

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

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 310 от 31.08.2026
Директор
_____/В.В. Худова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00b8db7e78067a126122daf90c748f6e36
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 29.05.2026 по 22.08.2027

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.

Воспитательный компонент реализуется через систему проведения мастер-классов с известными спортсменами и тренерами, заслуженными мастерами спорта России, победителями Чемпионатов Мира по тхэквондо, сборами выходного дня с родителями. Получая реалистичное представление о мире профессий ребенок имеет возможность адекватно оценить свои возможности, ответственно относиться к занятиям спортом и представлять свое учреждение, регион на соревнованиях различных уровней.

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

Программа разработана в соответствии с нормативными документами и современными требованиями:

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

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

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

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

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 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, всероссийского и международного 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 - 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.

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;
- воспитывать уважительное отношение к старшим наставникам через ознакомление с их профессиональной деятельностью
- воспитывать ответственное отношение к занятиям спортом и представлению своего региона и страны на соревнованиях различных уровней.
- формировать 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;
- уважительно будут относиться к старшим наставникам;
- ответственно будут относиться к занятиям спортом и представлению на соревнованиях различных уровней.

Метапредметные:

- эмоциональные качества детей будут более развиты;
- скоростные, силовые и координационные способности 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;
- область применения знаний, умений и навыков, полученных на занятиях тхэквондо для достижения профессиональных результатов;
- 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 голеностопы (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.	Итоговое занятие	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.	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.	Биография великих спортсменов	2	2	4	Презентация. Мастер класс
11.	Соревнования	-	26	26	Участие в соревнованиях
12.	Тестирование теоретических знаний	-	8	8	Решение тестов
13.	Итоговое занятие	2	8	10	Получение пояса
Итого		44	120	164	

3й 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-	4	8	12	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений

	спортивного комплекса ГТО				
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.	Биография великих спортсменов	2	2	4	Презентация. Мастер класс
11.	Приемы саморегуляции в спорте	-	6	6	Тестирование, методы саморегуляции на практике
12.	Соревнования	-	18	18	Участие в соревнованиях
13.	Тестирование теоретических знаний	-	8	8	Решение тестов
14.	Итоговое занятие	4	8	12	Получение пояса
Итого		46	118	164	

ФНО

Сертификат: 00b8db7e78067a126122daf90c748f6e36
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 29.05.2026 по 22.08.2027

Учебный час равен – 45 минут.

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

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 310 от 31.08.2026
Директор
_____/В.В. Худова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00b8db7e78067a126122daf90c748f6e36
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 29.05.2026 по 22.08.2027

**Рабочая программа дополнительной
общеразвивающей программы**

«Тхэквондо профи»

ГОД ОБУЧЕНИЯ – 1
№ ГРУППЫ –

Разработчик:
Федорова Марина Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Рабочая программа первый 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:

- ✓ нравственные по отношению к окружающим, доброжелательность, чувство товарищества, волевые качества, необходимые для спортивных результатов;
- ✓ уважительное отношение к старшим наставникам через ознакомление с их профессиональной деятельностью;
- ✓ ответственное отношение к занятиям спортом и представлению своего региона и страны на соревнованиях различных уровней;
- способствовать к приобщению к здоровому образу жизни;
- формировать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой.

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-	История создания. Нормативы и требования к выполнению.	Выполнения подготовительных упражнений. Выполнение упражнений комплекса. Выполнение упражнений комплекса на время.

	спортивного комплекса ГТО		
5.	Техника выполнения сложноординационных ударов ногами	Освоение терминологии. Названия атакующих и блокирующих частей ноги.	Выполнение ударов в прыжке с разворотом на 360 градусов (удар сбоку, удар боком)
6.	Технические комплексы	Изучение названий и компонентов технического комплекса Таге	Выполнение технического 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 выполнения, поверхность нанесения удара Твима номи чаги, Долио чаги	Выполнение Твима номи чаги, Твима долио чаги, твима панде долио чаги
9.	Свободный спарринг	Правила свободного спарринга	–спарринговые упражнения; –спарринг по заданию; –свободный спарринг с различными 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.	Итоговое занятие		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; уважительно будут относиться к старшим наставникам;
- ответственно будут относиться к занятиям спортом и представлению на соревнованиях различных уровней.

