

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

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 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 – 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: – подвижных игр; – развивающих игр.	Играть в игры парами или группами. (как «мячик», «ножницы», «ворота», «море волнуется раз», «колдун», «мишка на севере»)
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	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

		техники выполнения: – мах вверх прямой ногой; – мах назад; – прямой удар; – прямой удар в прыжке. – удар ногой сверху в низ. – удар спиной вперед	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.
14.	Технические комплексы	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.	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 слитно.
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
СТО38 (понедельник, среда)

Месяц	Число	Раздел программы. Тема. Содержание занятий	Кол-во часов	Итого часов в месяц		
Сентябрь	Раздел 1. Вводное занятие (2 п/ч)			18		
	1	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	2			
	Раздел 2. Основы тхэквондо (4 п/ч)					
	3	Этикет Тхэквондо. Основные термины Тхэквондо	2			
	8	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)					
	13	История создания	2			
	15	Выполнение упражнений комплекса	2			
	20	Выполнение упражнений комплекса на время	2			
	Раздел 6. Строевые упражнения (12 п/ч)					
	22	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			
Раздел 7. Упражнения для координации движений (10 п/ч)						
12		Изучение правил выполнения упражнений для улучшения координации.	2			
17		Повторение правил выполнения упражнений для улучшения координации	2			
19		Статические упражнения для улучшения координации	2			
24		Динамические упражнения для улучшения координации	2			
26		Упражнения для улучшения координации. Мониторинг физической подготовки.	2			

Декабрь	Раздел 8. Упражнения для развития прыгучести (10 п/ч)			18		
	1	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения прыгучести	2			
	3	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения прыгучести	2			
	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 гибкости. Мониторинг физической подготовки.	2			
	24	Статические упражнения для улучшения гибкости. Диагностика. Квиз «Новогодние традиции разных стран мира»	2			
29	Шпагаты	2				
Январь	Раздел 10. Специальные упражнения для движений руками (10 п/ч)			12		
	12	Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения. Изучение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов руками	2			
	14	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов руками	2			
	19	Динамические упражнения	2			
	21	Статические упражнения.	2			
	26	Упражнения в парах, группах, с эспандером. Спортивный челендж по боям на мягких палках, посвященные Дню снятия блокады Ленинграда	2			
	Раздел 11. Техника выполнения движений руками (10 п/ч)					
	28	Изучение названий атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, ребро ладони, предплечье). Мониторинг физической подготовки.	2			
	Февраль	2	Прямой удар кулаком. Просмотр фильма о Сталинградской битве		2	16
		4	Нижний блок предплечьем		2	
9		Средний блок предплечьем.	2			
11		Нижний блок ребром ладони	2			
Раздел 12. Специальные упражнения для улучшения движений ногами (12 п/ч)						
16		Изучение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами. Открытое занятие для родителей.	2			
18		Повторить правила выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами	2			
25		Статические упражнения	2			
28 (за 23)		Динамические упражнения. Мониторинг физической подготовки.	2			
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 пальцев стопы, пятка). Мах прямой ногой вперед и назад.	2				
	14 (за 9)	Мах прямой ногой вперед и назад	2				
	16	Прямой удар ногой на месте.	2				
	18	Прямой удар ногой на месте, в движении, в прыжке	2				
	23	Удар ногой сверху в низ.	2				
	25	Удар пяткой в положении спиной вперед. Комбинации ударов	2				
	Раздел 14. Технические комплексы (10 п/ч)						
	30	Изучения понятия туль (технический комплекс). Саджу-Чируги. Мониторинг физической подготовки.	2				
Апрель	1	Саджу-Чируги	2	18			
	6	Саджу-Маки.	2				
	8	Саджу-Маки	2				
	13	Выполнение технических комплексов в соревновательном режиме	2				
	Раздел 15. Спарринг мягкими палками (10 п/ч)						
	15	Изучение правил спарринга мягкими палками	2				
	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 физической подготовки.	2				
Май	Раздел 16. Условный спарринг (10 п/ч)			16			
	4	Изучение видов условных спаррингов (поединок с заранее оговоренными движениями). Условный спарринг на 3 шага(атака).	2				
	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				
	Раздел 17. Соревнования (4 п/ч)						
	20	Соревнования	2				
	25	Соревнования	2				
	Раздел 18. Тестирование теоретических знаний (6 п/ч)						
	27	Игра в LearningApps. Мониторинг физической подготовки.	2				
	Июнь	1	Игра в LearningApps		2	14	
		3	Игра в LearningApps		2		
		Раздел 19. Получение пояса (6 п/ч)					
		8	Зачетное занятие для получения пояса.		2		
10		Зачетное занятие для получения пояса	2				
15		Зачетное занятие для получения пояса	2				
17		Зачетное занятие для получения пояса. Мониторинг физической подготовки.	2				
Раздел 20. Итоговое занятие (2 п/ч)							
22		Подведение итогов года	2				
Итого часов:			164	164			

