

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 профи»

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: 9-13 лет

Разработчик:

Федорова Марина Юрьевна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо профи» (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 9 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 соответствии 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 освоения: программа рассчитана на 3 года обучения:

- 1-й год обучения — два раза в неделю по два часа, 164 учебных часа в год.
- 2-й год обучения - один раз в неделю по два часа, 82 учебных часа в год.
- 3-й год обучения - один раз в неделю по два часа, 82 учебных часа в год.

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

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

- развивать:
- ✓ эмоциональные качества занимающегося средствами тхэквондо;
- ✓ 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;
- способствовать к приобщению к здоровому образу жизни;
- сформировать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой.

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 программы

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

Форма обучения: очная, очно-заочная.

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 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, тема	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	4	-	4	Педагогическое наблюдение
2.	Теория и терминология Тхэквондо	8	-	8	Устный опрос.
3.	Общая физическая подготовка	-	16	16	Визуальный контроль правильности выполнения движений.
4.	Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	4	8	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
5.	Техника выполнения сложнокоординационных ударов ногами	4	12	16	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
6.	Технические комплексы.	8	12	20	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
7.	Условный спарринг.	4	4	8	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
8.	Специальная техника	4	4	8	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
9.	Свободный спарринг	4	20	24	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
10.	Соревнования	-	28	28	Участие в соревнованиях
11.	Тестирование теоретических знаний	-	8	8	Решение тестов
12.	Получение пояса	4	8	12	Получение пояса
Итого		44	120	164	

2й год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	2	-	2	Педагогическое наблюдение
2.	Теория и терминология Тхэквондо	6	-	6	Устный опрос.
3.	Общая физическая подготовка	-	14	14	Визуальный контроль правильности выполнения движений.
4.	Техника выполнения сложнокоординационных ударов ногами	2	8	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.

5.	Технические комплексы.	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
6.	Условный спарринг.	2	2	4	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
7.	Специальная техника	2	2	4	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
8.	Свободный спарринг	2	12	14	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
9.	Тестирование теоретических знаний	-	4	4	Решение тестов
10.	Соревнования	-	12	12	Участие в соревнованиях
11.	Итоговое занятие	2	4	6	Получение пояса
Итого		20	62	82	

3й год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	2	-	2	Педагогическое наблюдение
2.	Теория и терминология Тхэквондо	6	-	6	Устный опрос.
3.	Общая физическая подготовка	-	14	14	Визуальный контроль правильности выполнения движений.
4.	Техника выполнения сложнокоординационных ударов ногами	2	8	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
5.	Технические комплексы.	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
6.	Условный спарринг.	2	2	4	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
7.	Специальная техника	2	2	4	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
8.	Свободный спарринг	2	12	14	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
9.	Тестирование теоретических знаний	-	4	4	Решение тестов
10.	Соревнования	-	12	12	Участие в соревнованиях
11.	Итоговое занятие	2	4	6	Получение пояса
Итого		20	62	82	

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 профи»
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 СТО45	03.09.2024		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 профи»

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: 9-13 лет

Разработчик:
Федорова Марина Юрьевна
педагог дополнительного образования

Рабочая программа 1 год обучения

Задачи:

Обучающие:

–изучить:

- ✓ правила судейства в тхэквондо;
- ✓ принципы силы;
- ✓ названия и технику выполнения сложных 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;
- воспитывать нравственные по отношению к окружающим, доброжелательность, чувство товарищества, волевые качества; необходимые для спортивных результатов.

Содержание программы

№	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	– Меры безопасности –Правила поведения на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях. – Этикет Тхэквондо	
2.	Теория и терминология Тхэквондо	– изучить названия новых движений в тулях; – изучить принципы силы.	
3.	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.
4.	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.
5.	Техника выполнения сложнокоординационных	Освоение терминологии. Названия атакующих и блокирующих частей	Выполнение ударов в прыжке с разворотом на 360 градусов (удар сбоку, удар боком)

