

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ В.В.Худова
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

Дополнительная общеразвивающая программа

«Тхэквондо для малышей»

Срок освоения: 1 года

Возраст обучающихся: 3-6 лет

Разработчик:

Болтухова Ольга Викторовна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Образовательная программа «Тхэквондо для малышей» 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).

Тхэквондо – это вид боевых искусств, пришедший к нам из Кореи. Данный термин был введен в употребление 11 апреля 1955 года корейским генералом ЧойХонг Ки – основателем тхэквондо. Основу данного вида единоборств составляют технические приемы, выполняемые ногами. Применяются различные удары ногами: в прыжках и вращении. Наряду с ударами ног, применяются и технические приемы руками. Тхэквондо (ИТФ) с 2000 года входит в официальную программу Олимпийских игр как полноправный вид спорта. В нашей стране распространено с конца 80-х годов прошлого века.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Адресат – программа рассчитана на детей 3-6 лет без специальной подготовки и не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой по состоянию здоровья.

Актуальность заключается в наличии социального запроса на государственные секции общей физической подготовки, ориентированные на гармоничное физическое воспитание подрастающего поколения. Программа позволяет комплексно воздействовать на организм, т.к. все упражнения дополняют друг друга и обеспечивают физическое развитие ребенка дошкольного возраста. Программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

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 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 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 13.12.2024 № 883 «Об утверждении методик расчета показателей государственной программы Российской Федерации «развитие образования» и федерального проекта «все лучшее детям» национального проекта «Молодёжь 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 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 молодёжи»;

– 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.

Особенностью данной программы является акцент на формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни в тесной взаимосвязи с развитием разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Большое внимание уделяется подвижным играм. Кроме того, игровые упражнения проходят под ритмичную музыку, что создает благоприятный эмоциональный настрой, повышает мотивацию к занятиям, тем самым улучшая результаты тренировок.

Уровень освоения - общекультурный, предполагает физическую, техническую и психологическую подготовку, развитие расширение кругозора, умение работать в коллективе, учитывает возрастные особенности детей.

Объем и срок освоения - программа рассчитана на 1 год обучения объемом 72 часа (два раза в неделю по одному часу).

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством повышения физической подготовленности детей и приобщения к систематическим занятиям спортом детей дошкольного возраста через занятия Тхэквондо (ИТФ).

Задачи:

Обучающие:

- сформировать систему знаний, умений и навыков по основам Тхэквондо;
- сформировать первоначальные представления о видах спорта;
- научить правильному дыханию во время выполнения упражнений.

Развивающие:

- развивать:
 - мотивацию к дальнейшему обучению, в том числе в профессиональной деятельности спортсмена, познавательную активность, адекватную самооценку;
 - скоростные, силовые и координационные способности ребенка, гибкость и выносливость, обусловленные возрастными особенностями;
 - эмоциональные качества учащегося средствами, обусловленными спецификой Тхэквондо.

Воспитательные:

- мотивировать необходимость занятий спортом и физической культурой;
- способствовать приобщению к здоровому образу жизни, формированию коммуникативных навыков, культуры взаимоотношений;
- стимулировать усердие, трудолюбие;
- воспитывать ответственное отношение к занятиям спортом.

Планируемые результаты

Личностные:

- формирование мотивации к занятиям;
- развитие скоростных, силовых и координационных способностей ребёнка, гибкости и выносливости, обусловленные возрастными особенностями;
- воспитание социальных норм и правила поведения.

Метапредметные:

- формирование умения слушать и слышать окружающих;
- воспитание ответственного отношения, усидчивости;
- развитие навыка соблюдения правил безопасности в процессе деятельности, работать в заданном темпе.

Предметные:

- иметь представление о видах спорта;
- должны быть готовы к сдаче упражнений на белый пояс;
- знание правил техники безопасности;
- эмоциональные качества средствами Тхэквондо (ИТФ).

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации – обучение осуществляется на русском языке.

Форма обучения – очная.