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

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 – 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 – 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: – подвижных игр; – развивающих игр.	Играть в игры парами или группами. (как «мячик», «ножницы», «ворота», «море волнуется раз», «колдун», «мишка на севере»)
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 противходом.
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

		техники выполнения: – мах вверх прямой ногой; – мах назад; – прямой удар; – прямой удар в прыжке. – удар ногой сверху в низ. – удар спиной вперед	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.
14.	Технические комплексы	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.	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 слитно.
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
СТО39 (вторник, четверг)

Месяц	Число	Раздел программы. Тема. Содержание занятий	Кол-во часов	Итого часов в месяц
Сентябрь	Раздел 1. Вводное занятие (2 п/ч)			18
	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)			
	23	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 (за 4)	Движение в группе.	2	
	11	Движение в обход. Внутренние соревнования по ОФП посвященные Дню народного единства	2	
	Раздел 7. Упражнения для координации движений (10 п/ч)			
	13	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения координации.	2	
	18	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения координации	2	
	20	Статические упражнения для улучшения координации	2	
	25	Динамические упражнения для улучшения координации	2	
	27	Упражнения для улучшения координации. Мониторинг физической подготовки.	2	

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

		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 ударов	2			
	Раздел 14. Технические комплексы (10 п/ч)					
	31	Изучения понятия туль (технический комплекс). Саджу-Чируги. Мониторинг физической подготовки	2			
Апрель	2	Саджу-Чируги	2	18		
	7	Саджу-Маки.	2			
	9	Саджу-Маки	2			
	14	Выполнение технических комплексов в соревновательном режиме	2			
	Раздел 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 физической подготовки	2			
Май	Раздел 16. Условный спарринг (10 п/ч)			16		
	5	Изучение видов условных спаррингов (поединок с заранее оговоренными движениями). Условный спарринг на 3 шага(атака).	2			
	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			
	Раздел 17. Соревнования (4 п/ч)					
	21	Соревнования	2			
	26	Соревнования	2			
	Раздел 18. Тестирование теоретических знаний (6 п/ч)					
	28	Игра в LearningApps. Мониторинг физической подготовки	2			
	Июнь	2	Игра в LearningApps		2	14
		4	Игра в LearningApps		2	
Раздел 19. Получение пояса (6 п/ч)						
9		Зачетное занятие для получения пояса.	2			
11		Зачетное занятие для получения пояса	2			
16		Зачетное занятие для получения пояса	2			
18		Зачетное занятие для получения пояса. Мониторинг физической подготовки.	2			
Раздел 20. Итоговое занятие (2 п/ч)						
23		Подведение итогов года	2			
Итого часов:			164	164		

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

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 - 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 противходом.
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 комплексы	Повторение ранее изученных комплексов. Изучение названий и компонентов технических комплексов: Чон-Джи (первый технический комплекс), Дан-Гун (второй технический комплекс): – интерпретация; – количество движений; – диаграмма; – последовательность движений.	Совершенствование техники выполнения движений ранее изученных комплексов. Выполнение технических комплексов: Чон-Джи, Дан-Гун: – 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	Повторить правила поединков на мягких палках	Выполнять подготовительные упражнения Поединки мягкими палками Выполнение контрольных заданий.
16.	Условный спарринг	Изучение движений условного спарринга на три	Выполнение трех вариантов атаки и трех вариантов защиты с партнером.

