

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор

/В.В. Худова

Приказ № 274 от 30.08.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FA7CC378EDF8D66979AB212B22D1A10D
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 22.12.2023 до 16.03.2025

Дополнительная общеразвивающая программа

«Тхэквондо (ИТФ)»

Срок освоения: 4 года

Возраст обучающихся: 7-13 лет

Разработчик:

Федорова Марина Юрьевна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

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

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

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

Программа разработана в соответствие с нормативными документами и современными требованиями:

– Указ Президента РФ от 07.05.2018 №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года;

– Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;

– Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 №678-р;

– паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 №16);

– приказ Министерства Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– приказ Министерства Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «педагог дополнительного образования»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

– Устав ГБУ ДО ЦТиО Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

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

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

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

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

Объем и срок реализации: программа рассчитана на 4 года обучения

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

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

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

4-й год обучения - два раза в неделю по два часа, 164 учебных часа в год

Цель: укрепление психического и физического здоровья детей младшего и среднего школьного возраста через занятия Тхэквондо (ИТФ).

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

- развивать:
- ✓ эмоциональные качества занимающегося средствами тхэквондо (ИТФ);
- ✓ скоростные, силовые и координационные способности ребенка;
- ✓ гибкость и выносливость, обусловленные возрастными особенностями;
- организация и участие в играх, конкурсах и соревнованиях в качестве закрепления изучаемого материала и в целях мотивации обучения

Воспитательные:

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

Планируемые результаты

Личностные:

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

Метапредметные:

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

Предметные:

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

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

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

Форма обучения: очная, очно-заочная.

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

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

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

Форма организации и проведения занятий: по группам, аудиторные.

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

Материально-техническое оснащение

- общая физическая подготовка: скакалки, мячи;
- техника выполнения движений руками: теннисный мяч, гимнастический эспандер, макивара, лапа;
- техника выполнения движений ногами: гимнастический эспандер, макивара, лапа;
- свободный спарринг, соревнования: шлем, боксерская капа, перчатки с открытой ладонью, боксерские перчатки 10 унций, защитный нагрудник (для девушек), бандаж (для юношей), защита на голень, защита на голеностоп (футы), макивара, секундомер.

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

**Учебный план
1й год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестация
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	2	-	2	Педагогическое наблюдение
2	Основы Тхэквондо	4	-	4	Устный опрос.
3	Развивающие игры	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений, соблюдения правил
4	Общая физическая подготовка.	4	8	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
5	Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
6	Строевые упражнения	4	8	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
7	Упражнения для координации движений	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
8	Упражнения для развития прыгучести	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
9	Упражнения для развития гибкости	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
10	Специальные упражнения для улучшения движений руками	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
11	Техника выполнения движений руками.	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
12	Специальные упражнения для улучшения движений ногами	6	6	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
13	Техника выполнения движений ногами.	6	6	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
14	Технические комплексы.	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
15	Спарринг мягкими палками	2	8	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
16	Условный спарринг.	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
17	Соревнования	-	4	4	Подготовка и участие в соревнованиях. Результативность
18	Тестирование теоретических знаний	-	6	6	Решение тестов
19	Получение пояса	2	4	6	Получение пояса
20	Итоговое занятие	2	-	2	Устный опрос.
Итого		64	100	164	

2й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестация
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	2	-	2	Педагогическое наблюдение
2	Основы Тхэквондо	4	-	4	Устный опрос.
3	Развивающие игры	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений, соблюдения правил
4	Общая физическая подготовка.	4	8	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
5	Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
6	Строевые упражнения	4	8	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
7	Упражнения для координации движений	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
8	Упражнения для развития прыгучести	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
9	Упражнения для развития гибкости	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
10	Специальные упражнения для улучшения движений руками	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
11	Техника выполнения движений руками.	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
12	Специальные упражнения для улучшения движений ногами	6	6	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
13	Техника выполнения движений ногами.	4	6	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
14	Технические комплексы.	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
15	Спарринг мягкими палками	2	8	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
16	Условный спарринг.	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
17	Соревнования	-	4	4	Подготовка и участие в соревнованиях. Результативность
18	Тестирование теоретических знаний	-	6	6	Решение тестов
19	Получение пояса	2	4	6	Получение пояса
20	Итоговое занятие	2	-	2	Устный опрос.

Итого	64	100	164	
--------------	-----------	------------	------------	--

3й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестация
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	2	-	2	Педагогическое наблюдение
2	Основы Тхэквондо	4	-	4	Устный опрос.
3	Развивающие игры	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений, соблюдения правил
4	Общая физическая подготовка.	4	8	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
5	Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
6	Строевые упражнения	4	8	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
7	Упражнения для координации движений	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
8	Упражнения для развития прыгучести	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
9	Упражнения для развития гибкости	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
10	Специальные упражнения для улучшения движений руками	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
11	Техника выполнения движений руками.	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
12	Специальные упражнения для улучшения движений ногами	6	6	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
13	Техника выполнения движений ногами.	4	6	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
14	Технические комплексы.	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
15	Спарринг мягкими палками	2	8	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
16	Условный спарринг.	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
17	Соревнования	-	4	4	Подготовка и участие в соревнованиях. Результативность
18	Тестирование теоретических знаний	-	6	6	Решение тестов
19	Получение пояса	2	4	6	Получение пояса
20	Итоговое занятие	2	-	2	Устный опрос.
Итого		64	100	164	