Условия набора и формирования групп: на первый год обучения принимаются все желающие в возрасте 3-6 лет на основе заявления родителей (законных представителей) при отсутствии медицинских противопоказаний (в течение года). Дополнительный набор возможен на первый год обучения при отсутствии медицинских противопоказаний. Наполняемость группы 15 человек (одновозрастные, разновозрастные).

Формы

- **организации занятий:** групповая, парная и индивидуальная с учетом индивидуальных особенностей учащихся;
- **проведения занятий:** учебное занятие, соревнования, беседа, тестирование.

Материально-техническое оснащение: спортивный зал с раздевалками; инвентарь (скакалки, мячи, лапы, мягкие палки).

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

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	2	Педагогическое наблюдение
2	Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо	4	9	13	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий
3	Специальная физическая подготовка и терминология Тхэквондо	5	10	15	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий
4	Техника выполнения движений руками	2	8	10	Педагогическое наблюдение
5	Техника выполнения движений ногами	3	8	11	Педагогическое наблюдение
6	Технические комплексы	2	4	6	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий
7	Условный спарринг	1	8	9	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий
8	Соревнования	0	2	2	Участие в соревнованиях
9	Итоговое занятие. Тестовые упражнения	0	4	4	Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт. Открытое занятие для родителей
ИТОГО		18	54	72	

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ В.В.Худова
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Тхэквондо для малышей»
на 2025/26 уч. год**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год СТО1/п	03.09.2025	31.05.2026	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу
1 год СТО2/п	03.09.2025	31.05.2026	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу
1 год СТО3/п	04.09.2025	31.05.2026	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ В.В.Худова
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной
общеразвивающей программы**

«Тхэквондо для малышей»

**Год обучения - 1
№ группы – 1, 2, 3**

Разработчик:

Болтухова Ольга Викторовна,
педагог дополнительного образования

Рабочая программа 1 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- сформировать систему знаний, умений и навыков по основам Тхэквондо;
- формировать первоначальные представления о видах спорта;
- научить правильному дыханию во время выполнения упражнений.

Развивающие:

- развивать:
 - мотивация к дальнейшему обучению, в том числе в профессиональной деятельности спортсмена, познавательную активность, адекватную самооценку,
 - скоростные, силовые и координационные способности ребенка, гибкость и выносливость, обусловленные возрастными особенностями.
 - эмоциональные качества учащегося средствами, обусловленными спецификой Тхэквондо;

Воспитательные:

- мотивировать необходимость занятий спортом и физической культурой;
- способствовать приобщению к здоровому образу жизни, формированию коммуникативных навыков, культуры взаимоотношений;
- стимулировать усердие, трудолюбие;
- воспитывать ответственное отношение к занятиям спортом.

Содержание программы

1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности

Теория. Правила поведения на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях. Знакомство с предметом «Тхэквондо для малышей». Этикет Тхэквондо.

2. Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо.

Теория. Знакомство с заповедями Тхэквондиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- для развития двигательных навыков;
- для развития мышечного каркаса туловища;
- для развития мышц конечностей;
- для улучшения гибкости и подвижности суставов.

Подвижные игры.

3. Специальная физическая подготовка и терминология Тхэквондо.

Теория. Освоение терминологии:

- основные команды (приготовиться, приступить к выполнению, завершить упражнение, сменить фронтальность);
- названия уровней.

Изучение названий и техники выполнения основных стоек.

Практика. Выполнение специальных упражнений:

- для улучшения координации;
- для осанки;
- для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками;
- статические и динамические упражнения для улучшения техники движений;
- для развития прыгучести.

Развивающие игры. Контроль дыхания.

4. Техника выполнения движений руками.

Теория. Освоение терминологии. Названия атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, ребро ладони, предплечье). Изучение техники выполнения:

- прямого удара кулаком;
- нижнего блока предплечьем;
- нижнего блока ребром ладони;
- среднего блока предплечьем.