		шага с партнером (самба массоги)	
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 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 командного взаимодействия;
- ребенок приобретет опыт выступления на соревнованиях;
- ребенок будет более дисциплинирован;
- потребности в здоровом образе жизни станут более выраженной.

Метапредметные:

- эмоциональные качества воспитанников получают свое развитие;
- скоростные, силовые и координационные способности ребенка получают 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)

Месяц	Число	Раздел программы. Тема. Содержание занятий	Кол-во часов	Итого часов в месяц
Сентябрь	Раздел 1. Вводное занятие (2 п/ч)			18
	1	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	2	
	Раздел 2. Основы тхэквондо (4 п/ч)			
	3	Этикет Тхэквондо. Основные термины Тхэквондо	2	
	8	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)			
	13	История создания	2	
	15	Выполнение упражнений комплекса	2	
	20	Выполнение упражнений комплекса на время	2	
	Раздел 6. Строевые упражнения (12 п/ч)			
	22	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 к Дню народного единства	2	
	Раздел 7. Упражнения для координации движений (10 п/ч)			
	12	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения координации.	2	
	17	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения координации	2	
	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 8. Упражнения для развития прыгучести (10 п/ч)		18
	1	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения прыгучести	2	
	3	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения прыгучести	2	
	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 гибкости. Мониторинг физической подготовки.	2	
	24	Статические упражнения для улучшения гибкости. Диагностика. Квиз «Новогодние традиции разных стран мира»	2	
	29	Динамические упражнения для улучшения гибкости. Мониторинг физической подготовки.	2	
Январь	12	Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения. Шапагаты	2	12
		Раздел 10. Специальные упражнения для движений руками (10 п/ч)		
	14	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов руками	2	
	19	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов руками	2	
	21	Динамические упражнения	2	
	26	Статические упражнения. Спортивный челендж по боям на мягких палках, посвященные Дню снятия блокады Ленинграда	2	
	28	Упражнения в парах, группах, с эспандером. Мониторинг физической подготовки	2	
Февраль		Раздел 11. Техника выполнения движений руками (10 п/ч)		16
	2	Изучение названий атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, ребро ладони, предплечье). Просмотр фильма о Сталинградской битве	2	
	4	Прямой удар кулаком	2	
	9	Нижний блок предплечьем	2	
	11	Средний блок предплечьем.	2	
	16	Нижний блок ребром ладони	2	
		Раздел 12. Специальные упражнения для улучшения движений ногами (12 п/ч)		
	18	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами.	2	
	25	Повторить правила выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами	2	
	28 (за 23)	Статические упражнения. Мониторинг физической подготовки	2	
Март	2	Динамические упражнения.	2	
	4	Упражнения в парах, группах		
	11	Упражнения с эспандером	2	
		Раздел 13. Техника выполнения движений ногами (12 п/ч)		