	ударов ногами	ноги.	
6.	Технические комплексы	Изучение названий и компонентов технического комплекса Таге	Выполнение технических комплекса Таге: – 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.
7.	Условный спарринг	Изучение видов условных спаррингов: Ибо массоги, Ильбо массоги	Выполнение движений для атаки и защиты
8.	Специальная техника	Изучить технику выпонения, поверхность нанесения удара Твима нопи чаги, Долио чаги	Выполнение Твима нопи чаги, Твима долио чаги, твима панде долио чаги
9.	Свободный спарринг	Правила свободного спарринга	–спарринговые упражнения; –спарринг по заданию; –свободный спарринг с разными противниками.
10.	Соревнования		–участие в соревнованиях по общей физической подготовке; –участие в районных соревнованиях; –участие в городских соревнованиях; –участие в межрегиональных и всероссийских соревнованиях.
11.	Тестирование теоретических знаний		Выполнение заданий в гугл формах и на игровой платформе LearningApps
12.	Получение пояса	Подведение итогов года	Зачетное занятие для получения пояса

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;
- правила судейства в тхэквондо;
- 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 более высокого пояса

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Тхэквондо. Профи» на 2024/2025 учебный год
СТО45 (вторник, пятница)

Месяц	Число	Раздел программы. Тема. Содержание занятий	Кол-во часов	Итого часов в месяц
Сентябрь	Раздел 1. Вводное занятие (4 п/ч)			16
	3	Вводное занятие. Меры безопасности.	2	
	6	Правила поведения.	2	
	Раздел 2. Теория и терминология Тхэквондо (8 п/ч)			
	10	Терминология Тхэквондо	2	
	13	Терминология Тхэквондо	2	
	17	Принципы силы в Тхэквондо. Мониторинг физической подготовки	2	
	20	Секреты мастерства	2	
	Раздел 3. Общая физическая подготовка (16 п/ч)			
	24	Укрепление мышечного каркаса туловища. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	2	
27	Развитие мышц верхних конечностей.	2		
Октябрь	1	Развитие мышц нижних конечностей.	2	18
	4	Рдк-скорость. Открытое занятие	2	
	8	Рдк-сила, гибкость	2	
	11	Рдк-выносливость, гибкость	2	
	15	Укрепление мышечного каркаса туловища	2	
	18	Укрепление мышечного каркаса туловища	2	
	Раздел 4. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (12 п/ч)			
	22	История создания	2	
	25	Выполнение упражнений комплекса. Мониторинг физической подготовки	2	
	29	Выполнение упражнений комплекса на время	2	
Ноябрь	1	Выполнение упражнений комплекса на время	2	18
	5	Выполнение упражнений комплекса на время. Внутренние соревнования по ОФП ко Дню народного единства	2	
	8	Выполнение упражнений комплекса на время.	2	
	Раздел 5. Техника выполнения сложнокоординационных ударов ногами (16 п/ч)			
	12	Изучить названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка)	2	
	15	Повторить названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка)	2	
	19	Твима твид чаги на 360 градусов	2	
	22	Твима долио чаги на 360 градусов	2	