Практика. Выполнение прямого удара кулаком, выполнение нижнего блока медиальной частью предплечья (покат пальмок), выполнение нижнего блока ребром ладони, выполнение среднего блока предплечьем:

- с разной скоростью;
- в разные уровни;
- стоя на месте;
- с движением вперед в стойке одна нога впереди (кынын соги);
- сдвижением назад в стойке одна нога впереди (кынын соги);

5. Техника выполнения движений ногами.

Теория. Освоение терминологии. Названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка). Изучение названий и техники выполнения:

- мах вверх прямой ногой;
- мах назад;
- прямой удар;
- прямой удар в прыжке;
- удар ногой сверху вниз;
- удар спиной вперед.

Практика.

Выполнение махов прямой ногой вверх в стойке одна нога впереди (кынын соги).

Выполнение маха назад в стойке ноги на ширине плеч (нарани чумби соги).

Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы, выполнение удара спиной вперед пяткой:

- 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка);
- 2 фазы (удар, постановка);
- с изменением скорости.

Выполнение удара ногой сверху вниз:

- изнутри;
- снаружи.

Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы в прыжке:

- с подшагом с двух ног;
- с места.

Выполнение повторов (два удара одной ногой):

- два прямых удара одной ногой;
- два удара сверху вниз одной ногой.

6 Технические комплексы.

Теория. Ознакомление с понятием туль (технический комплекс). Изучение названий и компонентов технических комплексов:

Саджу Чируги (удар в четыре стороны), Саджу Маки (блок в четыре стороны):

- количество движений;
- диаграмма;
- последовательность движений.

Практика. Выполнение технических комплексов:

Саджу Чируги, Саджу Маки:

- выполнение движений отдельно;
- выполнение первой половины на счет;
- выполнение второй половины на счет;
- слитное выполнение первой половины;
- слитное выполнение второй половины;

- выполнение всего комплекса на счет;
- выполнение всего комплекса слитно.

7. Условный спарринг

Теория. Изучение видов условных спаррингов (поединок с заранее оговоренными движениями). Изучение движений условного спарринга на три шага без партнера.

Практика. Выполнение движений для атаки и защиты без противника.

8. Соревнования

- участие в соревнованиях по общей физической подготовке;
- участие в показательных выступлениях на соревнованиях;
- посещение различных соревнований.

9. Диагностика

Теория. Знакомство с диагностическими картами.

Практика. Выполнение контрольных заданий.

10. Итоговое занятие

Должны быть готовы к сдаче тестовых упражнений. Подведение итогов года.

Открытое занятие для родителей.

Планируемые результаты

Личностные:

- формирование мотивации к занятиям;
- развитие скоростных, силовых и координационных способностей ребёнка, гибкости и выносливости, обусловленные возрастными особенностями;
- воспитание социальных норм и правила поведения.

Метапредметные:

- формирование умения слушать и слышать окружающих;
- воспитание ответственного отношения, усидчивости;
- развитие навыка соблюдения правил безопасности в процессе деятельности, работать в заданном темпе.

Предметные:

- иметь представление о видах спорта;
- должны быть готовы к сдаче упражнений на белый пояс;
- знание правил техники безопасности;
- эмоциональные качества средствами Тхэквондо (ИТФ)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Тхэквондо для малышей» на 2025/2026 учебный год
СТО-1/п, СТО-2/п (понедельник, среда)