	13	Изучение названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка). Мах прямой ногой вперед и назад.	2			
	16	Мах прямой ногой вперед и назад	2			
	18	Прямой удар ногой на месте.	2			
	23	Прямой удар ногой на месте, в движении, в прыжке	2			
	25	Удар ногой сверху в низ. Мониторинг физической подготовки	2			
	30	Удар пяткой в положении спиной вперед. Комбинации ударов	2			
Апрель	Раздел 14. Технические комплексы (10 п/ч)			18		
	1	Изучения понятия туль (технический комплекс). Саджу-Чируги	2			
	6	Саджу-Чируги	2			
	8	Саджу-Маки.	2			
	13	Саджу-Маки	2			
	15	Выполнение технических комплексов в соревновательном режиме	2			
	Раздел 15. Спарринг мягкими палками (10 п/ч)					
	20	Изучение правил спарринга мягкими палками	2			
	22	Повторение правил спарринга мягкими палками	2			
	27	Спарринговые упражнения. Мониторинг физической подготовки	2			
	29	Свободный бой мягкими палками по заданию.	2			
Май	4	Свободный бой с разными противниками	2	16		
	Раздел 16. Условный спарринг (10 п/ч)					
	6	Изучение видов условных спаррингов (поединок с заранее оговоренными движениями). Условный спарринг на 3 шага(атака).	2			
	11	Условный спарринг на 3 шага(атака)	2			
	14 (за 9)	Условный спарринг на 3 шага(защита)	2			
	18	Условный спарринг на 3 шага без противника	2			
	20	Условный спарринг на 3 шага без противника. Мониторинг физической подготовки	2			
	Раздел 17. Соревнования (4 п/ч)					
	25	Соревнования	2			
	27	Соревнования	2			
	Июнь	Раздел 18. Тестирование теоретических знаний (6 п/ч)			14	
		1	Игра в LearningApps			2
		3	Игра в LearningApps			2
8		Игра в LearningApps	2			
Раздел 19. Получение пояса (6 п/ч)						
10		Зачетное занятие для получения пояса	2			
15		Зачетное занятие для получения пояса	2			
17		Зачетное занятие для получения пояса.	2			
Раздел 20. Итоговое занятие (2 п/ч)						
22		Подведение итогов года. Мониторинг физической подготовки	2			
Итого часов:			164	164		

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

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 - 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

№	Тема	Теория	Практика
1.	Водное занятие	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	
2.	Основы Тхэквондо	Изучение принципов Тхэквондо (почтительность, собранность, настойчивость, самообладание, непоколебимость духа).	
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	.	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: – захвата ноги с блоком в сторону; – двойного захвата руки с контратакой; – захвата головы с ударом локтем; – удара вперед кончиками пальцев; – двойного блока предплечьем в верхний уровень.	Совершенствование техники выполнения ранее изученного. Выполнение захвата ноги с блоком в сторону, двойного захвата руки с контратакой, захвата головы с ударом локтем, удара вперед кончиками пальцев, двойного блока предплечьем в верхний уровень: – 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 (пятки). Изучение названий и техники выполнения ударов ногами: – боковой удар; – боковой в прыжке; – удар ногой сверху вниз с разворотом в прыжке; – удар ногой спиной вперед с разворотом; – удар ногой спиной вперед с разворотом в прыжке.	Совершенствование техники выполнения ранее изученного. Выполнение бокового удара: – 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка); – 2 фазы (удар, постановка); – с изменением скорости. Выполнение бокового удара в прыжке: – с подшагом с двух ног; – с места. Выполнение удара сверху вниз с разворотом в прыжке: – 2 фазы (разворот, удар); – слитно; – с прыжком. Выполнение удара спиной вперед с разворотом: – 2 фазы (разворот, удар); – слитно. – Выполнение удара спиной вперед с разворотом в прыжке;

			– 2 фазы (разворот, удар); – слитно. – с 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 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), Вонхъё туль (четвертый технический комплекс): – интерпретация; – количество движений; – диаграмма; – последовательность движений.	Совершенствование техники выполнения движений ранее изученных комплексов. Выполнение технических комплексов (тулей): Досан, Вонхъё: – 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		– 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

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 получают свое развитие;
- скоростные, силовые и координационные способности ребенка получают 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)

Месяц	Число	Раздел программы. Тема. Содержание занятий	Кол-во часов	Итого часов в месяц
Сентябрь	Раздел 1. Вводное занятие (2 п/ч)			18
	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)			
	23	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 (за 4)	Движение в группе.	2	
	11	Движение в обход. Внутренние соревнования по ОФП, приуроченные к Дню народного единства	2	
	Раздел 7. Упражнения для координации движений (10 п/ч)			
	13	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения координации.	2	
	18	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения координации	2	
	20	Статические упражнения для улучшения координации	2	
	25	Динамические упражнения для улучшения координации	2	
	27	Упражнения для улучшения координации. Мониторинг физической подготовки.	2	

