки. Прямой удар кулаком. Просмотр и обсуждение фильма о Сталинградской битве Нижний блок предплечьем По Средний блок предплечьем. Нижний блок предплечьем. Раздел 12. Специальные упражнения для улучшения двиолнения упражнений для улучшения техники выполнения упражнений для	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. Раздел 9. Упражнения для развития гибкости (10 п/ч) 18 Изучение правил выполнения упражнений для 2 улучшения гибкости. 23 Повторение правил выполнения упражнений для 2 улучшения гибкости. Квиз «Новогодние традиции разных стран мира» 25 Статические упражнения для улучшения гибкости. 2 Диагностика. Мониторинг физической подготовки 30 Шпагаты 2 Раздел 10. Специальные упражнения для движений руками (10 п/ч) 13 Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения. Изучение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов руками 15 Повторение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения упражнений для 2 улучшения техники выполнения упражнений для 2 улучшения гехники выполнения упражнений для 2 улучшения техники выполнения упражнений для 2 улучшения техники выполнения упражнений для 2 улучшения баль в парах, группах, с эспандером. 2 Статические упражнения 2 Статические упражнения. 2 2 Упражнения в парах, группах, с эспандером. 2 Спортивный челендж по боям на мягких палках, посвященные Дню святия блокады Ленинграда Раздел 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. 3 Прямой удар кулаком. Просмотр и обсуждение фильма о Сталинградской битве 5 Нижний блок предплечьем 6 Нижний блок предплечьем. 12 Нижний блок предплечьем. 13 Накний блок предплечьем. 14 Нижний блок предплечьем. 15 Нижний блок предплечьем. 16 Средний блок предплечьем. 17 Изучение правил выполнения упражнений для 2 улучшения техники выполнения упражнений для 2 улучшения техники выполнения упражнений для 2		

		пальцев стопы, пятка). Мах прямой ногой вперед и назад.		
	12	Мах прямой ногой вперед и назад	2	1
	17	Прямой удар ногой на месте.	2	1
	19	Прямой удар ногой на месте, в движении, в прыжке	2	1
	24	Удар ногой сверху в низ.	2	1
	26	Удар пяткой в положении спиной вперед. Комбинации	2	-
		ударов		
	Разд	ел 14. Технические комплексы (10 п/ч)	•	1
	31	Изучения понятия туль (технический комплекс). Саджу-	2	
		Чируги. Мониторинг физической подготовки	1	
Апрель	2	Саджу-Чируги	2	18
	7	Саджу-Маки.	2	_
	9	Саджу-Маки	2	_
	14	Выполнение технических комплексов в	2	
		соревновательном режиме		_
		ел 15. Спарринг мягкими палками (10 п/ч)		_
	16	Изучение правил спарринга мягкими палками	2	_
	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	Разд	ел 16. Условный спарринг (10 п/ч)	1-	16
	5	Изучение видов условных спаррингов (поединок с		
		заранее оговоренными движениями). Условный		
		спарринг на 3 шага(атака).		4
	7	Условный спарринг на 3 шага(атака)	2	4
	12	Условный спарринг на 3 шага(защита)	2	4
	14	Условный спарринг на 3 шага без противника	2	4
	19	Условный спарринг на 3 шага без противника	2	4
		ел 17. Соревнования (4 п/ч)	<u></u>	4
	21	Соревнования	2	_
	26	Соревнования	2	_
		ел 18. Тестирование теоретических знаний (6 п/ч)	T_	_
	28	Игра в LearningApps. Мониторинг физической подготовки	2	
Июнь	2	Игра в LearningApps	2	14
итюнь	4	Игра в LearningApps Игра в LearningApps	2	- 1"
	Розд	ел 19. Получение пояса (6 п/ч)	<u> </u>	-
	1 аз до	Зачетное занятие для получения пояса.	2	-
	9 11	•	2	-
	16	Зачетное занятие для получения пояса	2	-
	18	Зачетное занятие для получения пояса	2	-
	18	Зачетное занятие для получения пояса. Мониторинг	2	
	Danz	физической подготовки.	1	-
	Разд о	ел 20. Итоговое занятие (2 п/ч)	2	-
Umoro		Подведение итогов года	_	141
Итого ча	сов:		164	164

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:

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.