Месяц	Число	Раздел программы.	Кол-во часов	Итого часов в месяц
Сентябрь	3	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Знакомство с предметом «Тхэквондо для малышей». Этикет Тхэквондо	1	8
	8	Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо. РДК-сила	1	
	10	Знакомство с заповедями тхэквондиста	1	
	15	РДК-сила	1	
	17	Повторение заповедей тхэквондиста	1	
	22	Знакомство с правилами подвижных игр	1	
	24	Повторение правил подвижных игр.	1	
	29	Укрепление мышечного каркаса туловища. РДК-сила. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	1	
Октябрь	1	РДК-сила	1	9
	6	РДК-гибкость	1	
	8	Закрепление знаний заповедей тхэквондиста. Укрепление мышечного каркаса туловища.	1	
	13	Развитие мышц пояса верхних конечностей	1	
	15	Развитие мышц пояса нижних конечностей	1	
	20	Развивающие игры «Мир профессий»	1	
	22	Упражнения для улучшения координации	1	
	27	Изучение основных команд (приготовиться, приступить к выполнению, завершить упражнение, сменить фронтальность)	1	
	29	Повторение основных команд. Упражнения для улучшения координации	1	
Ноябрь	3	Закрепление названий основных команд. Упражнения для осанки	1	8
	5	Изучение названия уровней. Развитие прыгучести	1	
	10	Повторение названия уровней. Статические упражнения для развития баланса	1	
	12	Закрепление знание названий уровней. Динамические упражнения для развития баланса	1	
	17	Изучение названия и технику выполнения основных стоек	1	
	19	Повторение названий и технику выполнения основных стоек	1	
	24	Закрепление название стоек	1	
	26	Повторение названия и технику выполнения основных стоек		
Декабрь	1	Подвижные игры	1	9

	3	Соревнования		
	8	Упражнения для контроля дыхания	1	
	10	Упражнения для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками	1	
	15	Статические и динамические упражнения для улучшения техники движений	1	
	17	Упражнения для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками.	1	
	22	Развивающие игры	1	
	24	Развитие прыгучести.	1	
	29	Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	1	
Январь	12	Повторение правила поведения в зале. Повторение названия частей руки.	1	6
	14	Изучение техники выполнения прямого удара кулаком.	1	
	19	Закрепление знание названий частей руки. Изучение техники выполнения нижнего блока предплечьем и ребром ладони.	1	
	21	Повторение техники выполнения прямого удара и нижнего блока.	1	
	26	Закрепления техники выполнения удара и блока. Изучение техники выполнения среднего блока предплечьем.	1	
	28	Повторение техники выполнения среднего блока. Прямой удар на месте.	1	
Февраль	2	Закрепление техники выполнения среднего блока. Прямой удар в движении вперед.	1	7
	4	Комбинации из ударов и блоков на месте в различных стойках	1	
	9	Комбинации из ударов и блоков руками в движении.	1	
	11	Техника выполнения движений ногами. Изучение названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка).	1	
	16	Повторение названия частей стопы. Изучение техники выполнения маха прямой ногой вперед и назад.	1	
	18	Закрепление знание названий частей стопы. Повторение технику выполнения маха.	1	
	25	Закрепление технику выполнения маха. Изучение техники выполнения прямого удара ногой.	1	
Март	2	Повторение техники выполнения прямого удара. Изучение техники выполнения прямого удара в прыжке.	1	8
	4	Закрепление технику выполнения прямого удара. Повторение техники выполнения удара в прыжке.	1	
	11	Закрепление техники выполнения удара сверху вниз. Повторение техники выполнения удара спиной вперед.	1	
	16	Закрепление техники выполнения удара спиной вперед. Развивающие игры «Мир профессий».	1	
	18	Удары ногами в разные уровни.	1	
	23	Комбинации из ударов ногами на месте.	1	
	25	Техника выполнения повторов.	1	
	30	Повтор прямого удара. Удары ногами в разные стороны	1	

Апрель	1	Повтор удара сверху вниз. Технические комплексы. Изучение понятие туль (технический комплекс).	1	9
	6	Повторение Саджу-Чаруги.	1	
	8	Закрепление знаний техники выполнения и последовательности элементов Саджу-Чаруги.	1	
	13	Выполнение технических комплексов под счет.	1	
	15	Выполнение технических комплексов без команды.	1	
	20	Выполнение технических комплексов без команды. Развивающие игры.	1	
	22	Выполнение технических комплексов без команды.	1	
	27	Выполнение технических комплексов.	1	
	29	Повторение видов спарринга. Изучение движения условного спарринга на три шага без партнера.	1	
Май	4	Закрепление видов спарринга. Изучение движения условного спарринга на три шага без партнера.	1	8
	6	Закрепление движения условного спарринга на три шага без партнера	1	
	11	Закрепление движения условного спарринга на три шага без партнера	1	
	13	Подготовка к тестовым упражнениям	1	
	18	Подготовка к тестовым упражнениям	1	
	20	Подготовка к тестовым упражнениям	1	
	25	Подготовка к тестовым упражнениям	1	
	27	Подвижные игры. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	1	
Итого часов:			72	72