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

		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. Мониторинг физической подготовки	2			
	26	Удар пяткой в положении спиной вперед. Комбинации ударов	2			
	Раздел 14. Технические комплексы (10 п/ч)					
	31	Изучения понятия туль (технический комплекс). Саджу-Чируги	2			
Апрель	2	Саджу-Чируги	2	18		
	7	Саджу-Маки.	2			
	9	Саджу-Маки	2			
	14	Выполнение технических комплексов в соревновательном режиме	2			
	Раздел 15. Спарринг мягкими палками (10 п/ч)					
	16	Изучение правил спарринга мягкими палками	2			
	21	Повторение правил спарринга мягкими палками	2			
	23	Спарринговые упражнения. Мониторинг физической подготовки	2			
	28	Свободный бой мягкими палками по заданию.	2			
	30	Свободный бой с разными противниками	2			
Май	Раздел 16. Условный спарринг (10 п/ч)			16		
	5	Изучение видов условных спаррингов (поединок с заранее оговоренными движениями). Условный спарринг на 3 шага(атака).	2			
	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. Мониторинг физической подготовки	2			
	Раздел 17. Соревнования (4 п/ч)					
	21	Соревнования	2			
	26	Соревнования	2			
	Раздел 18. Тестирование теоретических знаний (6 п/ч)					
	28	Игра в LearningApps	2			
	Июнь	2	Игра в LearningApps		2	14
		4	Игра в LearningApps		2	
Раздел 19. Получение пояса (6 п/ч)						
9		Зачетное занятие для получения пояса.	2			
11		Зачетное занятие для получения пояса	2			
16		Зачетное занятие для получения пояса	2			
18		Зачетное занятие для получения пояса.	2			
Раздел 20. Итоговое занятие (2 п/ч)						
23		Подведение итогов года. Мониторинг физической подготовки	2			
Итого часов:			164	164		

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

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 - 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

№	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	
2.	Основы Тхэквондо	– Изучить принципы силы; – Изучить секреты тхэквондо	
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		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	Повторить правила:	Выполнить:

	упражнения	– построения; – перестроения; – поворота; – движения.	– 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 развития гибкости	Повторить упражнения для улучшения для гибкости	Выполнение упражнений для гибкости
10.	Специальные упражнения для ударов руками	Повторить новые упражнения, развивающие моторику рук	Выполнение упражнений для подготовки ударов руками
11.	Техника выполнения движений руками	Повторение ранее изученного.	Совершенствование техники выполнения ранее изученного.
12.	Специальные упражнения для ударов ногами	Повторить новые упражнения для улучшения выполнения ударов ногами	Выполнение упражнений для подготовки выполнения ударов ногами
13.	Техника выполнения движений ногами	Повторение ранее изученного. Удар боком.	Совершенствование техники выполнения ранее изученного. Выполнение удара боком: – 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка); – 2 фазы (удар, постановка); – с изменением скорости.
14.	Специальная техника	Изучить варианты ударов в разделе соревновательной программы «Специальная Техника». Изучить технику выполнения удара твима ноппи ап чаги	– разбег; – разбег и заряд; – разбег, заряд, удар в воздух; – разбег, заряд, удар в лапу.
15.	Технические комплексы	Повторение ранее изученных комплексов. Изучение названий и компонентов технического комплекса Юльгок: Юльгок туль (пятый технический комплекс): Интерпретация. Количество движений. Диаграмма.	Совершенствование техники выполнения движений ранее изученных комплексов. Выполнение технического комплекса (туля) Юльгок: – выполнение движений отдельно; – выполнение первой половины на счет; – выполнение второй половины на счет; – слитное выполнение первой