4й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестация
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	2	-	2	Педагогическое наблюдение
2	Основы Тхэквондо	4	-	4	Устный опрос.
3	Развивающие игры	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений, соблюдения правил
4	Общая физическая подготовка.	4	8	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
5	Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
6	Строевые упражнения	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
7	Упражнения для координации движений	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
8	Упражнения для развития прыгучести	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
9	Упражнения для развития гибкости	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
10	Специальные упражнения для улучшения движений руками	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
11	Техника выполнения движений руками.	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
12	Специальные упражнения для улучшения движений ногами	4	4	8	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
13	Техника выполнения движений ногами.	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
14	Специальная техника	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
15	Технические комплексы.	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
16	Спарринг мягкими палками	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
17	Условный спарринг.	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
18	Свободный спарринг	4	6	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
19	Соревнования	-	4	4	Подготовка и участие в соревнованиях. Результативность

20	Тестирование теоретических знаний	-	6	6	Решение тестов
21	Получение пояса	2	4	6	Получение пояса
22	Итоговое занятие	2	-	2	Устный опрос
Итого		64	100	164	

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор

/В.В. Худова

Приказ № 274 от 30.08.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FA7CC378EDF8D66979AB212B22D1A10D
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 22.12.2023 до 16.03.2025

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Тхэквондо (ИТФ)»
на 2024/25 уч. год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год СТО41	03.09.2024	24.06.2025	41	82	164	2 раза в неделю по 2 часа
2 год СТО42	02.09.2024	19.06.2025	41	82	164	2 раза в неделю по 2 часа
2 год СТО43	04.09.2024	27.06.2025	41	82	164	2 раза в неделю по 2 часа
3 год СТО44	03.09.2024	24.06.2025	41	82	164	2 раза в неделю по 2 часа

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор

/В.В. Худова

Приказ № 274 от 30.08.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FA7CC378EDF8D66979AB212B22D1A10D
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 22.12.2023 до 16.03.2025

**Рабочая программа дополнительной
общеразвивающей программы**

«Тхэквондо (ИТФ)»

Срок освоения: 4 года

Возраст обучающихся: 7-13 лет

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

		<p>техники выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – мах вверх прямой ногой; – мах назад; – прямой удар; – прямой удар в прыжке. – удар ногой сверху в низ. – удар спиной вперед 	<p>ноги на ширине плеч (нарани чумби соги).</p> <p>Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы, выполнение удара спиной вперед пяткой:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка); – 2 фазы (удар, постановка); – с изменением скорости. <p>Выполнение удара ногой сверху вниз:</p> <ul style="list-style-type: none"> –изнутри; –снаружи. <p>Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы в прыжке:</p> <ul style="list-style-type: none"> –с подшагом с двух но;. –с места. <p>Выполнение повторов (два удара одной ногой):</p> <p>Два прямых удара одной ногой.</p> <p>Два удара сверху вниз одной ногой.</p>
14.	Технические комплексы	<p>Ознакомление с понятием туль (технический комплекс).</p> <p>Изучение названий и компонентов технических комплексов:</p> <p>Саджу Чируги (удар в четыре стороны), Саджу Маки (блок в четыре стороны):</p> <ul style="list-style-type: none"> – количество движений; – диаграмма; – последовательность движений. 	<p>Выполнение технических комплексов:</p> <p>Саджу Чируги, Саджу Маки:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>Выполнение всего комплекса слитно.</p>
15.	Спарринг мягкими палками	Изучить правила спарринга мягкими палками	<p>Выполнять подготовительные упражнения</p> <p>Поединки мягкими палками</p> <p>Выполнение контрольных заданий.</p>
16.	Условный спарринг	<p>Изучение видов условных спаррингов (поединок с заранее оговоренными движениями).</p> <p>Изучение движений условного спарринга на три шага без</p>	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 2024/2025 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)			16
	3	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	2	
	Раздел 2. Основы тхэквондо (4 п/ч)			
	5	Этикет Тхэквондо. Основные термины Тхэквондо	2	
	10	Заповеди Тхэквондо	2	
	Раздел 3. Развивающие игры (6 п/ч)			
	12	Изучение правил развивающих игр.	2	
	17	Развивающие игры в парах	2	
	19	Развивающие игры в группах, с предметом	2	
	Раздел 4. Общая физическая подготовка (12 п/ч)			
24	Укрепление мышечного каркаса туловища. Мониторинг физической подготовки	2		
26	Развитие мышц верхних конечностей. Диагностика.	2		
Октябрь	1	Развитие мышц нижних конечностей.	2	20
	3	Рдк-сила. Повторить правила подвижных игр	2	
	8	Рдк-сила, гибкость. Подвижные игры в парах.	2	
	10	Рдк-выносливость, гибкость.	2	
	Раздел 5. Подготовка с сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса норм ГТО (6 п/ч)			
	15	История создания	2	
	17	Выполнение упражнений комплекса	2	
	22	Выполнение упражнений комплекса на время	2	
	Раздел 6. Строевые упражнения (12 п/ч)			
	24	Изучение правил построения перестроения. построение в шеренгу и колонну.	2	
29	Изучение правил поворота, движения. Выполнить остановку группы, движение в обход.	2		
31	Построение в шеренгу и колонну. Мониторинг физической подготовки.	2		
Ноябрь	5	Поворот колонны.	2	16
	7	Движение в группе. Внутренние соревнования по ОФП ко Дню народного единства	2	
	12	Движение в обход	2	
	Раздел 7. Упражнения для координации движений (10 п/ч)			
	14	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения координации.	2	
	19	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения координации	2	
	21	Статические упражнения для улучшения координации	2	
	26	Динамические упражнения для улучшения координации	2	
28	Упражнения для улучшения координации. Мониторинг физической подготовки.	2		