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Тхэквондо для малышей» на 2025/2026 учебный год
СТО-3/п (вторник, четверг)

Месяц	Число	Раздел программы	Кол-во часов	Итого часов в месяц
Сентябрь	4	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Знакомство с предметом «Тхэквондо для малышей». Этикет Тхэквондо	1	8
	9	Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо. РДК-сила	1	
	11	Знакомство с заповедями тхэквондиста	1	
	16	РДК-сила	1	
	18	Повторение заповедей тхэквондиста	1	
	23	Знакомство с правилами подвижных игр.	1	
	25	Закрепление знаний заповедей тхэквондиста.	1	
	30	Укрепление мышечного каркаса туловища. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	1	
Октябрь	2	РДК-сила. Повторение правил подвижных игр.	1	9
	7	РДК-сила	1	
	9	Укрепление мышечного каркаса туловища.	1	

	14	Развитие мышц пояса верхних конечностей	1	
	16	Развитие мышц пояса нижних конечностей	1	
	21	Развивающие игры «Мир профессий»	1	
	23	Упражнения для улучшения координации	1	
	28	РДК-гибкость	1	
	30	Изучение основных команд (приготовиться, приступить к выполнению, завершить упражнение, сменить фронтальность).	1	
Ноябрь	6	Повторение основных команд. Упражнения для улучшения координации.	1	7
	11	Закрепление названий основных команд. Упражнения для осанки		
	13	Изучение названия уровней. Развитие прыгучести	1	
	18	Повторение названия уровней. Статические упражнения для развития баланса	1	
	20	Закрепления знаний названий уровней. Динамические упражнения для развития баланса	1	
	25	Изучение названия и технику выполнения основных стоек	1	
	27	Повторение название стоек	1	
Декабрь	2	Соревнования	1	8
	4	Упражнения для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками. Повторение названий и техника выполнения основных стоек	1	
	9	Статические и динамические упражнения для улучшения техники движений	1	
	11	Упражнения для контроля дыхания. Подвижные игры	1	
	16	Развивающие игры. Открытое занятие	1	
	18	Упражнения для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками	1	
	23	Развитие прыгучести.	1	
	25	Повторение правила поведения в зале. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	1	
Январь	13	Повторение названия частей руки. Изучение техники выполнения прямого удара кулаком.	1	6
	15	Закрепление знаний названий частей руки. Изучение техники выполнения нижнего блока предплечьем и ребром ладони	1	
	20	Повторение техники выполнения прямого удара и нижнего блока	1	
	22	Закрепление техники выполнения удара и блока. Изучение техники выполнения среднего блока предплечьем.	1	
	27	Повторение техники выполнения среднего блока. Прямой удар на месте	1	
	29	Закрепление техники выполнения среднего блока. Прямой удар в движении вперед.	1	
Февраль	3	Комбинации из ударов и блоков на месте в различных стойках	1	8
	5	Комбинации из ударов и блоков руками в движении	1	
	10	Техника выполнения движений ногами. Изучение названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка).	1	