		Последовательность движений.	половины; – слитное выполнение второй половины; – выполнение всего комплекса на счет; – выполнение всего комплекса слитно.
16.	Спарринг мягкими палками		Выполнять подготовительные упражнения Поединки мягкими палками Выполнение контрольных заданий.
17.	Условный спарринг	повторение движений условного спарринга на два шага с партнером (либо массаги	Выполнение пяти вариантов атаки и пяти вариантов защиты с партнером.
18.	Свободный Спарринг	повторить правила свободного спарринга.	Свободный спарринг с разными 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 теоретических знаний		Выполнение заданий в гугл формах и на игровой платформе LearningApps
21.	Получение пояса	Ответы на вопросы	Зачетное занятие для получения пояса
22.	Итоговое занятие	Подведение итогов года	Выполнение контрольных заданий. 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)

Месяц	Число	Раздел программы. Тема. Содержание занятий	Кол-во часов	Итого часов в месяц
Сентябрь	Раздел 1. Вводное занятие (2 п/ч)			18
	1	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	2	
	Раздел 2. Основы тхэквондо (4 п/ч)			
	3	Принципы 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	
	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)			16
	3	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения координации.	2	
	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 физической подготовки.	2	
	Раздел 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	
Декабрь	26	Упражнения в парах	2	
	1	Упражнения в группах	2	18
	3	Упражнения со скакалкой. Мастер класс с Чемпионкой Мира	2	
	Раздел 9. Упражнения для развития гибкости (10 п/ч)			
	8	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения гибкости.	2	
	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. Динамические упражнения	2	12
	14	Статические упражнения.	2	
	19	Внутренние соревнования по боям на мягких палках ко Дню снятия блокады Ленинграда. Упражнения в парах, группах, с эспандером	2	
	Раздел 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 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
	4	Нижний блок ребром ладони	2	
	Раздел 12. Специальные упражнения для улучшения движений ногами (8 п/ч)			
	9	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами. Открытое занятие с участием родителей ко Дню защитника Отечества	2	
	11	Статические упражнения. Упражнения в парах и группах.	2	
	16	Динамические упражнения. Мониторинг физической подготовки	2	
	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	
	2	Удар ногой сверху в низ. Мониторинг физической подготовки	2	18
Март	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	Твима нопи ап чаги	2	
	Раздел 15. Технические комплексы (10 п/ч)			
	23	Повторение понятия туль (технический комплекс). Чон-Джи, Дангун	2	
	25	Досан, Вонхьё.	2	
	30	Изучение и интерпретация туля Юль-гук	2	
Апрель	1	Юль-гук	2	18
	6	Выполнение технических комплексов в соревновательном режиме	2	
	Раздел 16. Спарринг мягкими палками (10 п/ч)			
	8	Изучение правил спарринга мягкими палками	2	
	13	Повторение правил спарринга мягкими палками	2	
	15	Спарринговые упражнения. Мониторинг физической подготовки	2	
	20	Свободный бой мягкими палками по заданию.	2	
	22	Свободный бой с разными противниками	2	
	Раздел 17. Условный спарринг (6 п/ч)			
	27	Изучение условных спаррингов на 2 и 1 шаг	2	
Май	29	Ильбо массоги	2	
	4	Ибо массоги	2	
	Раздел 18. Свободный спарринг (10 п/ч)			
	6	Спарринговые упражнения в группах	2	
	11	Спарринговые упражнения в парах	2	
	13	Свободный спарринг по заданию	2	
	18	Свободный спарринг с разными противниками	2	
	20	Свободный спарринг	2	
	Раздел 19. Соревнования			
	25	Соревнования	2	
Июнь	27	Соревнования	2	
	Раздел 18. Тестирование теоретических знаний (6 п/ч)			
	1	Игра в LearningApps	2	
	3	Игра в LearningApps	2	
	8	Игра в LearningApps	2	
	Раздел 19. Получение пояса (6 п/ч)			
	10	Зачетное занятие для получения пояса	2	
	15	Зачетное занятие для получения пояса	2	
	17	Зачетное занятие для получения пояса. Экскурсия в музейный комплекс «Прорыв».	2	
	Раздел 20. Итоговое занятие (2 п/ч)			
	22	Подведение итогов года. Мониторинг физической	2	

		ПОДГОТОВКИ		
Итого часов:			164	164