Декабрь	Раздел 8. Упражнения для развития прыгучести (10 п/ч)		16	
	3	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения прыгучести		2
	5	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения прыгучести		2
	10	Упражнения в парах		2
	12	Упражнения в группах		2
	17	Упражнения со скакалкой. Мастер класс с Чемпионкой Мира		2
	Раздел 9. Упражнения для развития гибкости (10 п/ч)			
	19	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения гибкости.		2
	24	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения гибкости. Мониторинг физической подготовки.		2
	26	Статические упражнения для улучшения гибкости. Диагностика.		2
Январь	9	Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения. Шпагаты	2	14
	Раздел 10. Специальные упражнения для движений руками (10 п/ч)			
	14	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов руками	2	
	16	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов руками	2	
	21	Динамические упражнения	2	
	23	Статические упражнения.	2	
	28	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)			
30	Изучение названий атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, ребро ладони, предплечье).	2		
Февраль	4	Прямой удар кулаком	2	16
	6	Нижний блок предплечьем	2	
	11	Средний блок предплечьем.	2	
	13	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. Открытое занятие с участием родителей ко Дню защитника Отечества	2	
	20	Повторить правила выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами	2	
	25	Статические упражнения	2	
27	Динамические упражнения	2		
Март	4	Упражнения в парах, группах	2	16
	6	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	
	13	Мах прямой ногой вперед и назад	2	
	18	Прямой удар ногой на месте.	2	
	20	Прямой удар ногой на месте, в движении, в прыжке	2	
	25	Удар ногой сверху в низ.	2	
	27	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	
	3	Саджу-Чируги	2	
	8	Саджу-Маки. Внутренние соревнования по тулям ко дню рождения Тхэквондо	2	
	10	Саджу-Маки	2	
	15	Выполнение технических комплексов в соревновательном режиме	2	
	Раздел 15. Спарринг мягкими палками (10 п/ч)			
	17	Изучение правил спарринга мягкими палками	2	
	22	Повторение правил спарринга мягкими палками	2	
	24	Спарринговые упражнения	2	
29	Свободный бой мягкими палками по заданию.	2		
Май	3 (за1)	Свободный бой с разными противниками	2	18
	Раздел 16. Условный спарринг (10 п/ч)			
	6	Изучение видов условных спаррингов (поединок с заранее оговоренными движениями). Условный спарринг на 3 шага(атака). Беседа ко Дню Победы	2	
	10 (за 8)	Условный спарринг на 3 шага(атака)	2	
	13	Условный спарринг на 3 шага(защита)	2	
	15	Условный спарринг на 3 шага без противника	2	
	20	Условный спарринг на 3 шага без противника	2	
	Раздел 17. Соревнования (4 п/ч)			
	22	Соревнования	2	
	27	Соревнования	2	
	Раздел 18. Тестирование теоретических знаний (6 п/ч)			
	29	Игра в LearningApps	2	
	Июнь	3	Игра в LearningApps	
5		Игра в LearningApps	2	
Раздел 19. Получение пояса (6 п/ч)				
10		Зачетное занятие для получения пояса.	2	
14(за 12)		Зачетное занятие для получения пояса	2	
17		Зачетное занятие для получения пояса	2	
19		Зачетное занятие для получения пояса. Экскурсия в музейный комплекс «Прорыв».	2	
Раздел 20. Итоговое занятие (2 п/ч)				
24		Подведение итогов года	2	
Итого часов:			164	164

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.

			<ul style="list-style-type: none"> – 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	<p>Повторение ранее изученных комплексов. Изучение названий и компонентов технических комплексов:</p> <p>Чон-Джи (первый технический комплекс), Дан-Гун (второй технический комплекс):</p> <ul style="list-style-type: none"> –интерпретация; –количество движений; –диаграмма; –последовательность движений. 	<p>Совершенствование техники выполнения движений ранее изученных комплексов. Выполнение технических комплексов:</p> <p>Чон-Джи, Дан-Гун:</p> <ul style="list-style-type: none"> –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	<p>Выполнять подготовительные упражнения</p> <p>Поединки мягкими палками</p> <p>Выполнение контрольных заданий.</p>