№	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):
			– удар сверху, прямой удар одной
			ногой%
			– прямой удар, удар сверху одной ногой;
			 прямой удар в прыжке два раза;
			 два удара сбоку одной ногой;
			– 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 attribute trabilitation.

		шага с массоги)	партнером	(самба	
17.	Соревнования				 -участие в соревнованиях по общей физической подготовке; -участие в районных и городских соревнованиях; -участие в показательных выступлениях на соревнованиях; -посещение различных соревнований.
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	

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	Раздел 1. Вводное занятие (2 п/ч)						
- cananapa	1	Вводное занятие (2 м т) Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	2	18			
	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 5. Подготовка с сдаче норм Всероссийского физкультурно-						
		ивного комплекса норм ГТО (6 п/ч)	J I				
	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	17. 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)		16
_	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 Разде 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 Разде 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 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 гехники выполнения ударов ногами.	2 2 2 2 2 2 u (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 u (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 u (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 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 подготототовов.	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:

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.

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		 для развития двигательных
	подготовка		навыков;
			 для развития мышечного каркаса
			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	остановка группы;

			– движение в обход;
			движение в боход,движение группы противоходом.
7.	Упражнения для	Порторить упраживания пля	Выполнение статичных и
/.	_ -	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 с	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);
		боковой удар;	-с изменением скорости.
		боковой в прыжке;	Выполнение бокового удара в
		 удар ногой сверху вниз с 	прыжке:
		разворотом в прыжке;	-с подшагом с двух ног;
		 удар ногой спиной вперед с 	-с места.
		разворотом;	Выполнение удара сверху вниз с
		удар ногой спиной вперед с	разворотом в прыжке:
		разворотом в прыжке.	-2 фазы (разворот, удар);
		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 mapon (impoo maccorn)	 участие в соревнованиях по общей физической подготовке; участие в районных, городских соревнованиях и региональных; участие в показательных выступлениях на мероприятиях

			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

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)	1	
	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	1
		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.	-	
	23	Повторение правил выполнения упражнений для	2	
	23	улучшения гибкости. Квиз «Новогодние традиции	_	
		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 Разде 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 Раздел (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 Раздел (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 й ногами 2	16
Февраль	5 10 12 Раздел (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. Повторить правила выполнения упражнений для	2 2 2 2 й ногами 2	16
Февраль	5 10 12 Раздел (12 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 й ногами 2	16
Февраль	5 10 12 Раздел (12 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 й ногами 2 2	16
Февраль	5 10 12 Раздел (12 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 й ногами 2 2	16
	5 10 12 Раздел (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 движений для улучшения техники выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами Статические упражнения Динамические упражнения. Мониторинг физической подготовки	2 2 2 2 й ногами 2 2	
	5 10 12 Раздел (12 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 й ногами 2 2 2	16
Март	5 10 12 Раздел (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 й ногами 2 2	

Итого ча	23	Подведение итогов года. Мониторинг физической подготовки	2 164	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	Раздел	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 HOUNDY HOLDS BUSINESS IN		

ОТКНИЧП
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

Рабочая программа дополнительной общеразвивающей программы

«Тхэквондо (ИТФ)»

Год обучения - 4 № группы – 42 СТО

Разработчик:

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.

3.0		Содержание про	
№	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
			предметами.
4.	Общая		Выполнение упражнений:
	физическая		– для развития двигательных
	подготовка		навыков;
			– для развития мышечного каркаса
			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 комплекса.
	физкультурно-		Выполнение упражнений комплекса на
	спортивного		время.
	комплекса ГТО		_
6.	Строевые	Повторить правила:	Выполнить:

	упражнения	-построения;	– построение в шеренгу и колонну;
	J 1	-перестроения;	повороты на месте;
		поворота;	движение шагом на месте;
		–движения.	– остановка группы;
		движения.	движение в обход;
			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	– разбег и заряд;
		программы «Специальная	– разбег, заряд, удар в воздух;
		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

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)