	26	Выполнение ударов по макиварам	2		
	29	Выполнение ударов по макиварам. Мониторинг физической подготовки	2		
Декабрь	3	Выполнение ударов по лапам.	2	16	
	6	Выполнение ударов по лапам.	2		
	Раздел 6. Технические комплексы (20 п/ч)				
	10	Изучить содержание и технику выполнения Тэге туля	2		
	13	Повторить содержание и технику выполнения Тэге туля	2		
	17	Тэге туль	2		
	20	Повторение ранее изученных технических комплексов	2		
	24	Повторение ранее изученных технических комплексов	2		
27	Повторение ранее изученных технических комплексов. Мониторинг физической подготовки	2			
Январь	10	Повторение ранее изученных технических комплексов	2	14	
	14	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения. Повторение ранее изученных технических комплексов	2		
	17	Повторение ранее изученных технических комплексов в соревновательном режиме	2		
	21	Повторение ранее изученных технических комплексов в соревновательном режиме	2		
	Раздел 7. Условный спарринг (8 п/ч)				
	24	Изучить виды условных спаррингов. Ибо массоги	2		
	28	Ибо массоги, атака	2		
	31	Ибо массоги, защита. Мониторинг физической подготовки	2		
Февраль	Раздел 8. Специальная техника (8 п/ч)			16	
	4	Ильбо массоги. Внутренние соревнования по боям на мягких палках ко Дню снятия блокады Ленинграда	2		
	7	Твимя нопи ап чаги	2		
	11	Твимя панде долио чаги	2		
	14	Номо чаги	2		
	18	Твимя долио чаги.	2		
	Раздел 9. Свободный спарринг (24 п/ч)				
	21	Спарринговые упражнения	2		
	25	Спарринговые упражнения	2		
	28	Спарринговые упражнения	2		
Март	4	Спарринг по заданию. Мониторинг физической подготовки	2	18	
	7	Спарринг по заданию. Внутренние соревнования по тулям ко дню 8 марта	2		
	11	Спарринг по заданию	2		
	14	Свободный спарринг	2		
	15	Свободный спарринг. (дистанционно за 7 марта)	2		
	18	Свободный спарринг	2		
	21	Свободный спарринг	2		
	25	Свободный спарринг	2		
28	Свободный спарринг. Мониторинг физической подготовки	2			
Апрель	Раздел 10. Соревнования (28 п/ч)			18	
	1	Соревнования	2		
	4	Соревнования	2		
	8	Соревнования	2		
	11	Соревнования	2		

	15	Соревнования	2		
	18	Соревнования	2		
	22	Соревнования	2		
	25	Соревнования	2		
	29	Соревнования. Мониторинг физической подготовки	2		
Май	2	Соревнования. Беседа ко Дню победы	2	18	
	6	Соревнования	2		
	10 9за 9 мая)	Соревнования	2		
	13	Соревнования	2		
	16	Соревнования	2		
	Раздел 11. Тестирование теоретических знаний (8 п/ч)				
	20	Игра в LearningApps	2		
	23	Игра в LearningApps	2		
	27	Игра в LearningApps	2		
	30	Игра в LearningApps. Мониторинг физической подготовки	2		
Июнь	Раздел 21. Получение пояса (12 п/ч)			12	
	3	Занятие для получения пояса	2		
	6	Занятие для получения пояса	2		
	10	Занятие для получения пояса	2		
	13	Занятие для получения пояса	2		
	17	Занятие для получения пояса	2		
	20	Подведение итогов. Мониторинг физической подготовки	2		
Итого часов:			164	164	

Второй год обучения

Задачи:

Обучающие:

- изучить:
- ✓ правила судейства в тхэквондо;
- ✓ принципы силы;
- ✓ названия и технику выполнения сложных 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;
- нравственные по отношению к окружающим, доброжелательность, чувство товарищества, волевые качества; необходимые для спортивных результатов.

Содержание программы

№	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	<ul style="list-style-type: none"> – Меры безопасности – Правила поведения на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях. – Этикет Тхэквондо 	
2.	Теория и терминология Тхэквондо	<ul style="list-style-type: none"> – изучить названия новых движений в тулях; – изучить принципы силы. 	
3.	Общая физическая подготовка		<p>Выполнение упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> – для развития двигательных навыков; – для развития мышечного каркаса туловища; – для развития мышц конечностей; – для улучшения гибкости и подвижности суставов. <p>Подвижные игры.</p>
4.	Техника выполнения сложнокоординационных ударов ногами	Освоение терминологии. Названия атакующих и блокирующих частей ноги.	Выполнение ударов в прыжке с разворотом на 360 градусов (удар сбоку, удар боком)
5.	Технические комплексы	Изучение названий и компонентов технического комплекса Taegwon	<p>Выполнение технических комплексов Taegwon:</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.
6.	Условный спарринг	Изучение видов условных спаррингов: Ибо массоги, Ильбо массоги	Выполнение движений для атаки и защиты
7.	Специальная техника	Изучить технику выпонения, поверхность нанесения удара Твима нопи чаги, Долио чаги	Выполнение Твима нопи чаги, Твима долио чаги, твима панде долио чаги
8.	Свободный спарринг	Правила свободного спарринга	–спарринговые упражнения; –спарринг по заданию; –свободный спарринг с разными противниками.
9.	Соревнования		–участие в соревнованиях по общей физической подготовке; –участие в районных соревнованиях; –участие в городских соревнованиях; –участие в межрегиональных и всероссийских соревнованиях.
10.	Тестирование теоретических знаний		Выполнение заданий в гугл формах и на игровой платформе LearningApps
11.	Получение пояса	Подведение итогов года	Зачетное занятие для получения пояса

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;
- правила судейства в тхэквондо;
- 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 более высокого пояса.