16.	Условный спарринг	Изучение движений условного спарринга на три шага с партнером (самба массаги)	Выполнение трех вариантов атаки и трех вариантов защиты с партнером.
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 станет 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 2024/2025 учебный год
СТО42 (понедельник, 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)			
	5	Этикет Тхэквондо. Основные термины Тхэквондо	2	
	9	Заповеди Тхэквондо	2	
	Раздел 3. Развивающие игры (6 п/ч)			
	12	Изучение правил развивающих игр.	2	
	16	Развивающие игры в парах	2	
	19	Развивающие игры в группах, с предметом	2	
	Раздел 4. Общая физическая подготовка (12 п/ч)			
	23	Укрепление мышечного каркаса туловища. Мониторинг физической подготовки	2	
	26	Развитие мышц верхних конечностей. Диагностика.	2	
30	Развитие мышц нижних конечностей.	2		
Октябрь	3	Рдк-сила. Повторить правила подвижных игр	2	18
	7	Рдк-сила, гибкость. Подвижные игры в парах.	2	
	10	Рдк-выносливость, гибкость.	2	
	Раздел 5. Подготовка с сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса норм ГТО (6 п/ч)			
	14	История создания	2	
	17	Выполнение упражнений комплекса	2	
	21	Выполнение упражнений комплекса на время	2	
	Раздел 6. Строевые упражнения (12 п/ч)			
	24	Изучение правил построения перестроения. построение в шеренгу и колонну.	2	
	28	Изучение правил поворота, движения. Выполнить остановку группы, движение в обход.	2	
31	Построение в шеренгу и колонну. Мониторинг физической подготовки.	2		
Ноябрь	7	Поворот колонны. Внутренние соревнования по ОФП ко Дню народного единства	2	16
	9 (за 4)	Движение в группе	2	
	11	Движение в обход	2	
	Раздел 7. Упражнения для координации движений (10 п/ч)			
	14	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения координации.	2	
	18	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения координации	2	
	21	Статические упражнения для улучшения координации	2	
	25	Динамические упражнения для улучшения координации	2	
	28	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	
	5	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения прыгучести	2	
	9	Упражнения в парах	2	
	12	Упражнения в группах	2	
	16	Упражнения со скакалкой. Мастер класс с Чемпионкой Мира	2	
	Раздел 9. Упражнения для развития гибкости (10 п/ч)			
	19	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения гибкости.	2	
	23	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения гибкости. Мониторинг физической подготовки.	2	
	26	Статические упражнения для улучшения гибкости. Диагностика.	2	
30	Динамические упражнения для улучшения гибкости.	2		
Январь	9	Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения. Шпагаты	2	14
	Раздел 10. Специальные упражнения для движений руками (10 п/ч)			
	13	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов руками	2	
	16	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов руками	2	
	20	Динамические упражнения	2	
	23	Статические упражнения. Мониторинг физической подготовки	2	
	27	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)				
30	Изучение названий атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, ребро ладони, предплечье).	2		
Февраль	3	Прямой удар кулаком	2	16
	6	Нижний блок предплечьем	2	
	10	Средний блок предплечьем.	2	
	13	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. Открытое занятие с участием родителей ко Дню защитника Отечества	2	
	20	Повторить правила выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами	2	
	24	Статические упражнения.	2	
27	Динамические упражнения. Мониторинг физической подготовки	2		
Март	3	Упражнения в парах, группах	2	
	6	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.		18	
	13	Мах прямой ногой вперед и назад	2		
	17	Прямой удар ногой на месте.	2		
	20	Прямой удар ногой на месте, в движении, в прыжке	2		
	24	Удар ногой сверху в низ. Мониторинг физической подготовки	2		
	27	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	3	Саджу-Чируги	2	16	
	7	Саджу-Маки. Внутренние соревнования по тулям ко дню рождения Тхэквондо	2		
	10	Саджу-Маки	2		
	14	Выполнение технических комплексов в соревновательном режиме	2		
	Раздел 15. Спарринг мягкими палками (10 п/ч)				
	17	Изучение правил спарринга мягкими палками	2		
	21	Повторение правил спарринга мягкими палками	2		
	24	Спарринговые упражнения. Мониторинг физической подготовки	2		
28	Свободный бой мягкими палками по заданию.	2			
Май	3(за 1)	Свободный бой с разными противниками	2	18	
	Раздел 16. Условный спарринг (10 п/ч)				
	5	Изучение видов условных спаррингов (поединок с заранее оговоренными движениями). Условный спарринг на 3 шага(атака). Беседа ко Дню Победы	2		
	10 (за 8)	Условный спарринг на 3 шага(атака)	2		
	12	Условный спарринг на 3 шага(защита)	2		
	15	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)				
	22	Соревнования	2		
	26	Соревнования	2		
	Раздел 18. Тестирование теоретических знаний (6 п/ч)				
	29	Игра в LearningApps	2		
	Июнь	2	Игра в LearningApps		2
5		Игра в LearningApps	2		
Раздел 19. Получение пояса (6 п/ч)					
9		Зачетное занятие для получения пояса	2		
14 (за 12)		Зачетное занятие для получения пояса	2		
16		Зачетное занятие для получения пояса. Экскурсия в музейный комплекс «Прорыв».	2		
Раздел 20. Итоговое занятие (2 п/ч)					
19		Подведение итогов года. Мониторинг физической подготовки	2		
Итого часов:			164	164	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Тхэквондо (ИТФ)» на 2024/2025 учебный год
СТО43 (среда, пятница)