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

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

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 310 от 31.08.2026
Директор
_____/В.В. Худова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00b8db7e78067a126122daf90c748f6e36
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 29.05.2026 по 22.08.2027

**Рабочая программа дополнительной
общеразвивающей программы**

«Тхэквондо профи»

ГОД ОБУЧЕНИЯ – 2
№ ГРУППЫ –

Разработчик:
Федорова Марина Юрьевна,
педагог дополнительного образования

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:
- нравственные по отношению к окружающим, доброжелательность, чувство товарищества, волевые качества, необходимые для спортивных результатов;
- потребность в регулярных занятиях спортом;
- уважительное отношение к старшим наставникам через ознакомление с их профессиональной деятельностью;
- ответственное отношение к занятиям спортом и представлению своего региона и страны на соревнованиях различных уровней.

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 ударов ногами	Освоение терминологии. Названия атакующих и блокирующих частей ноги.	Выполнение ударов в прыжке с разворотом на 360 градусов (удар сбоку, удар боком)
6.	Технические комплексы	Изучение названий и компонентов технического комплекса Taге	Выполнение технических комплекса Taге: – 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 выполнения, поверхность нанесения удара Твима ноппи чаги, Долио чаги	Выполнение «Твима ноппи 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.	Биография великих спортсменов	Презентация	Мастер класс с чемпионом
11.	Соревнования		–участие в соревнованиях по общей физической подготовке; –участие в районных соревнованиях; –участие в городских соревнованиях; –участие в межрегиональных и всероссийских соревнованиях.
12.	Тестирование теоретических знаний		Выполнение заданий в гугл формах и на игровой платформе LearningApps
13.	Итоговое занятие		Зачетное занятие для получения пояса

Планируемые результаты

Личностны

- волевые и нравственные качества будут более выражены;
- ребенок приобретет позитивный опыт работы в коллективе
- учащиеся начнут осознавать собственные потребности в здоровом образе жизни; уважительно будут относиться к старшим наставникам;
- ответственно будут относиться к занятиям спортом и представлению на соревнованиях различных уровней.

Метапредметные:

- эмоциональные качества детей будут более развиты
- скоростные, силовые и координационные способности 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;
- область применения знаний, умений и навыков, полученных на занятиях тхэквондо для достижения результатов на соревнованиях;

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

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 310 от 31.08.2026
Директор
_____/В.В. Худова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00b8db7e78067a126122daf90c748f6e36
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 29.05.2026 по 22.08.2027

**Рабочая программа дополнительной
общеразвивающей программы**

«Тхэквондо профи»

ГОД ОБУЧЕНИЯ – 3
№ ГРУППЫ – 44 СТО

Разработчик:
Федорова Марина Юрьевна,
педагог дополнительного образования

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:
- нравственные по отношению к окружающим, доброжелательность, чувство товарищества, волевые качества, необходимые для спортивных результатов;
- потребность в регулярных занятиях спортом, в том числе в каникулярное время;
- ответственное отношение к занятиям спортом и представлению своего региона и страны на соревнованиях различных уровней.

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	Выполнение ударов в прыжке с разворотом на 360 градусов (удар

	ударов ногами	блокирующих частей ноги.	сбоку, удар боком)
6.	Технические комплексы	Изучение названий и компонентов технического комплекса Хваран	Выполнение технических комплекса Хваран: – 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 выполнения, поверхность нанесения удара Твима ноппи чаги, Долио чаги	Выполнение Твима ноппи 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.	Биография великих спортсменов	Презентация	Мастер класс с чемпионом
11.	Приемы саморегуляции в спорте		Тестирование. Применение методов саморегуляции.
12.	Соревнования		– участие в соревнованиях по общей физической подготовке; – участие в районных соревнованиях; – участие в городских соревнованиях; – участие в межрегиональных и всероссийских соревнованиях.
13.	Тестирование теоретических знаний		Выполнение заданий в гугл формах и на игровой платформе LearningApps
14.	Итоговое занятие		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; уважительно будут относиться к старшим наставникам;
- ответственно будут относиться к занятиям спортом и представлению на соревнованиях различных уровней.