Третий год обучения

Задачи:

Обучающие:

- изучить:
- ✓ правила судейства в тхэквондо;
- ✓ принципы силы;
- ✓ названия и технику выполнения сложных ударов руками и ногами, а также содержание технических комплексов юльгок, джунгун, таге.

Развивающие:

- развивать:
- ✓ скоростно-силовые качества учащегося;
- ✓ гибкость и выносливость, обусловленные возрастом;
- ✓ прыгучесть для выполнения ударов в прыжке.

Воспитательные:

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

Содержание программы

№	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	– Меры безопасности. – Правила поведения на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях. – Этикет Тхэквондо.	
2.	Теория и терминология Тхэквондо	– Изучить названия новых движений в тулях; – Изучить принципы силы.	
3.	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.
4.	Техника выполнения сложнокоординационных ударов ногами	Освоение терминологии. Названия атакующих и блокирующих частей ноги.	Выполнение ударов в прыжке с разворотом на 360 градусов (удар сбоку, удар боком)
5.	Технические комплексы	Изучение названий и компонентов технического комплекса Таге	Выполнение технических комплекса Таге: – выполнение движений отдельно; – выполнение первой половины на счет; – выполнение второй половины на счет;

			<ul style="list-style-type: none"> – слитное выполнение первой половины; – слитное выполнение второй половины – выполнение всего комплекса на счет. выполнение всего комплекса слитно.
6.	Условный спарринг	Изучение видов условных спаррингов : Ибо массоги, Ильбо массоги	Выполнение движений для атаки и защиты
7.	Специальная техника	Изучить технику выполнения, поверхность нанесения удара Твима нопи чаги, Долио чаги	Выполнение Твима нопи чаги, Твима долио чаги, твима панде долио чаги
8.	Свободный спарринг	Правила свободного спарринга	<ul style="list-style-type: none"> –спарринговые упражнения; –спарринг по заданию; –свободный спарринг с разными противниками.
9.	Соревнования		<ul style="list-style-type: none"> –участие в соревнованиях по общей физической подготовке; –участие в районных соревнованиях; –участие в городских соревнованиях; –участие в межрегиональных и всероссийских соревнованиях.
10.	Тестирование теоретических знаний		Выполнение заданий в гугл формах и на игровой платформе LearningApps
11.	Получение пояса	Подведение итогов года	Зачетное занятие для получения пояса

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;
- правила судейства в тхэквондо;
- 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 пояса выше зеленого

Методические и оценочные материалы

Программа 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.: Просвещение, 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.

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).

Итоги диагностики заносятся в диагностическую карту.

	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

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 композиции, 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
Работа с родителями	обеспечить согласованность позиций семьи и	На групповом уровне: • родительские дни,	Консультации, беседы по вопросам воспитания,

	<p>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>во время которых родители могут посещать занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса в учреждении;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>обучения и обеспечения безопасности детей</p>
Вариативная часть			
Профессиональное самоопределение	содействовать приобретению опыта и личностного	В соответствии с рабочей программой формы и содержание	В соответствии с рабочей программой

	<p>профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках</p>	<p>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>-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 отстаивать индивидуально значимые выборы в
--	---	---	--

		<p>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; <ul style="list-style-type: none"> 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

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

Мероприятие	Дата	Время	Место	Ответственный
Родительские собрания	сентябрь, декабрь, май	19.30	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Мероприятия ЦТиО	сентябрь-июнь	Очно/он-лайн	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Участие в экскурсиях 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.

ВР Познавательльно-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.
ВР 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.
ВР 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.