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

		физической подготовки.		
Декабрь	Раздел 8. Упражнения для развития прыгучести (10 п/ч)			16
	4	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения прыгучести	2	
	6	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения прыгучести	2	
	11	Упражнения в парах	2	
	13	Упражнения в группах	2	
	18	Упражнения со скакалкой. Мастер класс с Чемпионкой Мира	2	
	Раздел 9. Упражнения для развития гибкости (10 п/ч)			
	20	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения гибкости.	2	
	25	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения гибкости. Мониторинг физической подготовки.	2	
	27	Статические упражнения для улучшения гибкости. Диагностика.	2	
Январь	10	Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения. Динамические упражнения для улучшения гибкости.	2	14
	15	Шпагаты	2	
	Раздел 10. Специальные упражнения для движений руками (10 п/ч)			
	17	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов руками	2	
	22	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов руками	2	
	24	Динамические упражнения	2	
	29	Статические упражнения. Мониторинг физической подготовки	2	
	31	Внутренние соревнования по боям на мягких палках ко Дню снятия блокады Ленинграда. Упражнения в парах, группах, с эспандером	2	
Февраль	Раздел 11. Техника выполнения движений руками (10 п/ч)			16
	5	Изучение названий атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, ребро ладони, предплечье).	2	
	7	Прямой удар кулаком	2	
	12	Нижний блок предплечьем	2	
	14	Средний блок предплечьем.	2	
	19	Нижний блок ребром ладони	2	
	Раздел 12. Специальные упражнения для улучшения движений ногами (12 п/ч)			
	21	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами. Открытое занятие с участием родителей ко Дню защитника Отечества	2	
	26	Повторить правила выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами	2	
	28	Статические упражнения. Мониторинг физической подготовки	2	
Март	5	Динамические упражнения	2	16
	7	Упражнения в парах, группах	2	
	12	Упражнения с эспандером	2	

	Раздел 13. Техника выполнения движений ногами (12 п/ч)		
	14	Изучение названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка). (дистанционно за 7 марта)	2
	19	Мах прямой ногой вперед и назад	2
	21	Прямой удар ногой на месте.	2
	26	Прямой удар ногой на месте, в движении, в прыжке	2
	28	Удар ногой сверху в низ. Мониторинг физической подготовки	2
Апрель	2	Удар пяткой в положении спиной вперед. Комбинации ударов	2
	Раздел 14. Технические комплексы (10 п/ч)		
	4	Изучения понятия туль (технический комплекс). Саджу-Чируги	2
	9	Саджу-Чируги	2
	11	Саджу-Маки. Внутренние соревнования по тулям ко дню рождения Тхэквондо	2
	16	Саджу-Маки	2
	18	Выполнение технических комплексов в соревновательном режиме	2
	Раздел 15. Спарринг мягкими палками (10 п/ч)		
	23	Изучение правил спарринга мягкими палками. Мониторинг физической подготовки	2
	25	Повторение правил спарринга мягкими палками	2
30	Спарринговые упражнения	2	
Май	2	Свободный бой мягкими палками по заданию.	2
	7	Свободный бой с разными противниками	2
	Раздел 16. Условный спарринг (10 п/ч)		
	14	Изучение видов условных спаррингов (поединок с заранее оговоренными движениями). Условный спарринг на 3 шага(атака). Беседа ко Дню Победы	2
	16	Условный спарринг на 3 шага(атака)	2
	21	Условный спарринг на 3 шага(защита)	2
	23	Условный спарринг на 3 шага без противника	2
	28	Условный спарринг на 3 шага без противника. Мониторинг физической подготовки	2
	Раздел 17. Соревнования (4 п/ч)		
	30	Соревнования	2
Июнь	4	Соревнования	2
	Раздел 18. Тестирование теоретических знаний (6 п/ч)		
	6	Игра в LearningApps	2
	11	Игра в LearningApps	2
	13	Игра в LearningApps	2
	Раздел 19. Получение пояса (6 п/ч)		
	18	Зачетное занятие для получения пояса.	2
	20	Зачетное занятие для получения пояса.	2
	25	Зачетное занятие для получения пояса. Экскурсия в музейный комплекс «Прорыв».	2
	Раздел 20. Итоговое занятие (2 п/ч)		
27	Подведение итогов года. Мониторинг физической подготовки	2	
Итого часов:			164
			164

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;	Выполнить: – построение в шеренгу и колонну;

		<ul style="list-style-type: none"> – перестроения; – поворота; – движения 	<ul style="list-style-type: none"> – 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	<p>Повторение ранее изученного. Изучение названий и техники выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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	<p>Повторение ранее изученного. Освоение терминологии: Название атакующей части ноги (пятки). Изучение названий и техники выполнения ударов ногами:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>Совершенствование техники выполнения ранее изученного. Выполнение бокового удара:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка); – 2 фазы (удар, постановка); – с изменением скорости. <p>Выполнение бокового удара в прыжке:</p> <ul style="list-style-type: none"> – с подшагом с двух ног; – с места. <p>Выполнение удара сверху вниз с разворотом в прыжке:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 2 фазы (разворот, удар); – слитно; – с прыжком. <p>Выполнение удара спиной вперед с разворотом:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 2 фазы (разворот, удар);