Метапредметные:

- эмоциональные качества детей будут более развиты;
- скоростные, силовые и координационные способности 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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Тхэквондо профи» на 2026/2027 учебный год
СТО44 (вторник, четверг)

Месяц	Число	Раздел программы. Тема. Содержание занятий	Кол-во часов	Итого часов в месяц
Сентябрь	Раздел 1. Вводное занятие (4 п/ч)			18
	1	Вводное занятие. Вводный инструктаж. Инструктаж по пожарной безопасности. ИОТ-61-2020.	2	
	3	Правила поведения.	2	
	Раздел 2. Теория и терминология Тхэквондо (8 п/ч)			
	8	Терминология Тхэквондо. Викторина «Блокада Ленинграда»	2	
	10	Терминология Тхэквондо	2	
	15	Принципы силы в Тхэквондо	2	
	17	Секреты мастерства	2	
	Раздел 3. Общая физическая подготовка (16 п/ч)			
	22	Укрепление мышечного каркаса туловища. Диагностика	2	
	24	Развитие мышц верхних конечностей.	2	
Октябрь	29	Развитие мышц нижних конечностей. Мониторинг физической подготовки	2	18
	1	Рдк-скорость	2	
	6	Рдк-сила, гибкость	2	
	8	Рдк-выносливость, гибкость	2	
	13	Укрепление мышечного каркаса туловища	2	
	15	Укрепление мышечного каркаса туловища	2	
	Раздел 4. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (12 п/ч)			

	20	История создания. Кинолекторий. <i>Просмотр и обсуждение фильма «Мистер Нокаут»</i>	2	
	22	Выполнение упражнений комплекса	2	
	27	Выполнение упражнений комплекса на время	2	
	29	Выполнение упражнений комплекса на время. Мониторинг физической подготовки	2	
Ноябрь	3	Выполнение упражнений комплекса на время. <i>Внутренние соревнования по ОФП ко Дню народного единства</i>	2	16
	5	Выполнение упражнений комплекса на время.	2	
	Раздел 5. Техника выполнения сложнокоординационных ударов ногами (16 п/ч)			
	10	Изучение названий атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка)	2	
	12	Повторение названий атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка)	2	
	17	Твима твид чаги на 360 градусов. Кинолекторий. <i>Просмотр и обсуждение фильма «Мальш-каратист»</i>	2	
	19	Твима долио чаги на 360 градусов	2	
	24	Выпонение ударов по макиварам	2	
	26	Выпонение ударов по макиварам. Мониторинг физической подготовки	2	
	Декабрь	1	Выполнение ударов по лапам.	
3		Выполнение ударов по лапам.	2	
Раздел 6. Технические комплексы (20 п/ч)				
8		Изучение содержания и техники выполнения Хваран туля	2	
10		Повторение содержания и техники выполнения Хваран туля	2	
15		Хваран туль	2	
17		Повторение ранее изученных технических комплексов	2	
22		Повторение ранее изученных технических комплексов	2	
24		Повторение ранее изученных технических комплексов. <i>Квиз «Новогодние традиции разных стран мира»</i>	2	
29		Повторение ранее изученных технических комплексов. Мониторинг физической подготовки	2	
Январь	12	Вводное занятие. Вводный инструктаж. Инструктаж по пожарной безопасности. ИОТ-61-2020. Правила поведения. Повторение ранее изученных технических комплексов	2	12
	14	Повторение ранее изученных технических комплексов в соревновательном режиме	2	
	19	Повторение ранее изученных технических комплексов в соревновательном режиме	2	
	Раздел 7. Условный спарринг (8 п/ч)			
	21	Изучить виды условных спаррингов. Ибо массоги	2	
	26	Ибо массоги, атака. <i>Спортивный челлендж по боям на мягких палках, посвященные Дню снятия блокады Ленинграда</i>	2	
	28	Ибо массоги, защита. Мониторинг физической подготовки	2	
Февраль	2	Ильбо массоги. <i>Просмотр фильма о Сталинградской битве</i>	2	16
	Раздел 8. Специальная техника (8 п/ч)			
	4	Твима ноппи ап чаги	2	
	9	Твима панде долио чаги	2	