_	_	СТО42 (Понедельник, среда)	,		
Месяц	Число	Раздел программы. Тема. Содержание занятий	Кол-во часов	Итого часов в месяц	
Сентябрь	Раздел	1. Вводное занятие (2 п/ч)	<u>l</u>	18	
1	1	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	2		
	Раздел 2. Основы тхэквондо (4 п/ч)				
	3	Принцыпы силы в тхэквондо	2		
	8	Секреты Тхэквондо	2		
	Раздел	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)			
	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)				
	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 шеренгу и колонну.	2		
	27	Повторение правил поворота, движения. Выполнить остановку группы, движение в обход.	2		
	29	Построение в шеренгу и колонну. Мониторинг физической подготовки.	2		
Ноябрь	Раздел 7. Упражнения для координации движений (10 п/ч)				
ПОлорь	3	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения координации.	2	16	
	5	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения координации	2		
	10	Статические упражнения для улучшения координации. Внутренние соревнования по ОФП, приуроченные к Дню народного единства	2		
	12	Динамические упражнения для улучшения координации	2		

	17	Упражнения для улучшения координации. Мониторинг	2	
	1,	физической подготовки.		
	Разлел	8. Упражнения для развития прыгучести (10 п/ч)		
	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>	
	Q asgun	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения	b	
	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	2	
Январь	12	техники выполнения ударов руками Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения.	2	12
ипварь	12	Динамические упражнения	_	12
	14	Статические упражнения.	2	
	19	Внутренние соревнования по боям на мягких палках ко Дню	2	
	17	снятия блокады Ленинграда. Упражнения в парах, группах, с	_	
		эспандером		
	Розпол	11. Техника выполнения движений руками (10 п/ч)		
	1 аздел 21	Изучение названий атакующих и блокирующих частей руки	2	
		(кулак, передняя часть кулака, ребро ладони, предплечье).		
	26	Прямой удар кулаком. Спортивный челендж по боям на мягких палках, посвященные Дню снятия блокады Ленинграда		
	28	Нижний блок предплечьем. Мониторинг физической подготовки.	2	
Февраль	2	Средний блок предплечьем. Просмотр фильма о		16
	4	Сталинградской битве	2	
	4 D	Нижний блок ребром ладони		
	Раздел 12. Специальные упражнения для улучшения движений ногами (
	п/ч)	ш	h	
	9	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами. Открытое занятие с	2	
	11	участием родителей ко Дню защитника Отечества	2	
	11	Статические упражнения. Упражнения в парах и группах.	<u>/</u>	
	16	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				
		Изучение техники выполнения ударов специальной техники	2		
	16	Повторение техники выполнения ударов специальной	2		
		техники			
	18	Твимя нопи ап чаги	2		
		15. Технические комплексы (10 п/ч)	1		
	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	
тироль	6	Выполнение технических комплексов в соревновательном	2	10	
		режиме			
	Разпап	режиме 16. Спарринг мягкими палками (10 п/ч)			
	1 а здел 8	Изучение правил спарринга мягкими палками	b		
	13	Повторение правил спарринга мягкими палками	2		
	15	1 1 1	2		
	13	Спарринговые упражнения. Мониторинг физической подготовки	_		
	20	Свободный бой мягкими палками по заданию.	2		
	22	Свободный бой с разными противниками	2		
		17. Условный спарринг (6 п/ч)			
	1 аздел 27	Изучение условных спаррингов на 2 и 1 шаг	2		
	29	Ильбо массоги	2		
Май	4		2		
IVIаи	4 Ибо массоги 2				
	_	18. Свободный спарринг (10 п/ч)	h		
	6	Спарринговые упражнения в группах	2		
	11 13	Спарринговые упражнения в парах	2		
		Свободный спарринг по заданию	2		
	18	Свободный спарринг с разными противниками	2		
	20	Свободный спарринг	2		
		19. Соревнования	h		
	25	Соревнования	2		
[]	27	Соревнования	2		
Июнь	Раздел	18. Тестирование теоретических знаний (6 п/ч)	h		
	1	Игра в LearningApps	2		
	3	Игра в LearningApps	2		
	8	Игра в LearningApps	2		
	Раздел 19. Получение пояса (6 п/ч)				
	10	Вачетное занятие для получения пояса	2		
	15	Вачетное занятие для получения пояса	2		
	17	Вачетное занятие для получения пояса. Экскурсия в	2		
		музейный комплекс «Прорыв».			
		20. Итоговое занятие (2 п/ч)			
	22	Подведение итогов года. Мониторинг физической	2		

подготовки		
Итого часов:		164