			<ul style="list-style-type: none"> – слитно. – Выполнение удара спиной вперед с разворотом в пражке: – 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	<p>Повторение ранее изученных комплексов. Изучение названий и компонентов технических комплексов (тулей):</p> <p>Досан туль (третий технический комплекс), Вонхъё туль (четвертый технический комплекс):</p> <ul style="list-style-type: none"> – интерпретация; – количество движений; – диаграмма; – последовательность движений. 	<p>Совершенствование техники выполнения движений ранее изученных комплексов.</p> <p>Выполнение технических комплексов (тулей):</p> <p>Досан, Вонхъё:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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		<p>Выполнять подготовительные упражнения</p> <p>Поединки мягкими палками</p> <p>Выполнение контрольных заданий.</p>
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		<ul style="list-style-type: none"> – 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 2024/2025 учебный год
СТО44 (вторник, четверг)

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

		Мониторинг физической подготовки.		
Декабрь	Раздел 8. Упражнения для развития прыгучести (10 п/ч)			16
	3	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения прыгучести	2	
	5	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения прыгучести	2	
	10	Упражнения в парах	2	
	12	Упражнения в группах	2	
	17	Упражнения со скакалкой. Мастер класс с Чемпионкой Мира	2	
	Раздел 9. Упражнения для развития гибкости (10 п/ч)			
	19	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения гибкости.	2	
	24	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения гибкости. Мониторинг физической подготовки.	2	
	26	Статические упражнения для улучшения гибкости. Динамические упражнения для улучшения гибкости. Диагностика.	2	
Январь	9	Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения. Шпагаты	2	14
	Раздел 10. Специальные упражнения для движений руками (10 п/ч)			
	14	Изучение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов руками	2	
	16	Повторение правил выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов руками	2	
	21	Динамические упражнения. Мониторинг физической подготовки	2	
	23	Статические упражнения.	2	
	28	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)			
30	Изучение названий атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, ребро ладони, предплечье).	2		
Февраль	4	Прямой удар кулаком	2	16
	6	Нижний блок предплечьем	2	
	11	Средний блок предплечьем.	2	
	13	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. Открытое занятие с участием родителей ко Дню защитника Отечества	2	
	20	Повторить правила выполнения упражнений для улучшения техники выполнения ударов ногами	2	
	25	Статические упражнения	2	
27	Динамические упражнения. Мониторинг физической	2		

		подготовки				
Март	4	Упражнения в парах, группах	2	16		
	6	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			
	13	Мах прямой ногой вперед и назад	2			
	18	Прямой удар ногой на месте.	2			
	20	Прямой удар ногой на месте, в движении, в прыжке	2			
	25	Удар ногой сверху в низ. Мониторинг физической подготовки	2			
27	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			
	3	Саджу-Чируги	2			
	8	Саджу-Маки. Внутренние соревнования по тулям ко дню рождения Тхэквондо	2			
	10	Саджу-Маки	2			
	15	Выполнение технических комплексов в соревновательном режиме	2			
	Раздел 15. Спарринг мягкими палками (10 п/ч)					
	17	Изучение правил спарринга мягкими палками	2			
	22	Повторение правил спарринга мягкими палками	2			
	24	Спарринговые упражнения. Мониторинг физической подготовки	2			
	29	Свободный бой мягкими палками по заданию.	2			
Май	3 (за 1)	Свободный бой с разными противниками	2	18		
	Раздел 16. Условный спарринг (10 п/ч)					
	6	Изучение видов условных спаррингов (поединок с заранее оговоренными движениями). Условный спарринг на 3 шага(атака). Беседа ко Дню Победы	2			
	10 (за 8)	Условный спарринг на 3 шага(атака)	2			
	13	Условный спарринг на 3 шага(защита)	2			
	15	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)					
	22	Соревнования	2			
	27	Соревнования	2			
	Раздел 18. Тестирование теоретических знаний (6 п/ч)					
	29	Игра в LearningApps	2			
	Июнь	3	Игра в LearningApps		2	14
		5	Игра в LearningApps		2	
Раздел 19. Получение пояса (6 п/ч)						
10		Зачетное занятие для получения пояса.	2			
14 (за 12)		Зачетное занятие для получения пояса	2			
17		Зачетное занятие для получения пояса	2			
19		Зачетное занятие для получения пояса. Экскурсия в	2			

	музейный комплекс «Прорыв».		
	Раздел 20. Итоговое занятие (2 п/ч)		
24	Подведение итогов года. Мониторинг физической подготовки	2	
Итого часов:		164	164

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.	Теория Тхэквондо	– Изучить принципы силы; – Изучить значения цветов поясов	
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 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	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. Последовательность	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 половины;

		движений.	– 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 (ильбо массоги	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.

Методические и оценочные материалы

Образовательная программа «Тхэквондо (ИТФ)» строится по принципу «от простого к сложному».