	11	Номо чаги	2	
	16	Твимя долио чаги.	2	
	Раздел 9. Свободный спарринг (24 п/ч)			
	18	Спарринговые упражнения	2	
	25	Спарринговые упражнения	2	
	27 (за 23)	Спарринговые упражнения. Мониторинг физической подготовки	2	
Март	2	Спарринг по заданию	2	18
	4	Спарринг по заданию. <i>Внутренние соревнования по тулям, посвященные Международному женскому дню</i>	2	
	9	Спарринг по заданию	2	
	11	Свободный спарринг	2	
	16	Свободный спарринг	2	
	18	Свободный спарринг	2	
	23	Свободный спарринг	2	
	25	Свободный спарринг	2	
	30	Свободный спарринг. Мониторинг физической подготовки	2	
Апрель	Раздел 10. Биография великих спортсменов (4 п/ч)			18
	1	Презентация	2	
	6	Мастер класс	2	
	Раздел 11. Приемы саморегуляции в спорте (6 п/ч)			
	8	Тестирование. Викторина ко дню рождения тхэквондо «Все цвета тхэквондо»	2	
	13	Методы саморегуляции	2	
	15	Приемы саморегуляции	2	
	Раздел 12. Соревнования (18 п/ч)			
	20	Соревнования	2	
	22	Соревнования	2	
	27	Соревнования	2	
	29	Соревнования. Мониторинг физической подготовки	2	
Май	4	Соревнования	2	16
	6	Соревнования. Киноурок. <i>Великая Отечественная война 1941-1945 годов. Разговоры о важном</i>	2	
	11	Соревнования	2	
	13	Соревнования	2	
	18	Соревнования	2	
	Раздел 13. Тестирование теоретических знаний (8 п/ч)			
	20	Игра в LearningApps	2	
	25	Игра в LearningApps. Мониторинг физической подготовки	2	
	27	Игра в LearningApps. Игра-викторина «Праздники России»	2	
	Июнь	1	Игра в LearningApps	
Раздел 14. Получение пояса (12 п/ч)				
3		Занятие для получения пояса	2	
8		Занятие для получения пояса	2	
10		Занятие для получения пояса	2	
15		Занятие для получения пояса	2	
17		Занятие для получения пояса	2	
22		Итоговое занятие. Мониторинг физической подготовки	2	
Итого часов:			164	164

Методические 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

Список литературы для педагогов:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.].. — Москва: Издательство «Спорт», 2016.
2. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. — М.: Советский спорт, 2003 г.
3. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей. — М.: Просвещение, 1986 г.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт.1991
5. Назаренко М.В. Тхэквондо (ВТФ) – Методика обучения. Санкт – Петербургский Государственный Университет Физической культуры им. П.Ф.Лесгафта 2004 г.
6. Правило соревнований по тхэквондо и их объяснения. Всемирная Федерация Тхэквондо. Сеул, Корея, 7 октября 2010 г.
7. Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. Ростов – на – Дону, «Феникс», 2 июня 1997 г.
8. Соколов И. С. «Основы таэквон-до», Москва «Советский спорт», 1994 г.
9. Адашквичене С. В. Спортивные игры и спортивные упражнения для детей. – М.: Просвещение, 2002 г.
10. Теория и методика физического воспитания: Учебник / под ред. Ашмарина Б. А. – М.: Прсвещение, 1990 г.
11. Чой Хонг Хи. Таэквон-до. Корейское искусство самообороны. Торонто, 1972 год.
12. Короткова А.К. Приемы саморегуляции в спорте. Методические рекомендации. Санкт-Петербург 2010 год.

Список литературы для учащихся и родителей:

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

Интернет – источники

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

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 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
Работа с родителями	обеспечить согласованность позиций семьи и образовательного учреждения для более	На групповом уровне: • родительские дни, во время которых родители могут	Консультации, беседы по вопросам воспитания, обучения и обеспечения безопасности детей

	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	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. На индивидуальном уровне: • помощь со стороны родителей в подготовке и проведении мероприятий воспитательной направленности; • индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.	
Вариативная часть			
Профессиональное самоопределение	содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на	В соответствии с рабочей программой формы и содержание деятельности: • Мероприятия	В соответствии с рабочей программой -педагогическая поддержка

	основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках	(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	обучающихся в осознании вызовов времени, связанных с многообразием и многовариантностью выбора; • 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 социокультурной среде;
--	--	--	---