	12	Повторение названия частей стопы. Изучение техники выполнения маха прямой ногой вперед и назад.	1	
	17	Закрепление знание названий частей стопы. Повторение техники выполнения маха.	1	
	19	Закрепление техники выполнения маха. Изучение техники выполнения прямого удара ногой.	1	
	24	Повторение техники выполнения прямого удара. Изучение техники выполнения прямого удара в прыжке.	1	
	26	Закрепление техники выполнения прямого удара. Повторение техники выполнения удара в прыжке.	1	
Март	3	Закрепление техники выполнения удара сверху вниз. Повторение техники выполнения удара спиной вперед.	1	9
	5	Закрепление техники выполнения удара спиной вперед. Развивающие игры «Мир профессий».	1	
	10	Удары ногами в разные уровни.	1	
	12	Комбинации из ударов ногами на месте.	1	
	17	Техника выполнения повторов.	1	
	19	Повторение прямого удара.	1	
	24	Удары ногами в разные стороны	1	
	26	Повторение удара сверху вниз.	1	
Апрель	31	Технические комплексы. Изучение понятие туль (технический комплекс)	1	9
	2	Повторение Саджу-Чаруги.	1	
	7	Закрепление знаний техники выполнения и последовательности элементов Саджу-Чаруги.	1	
	9	Выполнение технических комплексов под счет.	1	
	14	Выполнение технических комплексов без команды.	1	
	16	Выполнение технических комплексов без команды. Развивающие игры.	1	
	21	Выполнение технических комплексов без команды.	1	
	23	Выполнение технических комплексов.	1	
	28	Повторение видов спаррингов. Изучение движения условного спарринга на три шага без партнера.	1	
Май	30	Закрепление видов спаррингов.	1	8
	5	Изучение движения условного спарринга на три шага без партнера.	1	
	7	Закрепление движения условного спарринга на три шага без партнера.	1	
	12	Закрепления движения условного спарринга на три шага без партнера.	1	
	14	Подвижные игры.	1	
	19	Подготовка к тестовым упражнениям	1	
	21	Подготовка к тестовым упражнениям	1	
	26	Подготовка к тестовым упражнениям.	1	
	28	Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	1	
Итого часов:			72	72

Методические и оценочные материалы

Образовательная программа «Тхэквондо для малышей» 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 (Энциклопедия тхэквондо 15 томов в электронном виде и т.п.);

- **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.

Два раза в год в коллективе проводятся соревнования: в ноябре – соревнование по общей физической подготовке, в феврале – соревнование по тхэквондо (ИТФ); открытые занятия для родителей два раза в год.

Для расширения кругозора, развития внимания и поддержания у ребенка интереса к предмету, активно применяется такая форма, как посещение соревнований по тхэквондо (ИТФ).

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. Дополнительная общеразвивающая программа для одаренных детей и талантливой молодежи «Программа деятельности школьного физкультурно – спортивного клуба «Тридцаточка». /авт.-сост: Е.В.Моргунова — Курган, 2016;

3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. / Лях В.И., Зданевич А.А. — М.: Просвещение, 2008;

4. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.: Методическое пособие/ Л.В., Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников — М.: Владос, 2004;

5. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. – М.: Советский спорт, 2003 г.

6. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. / С.А. Садыкова, Е.И. Лебедева — Учитель, 2008.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Адашквичене С. В. Спортивные игры и спортивные упражнения для детей. – М.: Просвещение, 1982 г.

2. Вавилова О. В. Учите детей бегать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983 г.

3. Гимнастика и методика ее преподавания. / под ред. проф. Меньшикова Н. К. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1998 г.

4. Дергач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981 г.

5. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей. – М.: Просвещение, 1986 г.
6. Любомирский Л. Е. Управление движениями у детей и подростков. – М.: Просвещение, 1974 г.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991 г.
8. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.
9. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. – М.: Советский спорт, 2003 г.
10. Теория и методика физического воспитания: Учебник / под ред. Ашмарина Б. А. – М.: Просвещение, 1990 г.
11. Твой друг-игра: Репертуарный сборник и методические рекомендации по организации детских игр/под ред. Кордяк Е. В. М.;1988 г.