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

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

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

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

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

Информационные источники:

1. Официальный сайт Федерации Тхэквондо России. <http://www.itf-russia.com/>;
2. Группа Вконтакте <https://vk.com/russiantaekwondofederation>;
3. Официальный сайт ГБОУ ДО ЦТиО <http://ctio-frn.spb.ru/>
4. Группа Вконтакте <https://vk.com/tkdctio>
5. Сайт ГБНОУ «Санкт-Петербургский городской Дворец Творчества Юных» <http://www.anichkov.ru/>;
6. Адашквичене С. В. Спортивные игры и спортивные упражнения для детей. – М.: Просвещение, 2002 г.
7. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей. – М.: Просвещение, 1986 г.
8. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. – М.: Советский спорт, 2003 г.
9. Теория и методика физического воспитания: Учебник / под ред. Ашмарина Б. А. – М.: Прсвещение, 1990 г.
10. Назаренко М. В. «ТАЭКВОН-ДО (И.Т.Ф.)-методика обучения», Санкт-Петербург, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004 год.
11. Соколов И. С. «Основы таэквон-до», Москва «Советский спорт», 1994 год.
12. Чой Хонг Хи. Таэквон-до. Корейское искусство самообороны. Торонто, 1972 год.

Оценочные материалы

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

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

Формы: педагогическое наблюдение и выполнение практических заданий педагога.

Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально.

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

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

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

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

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

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

Итоги диагностики заносятся в диагностическую карту.

КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

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

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

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

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

№	Ф. И. ребенка	Восприятие нового материала			Способность запоминать термины Тхэквондо			Способность правильно выполнять технические действия			Гибкость, растяжка			Способность выполнять сложно координационные действия			Участие в соревнованиях (результативность)			Примечание
		с	д	м	с	д	м	с	д	м	с	д	м	с	д	м	с	д	м	
1																				

Используемые сокращения:

С – сентябрь

Д – декабрь

М – май

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

Организация воспитательной работы в детском объединении

Уровень	Задача уровня	Виды, формы и содержание деятельности	Мероприятия по реализации уровня
Инвариантная часть			
Учебное занятие	использовать в воспитании подрастающего поколения потенциал ДООП как насыщенной творческой среды, обеспечивающей самореализацию и развитие каждого учащегося	Формы: беседа, рассказ, самостоятельная работа. Виды: проблемно-ценностное общение Содержание деятельности: В соответствии с рабочей программой	Согласно учебно-тематическому плану в рамках реализации ОП
Детское объединение	-использовать в воспитании детей возможности занятий по дополнительным общеобразовательным программам как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству; - содействовать приобретению опыта личностного и профессионального	1) коллективные формы (зрелищные программы): тематические концерты, спектакли, литературно-музыкальные композиция, ярмарки, праздники, балы, фестивали, митинги, парады, акции, шоу, флэшмобы, батлы. 2) индивидуальные формы , беседы, консультации, наставничество, тьюторство, адресное обслуживание (для людей с инвалидностью и ОВЗ). Коллективные дела, события игры, конкурсы, посещение и участие в выставках	Согласно плану воспитательной работы

<p>Работа с родителями</p>	<p>с обеспечить согласованность позиций семьи и образовательного учреждения для более эффективного достижения цели воспитания, оказать методическую помощь в организации взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся в системе дополнительного образования, повысить уровень коммуникативной компетентности родителей (законных представителей) в контексте семейного общения, исходя из ответственности за детей и их социализацию</p>	<p>На групповом уровне:</p> <ul style="list-style-type: none"> родительские дни, во время которых родители могут посещать занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса в учреждении; общие родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания учащихся; родительские форумы, на которых обсуждаются интересующие родителей вопросы, а также осуществляются виртуальные консультации психологов и педагогов. <p>На индивидуальном уровне:</p> <ul style="list-style-type: none"> помощь со стороны родителей в подготовке и проведении мероприятий воспитательной направленности; индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей. 	<p>Консультации, беседы по вопросам воспитания, обучения и обеспечения безопасности детей</p>
<p>Вариативная часть</p>			

<p>Профессиональное самоопределение</p>	<p>содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках</p>	<p>В соответствии с рабочей программой формы и содержание деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мероприятия (беседы, лекции, диспуты, дискуссии, экскурсии, культпоходы, прогулки, обучающие занятия и т.д.) • События (общие по учреждению, дни единых действий, приуроченные к праздникам и памятным датам, акции, ярмарки, фестивали, флешмобы, челленджи т.д.) • Игры (сюжетно-ролевые, деловые, спортивные, интеллектуальные и т.д.) • индивидуальные консультации психолога 	<p>В соответствии с рабочей программой</p> <p>-педагогическая поддержка обучающихся в осознании вызовов времени, связанных с многообразием и многовариантностью выбора;</p> <ul style="list-style-type: none"> • вовлечение детей и подростков в рефлексивную деятельность через определение и согласование границ свободы и ответственности (нормы и правила жизнедеятельности), принятие индивидуальности другого, развитие самоуважения и взаимоуважения; • педагогическое сопровождение обучающихся в осознании личностных образовательных смыслов через создание ситуаций выбора, осуществление индивидуальных проб в совместной деятельности и социальных практиках; • сопровождение в развитии способностей, одаренности, творческого потенциала, определяющих векторы жизненного самоопределения, развитие способностей
-----------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>отстаивать индивидуально значимые выборы в социокультурной среде;</p> <ul style="list-style-type: none"> • помощь и поддержка потребностей и интересов детей и подростков, направленных на освоение ими различных способов деятельности; • помощь и поддержка в освоении способов целеполагания для реализации жизненных планов (профессиональное самоопределение, выбор жизненной позиции, мобильность и др.), освоение социокультурных стратегий достижения жизненных планов; • организация деятельности учащихся по расширению опыта проектирования и реализации индивидуального маршрута саморазвития, содействие в освоении конструктивных способов самореализации; • развитие в образовательной организации переговорных площадок для детей и взрослых; • развитие системы индивидуальной
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