		• 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; • 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.
Викторина «Блокада Ленинграда»	8 сентября	По расписанию занятий	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
ВР Мастер-класс с чемпионкой Мира Ключковой М.Е.	20 сентября	10.00	ул. Софийская д. 47, к. 1	Федорова М.Ю.
ВР Сборы выходного дня	25-27 сентября	9.00	п. Вырица ДОЛ Маяк	Федорова М.Ю.
Всероссийский турнир и фестиваль по тхэквондо (ИТФ) «Кубок МШТ»	15-18 октября	9.00	г. Москва, Варшавское шоссе 118, к.1 МЦБИ	Федорова М.Ю.
ВР Кинолекторий. Просмотр и обсуждение фильма «Мистер Нокаут»	20 октября	По расписанию занятий	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.

Турнир и фестиваль по тхэквондо (ИТФ) «Кубок Земли Ленинградской».	24-25 октября	09.00	Г. Тосно, Московское шоссе д. 2, СК ОПТИМА «Академия футзала».	Федорова М.Ю.
Зачетное занятие для получения пояса	ноябрь	10.00	ул. Софийская д. 47, к. 1	Федорова М.Ю.
ВР Сдача норм ГТО	ноябрь	9-00	ул. Софийская д. 47, к. 1	Болтухова О.В. Федорова М.Ю.
ВР Внутренние соревнования по ОФП посвященные Дню народного единства	3 ноября	По расписанию занятий	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
ВР Кинолекторий. Просмотр и обсуждение фильма «малыш-каратист»	17 ноября	По расписанию занятий	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Региональный турнир по тхэквондо (ИТФ) «Лига. Зима»	19-20 декабря	9.00	СПб, Загребский б-р, 28 СК «Комета»	Федорова М.Ю.
ВР Квиз «Новогодние традиции разных стран мира»	24 декабря	По расписанию занятий	ЦТиО	Федорова М.Ю.
Всероссийский турнир и фестиваль по тхэквондо (ИТФ) «Кубок Ярослава Мудрого»	21-24 января	09.00	г. Ярославль	Федорова М.Ю.
ВР Спортивный челлендж по боям на мягких палках, посвященные Дню снятия блокады Ленинграда	26 января	По расписанию занятий	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
ВР Просмотр фильма о Сталинградской битве	2 февраля	По расписанию занятий	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Фестиваль единоборств тхэквондо «IV Кубок Квон-Нева»	февраль	10.00	ул. Софийская д. 47, к. 1	Федорова М.Ю., Болтухова О.В.
ВР Кинолекторий. Просмотр и обсуждение фильма «Выход дракона»	16 февраля	По расписанию занятий	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
ВР Внутренние соревнования по тулям, посвященные Международному женскому дню	4 марта	По расписанию занятий	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Кубок Санкт-Петербурга по тхэквондо ИТФ	март	10.00	СПб, Загребский б-р, 28 СК «Комета»	Федорова М.Ю.

ВР Физкультурно-спортивная игровая программа «Гонка героев»	март	10.00	ул. Софийская д. 47, к. 1	Болтухова О.В. Федорова М.Ю.
ВР Сборы выходного дня	апрель	9.00	п. Вырица ДОЛ Маяк	Федорова М.Ю.
Всероссийский турнир по тхэквондо (ИТФ) «Кубок цветных поясов»	апрель	10.00	г. Казань	Федорова М.Ю.
ВР Викторина ко дню рождения тхэквондо (ИТФ) «Все цвета тхэквондо»	8 апреля	По расписанию занятий	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
V Фестиваль тхэквондо (ИТФ) Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Первый шаг», посвященного годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	24 апреля	10.00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В. Федорова М.Ю.
Турнир и фестиваль по тхэквондо (ИТФ) «Петербургская Лига Тхэквондо»	1-2 мая	10.00	СПб, Загребский б-р, 28 СК «Комета»	Федорова М.Ю.
Зачетное занятие для получения пояса	23 мая	10.00	ул. Софийская д. 47, к. 1	Федорова М.Ю.
ВР Киноурок «Великая Отечественная война. Разговоры о важном»	6 мая	По расписанию занятий	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.
Спортивная игровая программа, приуроченная к празднованию Дня защиты детей	22 мая	12.00	ЦТиО	Федорова М.Ю.
ВР Игра-викторина «Праздники России»	1 июня	По расписанию занятий	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Федорова М.Ю.