Интернет – источники

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>. (Дата обращения: 05.12.2024);
2. Журнал «Физическая культура в школе»: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.schoolpress.ru/>. (Дата обращения: 01.12.2024).
3. Группа в контакте - "Пилатес" в Центре Творчества и Образования: [Электронный ресурс]. URL: <https://vk.com/public152947225>

Оценочные материалы

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

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

Формы: педагогическое наблюдение и выполнение практических заданий педагога. Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально.

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

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

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

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

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

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

Итоги диагностики заносятся в диагностическую карту.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

пп/п	Ф.И. ребенка	Восприятие нового материала			Способность запоминать термины Тхэквондо			Способность правильно выполнять технические действия			Гибкость, растяжка			Интерес к занятиям		
		<i>С</i>	<i>Д</i>	<i>М</i>	<i>С</i>	<i>Д</i>	<i>М</i>	<i>С</i>	<i>Д</i>	<i>М</i>	<i>С</i>	<i>Д</i>	<i>М</i>	<i>С</i>	<i>Д</i>	<i>М</i>

Используемые сокращения:

С – сентябрь; Д – декабрь; М – май

Диагностика результативности

Для определения уровня овладения знаниями, умениями и навыками разработаны критерии по каждой теме:

«Восприятие нового материала»

Низкий уровень (отметка черного цвета) Учащийся плохо воспринимает новый материал.

Средний уровень (отметка зеленого цвета) Учащийся осваивает навыки и упражнения в соответствии с программой. Учащийся внимателен.

Высокий уровень (отметка красного цвета) Учащийся осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу

«Способность запоминать термины Тхэквондо»

Низкий уровень (отметка черного цвета) Не запоминает термины Тхэквондо.

Средний уровень (отметка зеленого цвета) Учащийся осваивает навыки и упражнения в соответствии с программой.

Высокий уровень (отметка красного цвета) Запоминает термины Тхэквондо и может их повторить.

«Способность правильно выполнять технические действия»

Низкий уровень (отметка черного цвета) Плохая координация движений.

Средний уровень (отметка зеленого цвета) Совершает попытки понять свой организм и подчинить его своей воле.

Высокий уровень (отметка красного цвета) У учащегося развита гибкость и координация.

«Гибкость, растяжка»

Низкий уровень (отметка черного цвета) Плохая координация движений, не развита гибкость.

Средний уровень (отметка зеленого цвета) Учащийся внимателен, хорошая координация движений, но слабо контролируемая. Совершает попытки понять свой организм и подчинить его своей воле.

Высокий уровень (отметка красного цвета) Учащийся осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу. У учащегося развита гибкость и координация.

«Интерес к занятиям»

Низкий уровень (отметка черного цвета) Учащийся плохо воспринимает новый материал.

Средний уровень (отметка зеленого цвета) Учащийся осваивает навыки и упражнения в соответствии с программой.

Высокий уровень (отметка красного цвета) Учащийся осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.

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 образовательного учреждения для более эффективного достижения цели воспитания, оказать	На групповом уровне: • родительские дни, во время которых родители могут посещать занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса в учреждении; • общие родительские	Консультации, беседы по вопросам воспитания, обучения и обеспечения безопасности детей

	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	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 основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках	В соответствии с рабочей программой формы и содержание деятельности: • 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	В соответствии с рабочей программой -педагогическая поддержка 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 для малышей»

Мероприятие	Дата	Время	Место	Ответственный
Родительские собрания	сентябрь, декабрь, май	20-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.
Соревнования по ОФП. ГТО	ноябрь	9-00	ул. Софийская д. 47, к. 1	Болтухова О.В. Федорова М.Ю.
Открытые уроки	декабрь	По расписанию групп	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.
Соревнования по тхэквондо ИТФ «Первый шаг»	апрель	9-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В. Федорова М.Ю.
Родительские собрания	май	20-00	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.

Мероприятия ЦТиО	сентябрь-июнь	Очно/он-лайн	ул. Будапештская д. 29, к. 4	Болтухова О.В.
------------------	---------------	--------------	---------------------------------	----------------