педагог дополнительного образования Федорова М.Ю.

Мероприятие	Дата	Время	Место	Ответственный
Родительские собрания	сентябрь, декабрь, май	19.30	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Мероприятия ЦТиО	сентябрь-июнь	Очно/он-лайн	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Участие в экскурсиях спортивно-технического отдела	В течение года	10.00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
ВР Презентация «Непокоренный Ленинград»	10,11 сентября	17.00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Сборы выходного дня	20-22 сентября	9.00	п. Вырица ДОЛ Маяк	Федорова М.Ю.
Спортивно-игровая программа для обучающихся СТО	28 сентября	10.00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Открытые занятия	октябрь	По расписанию занятий	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.

Всероссийский турнир и фестиваль по тхэквондо (ИТФ) «Кубок МШТ»	9-13 октября	9.00	г. Москва, Варшавское шоссе 118, к.1 МЦБИ	Федорова М.Ю.
Мастер-класс с чемпионкой Мира Клочковой М.Е.	13 октября	10.00	ул. Софийская д. 47, к. 1	Федорова М.Ю.
ВР Деловая игра «Минное поле»	15,16 октября	17.00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Межрегиональный турнир по тхэквондо (ИТФ) «Лига. Осень»	19-20 октября	9.00	СПб, Загребский б-р, 28 СК «Комета»	Федорова М.Ю.
Внутренние соревнования по ОФП посвященные Дню народного единства	ноябрь	По расписанию занятий	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Соревнования по ОФП. ГТО	ноябрь	9-00	ул. Софийская д. 47, к. 1	Болтухова О.В. Федорова М.Ю.
Турнир и фестиваль по тхэквондо (ИТФ) «Петербургская Лига Тхэквондо»	ноябрь	10.00	г. Никольское	Федорова М.Ю.
ВР Киноурок «День народного единства»	5,6 ноября	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Чемпионат и Первенство Санкт-Петербурга по Тхэквондо (ИТФ)	декабрь	10.00	СПб, Загребский б-р, 28 СК «Комета»	Федорова М.Ю.
Зачетное занятие для получения пояса	декабрь	10.00	ул. Софийская д. 47, к. 1	Федорова М.Ю.
Игротека «Семья и семейные ценности»	4,10 декабря	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Спортивный челендж по боям на мягких палках, посвященные Дню снятия блокады Ленинграда	январь	По расписанию занятий	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
ВР Колесо истории «Салют над Невой»	21,29 января	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Фестиваль тхэквондо «II Кубок Квон-Нева»	февраль	10.00	ул. Софийская д. 47, к. 1	Федорова М.Ю., Болтухова О.В.
Открытые занятия ко Дню защитника Отечества	февраль	По расписанию занятий	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
ВР Викторина «День памяти А.С. Пушкина»	11,19 февраля	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Внутренние соревнования по тулям, посвященные Международному женскому дню	март	По расписанию занятий	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Физкультурно-спортивная игровая программа «Гонка героев»	март	10.00	ул. Софийская д. 47, к. 1	Болтухова О.В. Федорова М.Ю.

VR Познавательно-игровая программа «Как хорошо, что есть театр!»	25,26 марта	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Сборы выходного дня	апрель	9.00	п. Вырица ДОЛ Маяк	Федорова М.Ю.
IV Фестиваль тхэквондо (ИТФ) Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Первый шаг», посвященного 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	26 апреля	10.00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В. Федорова М.Ю.
VR Онлайн-квест «Традиции народов России»	8,9 апреля	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Всероссийский турнир и фестиваль по тхэквондо (ИТФ) «На Кубок Губернатора Псковской области»	май	10.00	г. Псков	Федорова М.Ю.
Турнир и фестиваль по тхэквондо (ИТФ) «Петербургская Лига Тхэквондо»	май	10.00	г. Санкт-Петербург	Федорова М.Ю.
Зачетное занятие для получения пояса	май	10.00	ул. Софийская д. 47, к. 1	Федорова М.Ю.
VR Киноурок «Великая Отечественная война. Разговоры о важном»	6,7 мая	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Физкультурно-игровая программа «Мама, папа, я- спортивная семья»	июнь	10.00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В. Федорова М.Ю.
Игра-викторина «В мире много сказок»	4,10 июня	17-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.