

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ лицей №226
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 №1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ лицей №226
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
от 29.08.2025 №82



Дополнительная общеразвивающая программа

**«Тхэквондо»
1 год обучения**

Возраст обучающихся: 6 лет и старше

Срок освоения: 70 часов

**Педагог дополнительного образования
Кузьмин А.А.**

**Санкт-Петербург
2025**

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «ТХЭКВОНДО» (далее – ДОП) – *физкультурно-спортивная*.

Актуальность программы

Овладение навыками тхэквондо, как спортивного единоборства, является жизненно необходимым для каждого обучающегося. Способность защитить себя и своих близких в условиях современного общества, позволяет человеку уверенно чувствовать себя в экстремальных ситуациях. Спортивное тхэквондо - есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого обучающиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Отличительные особенности программы состоят в том, что она позволяет реализовать на практике процессы нравственного воспитания детей и подростков, сформировать волевые черты характера и чувство коллективизма. Программа состоит из четырех частей: теоретическая, подготовительная (разминка), основная и заключительная.

Теоретическая часть. Теоретические знания даются на каждом занятии и имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Теоретический материал дается по принципу – от простого к сложному, от единичного – к целому. Подготовительная часть занятия обеспечивает служебную функцию, так как создает предпосылки для основной учебной работы. Ее продолжительность составляет 7 – 10 % отводимого на занятии времени.

Основная часть занятия выполняет главную функцию, так как в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно – тренировочные, воспитательные, физическое развитие). К ним относятся: формирование знаний в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, спортивного характера; развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистую и дыхательную системы; воспитание интеллектуальных, волевых и эстетических качеств. Продолжительность основной части составляет 75-80 % времени, отводимого на занятии.

Для решения поставленных задач применяются: специальные подготовительные и имитационные упражнения, игры и игровые упражнения. Используемые средства и методические приемы классифицированы по темам. Каждое занятие включает несколько взаимосвязанных по темам, но разных по типу деятельности частей: рассказ, практические занятия, игра и т. д. Заключительная часть занятия имеет следующие функции: организация завершения учебно-воспитательного процесса с целью приведения организма в оптимальное состояние и сохранение общей рабочей установки; концентрация внимания обучающихся на достигнутом и ориентация их в дальнейшей работе.

Уровень освоения: базовый.

Объем и срок освоения – 70 часов.

Цель программы: воспитание физически развитой, духовно богатой личности с высоким уровнем развития морально-волевых качеств, приобщение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи:

обучающие:

- обучить простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- дать необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- обучение технике и тактике ведения боя по правилам;
- обучение технике нападения и защиты;

развивающие:

- развитие силы воли, боевого духа, выносливости;
- развитие коммуникативных способностей, умение жить в коллективе;
- формирование рефлексивного типа мышления;

воспитательные:

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- формирование культуры поведения при занятиях спортом;
- воспитание гражданских качеств личности.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

к концу обучения у обучающихся научатся:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

Метапредметные результаты:

к концу обучения обучающиеся научатся:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- оценивать красоту телосложения и осанки;
- видеть красоту движений, выделять и эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

Предметные результаты:

к концу обучения обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации – государственный язык РФ-русский.

Форма обучения – очная

Особенности реализации ДОП:

1. Систематичность и последовательность:

занятия проводятся регулярно, а обучение строится от простых элементов к сложным, с соблюдением правильной последовательности.

2. Наглядность:

демонстрируются упражнения, а также используются наглядные пособия, чтобы обучающиеся могли лучше понять технику и приемы тхэквондо.

3. Переход от простого к сложному:

обучение начинается с основ, например, ударов на месте, и постепенно переходит к более сложным приемам, таким как удары в движении.

4. Вариативность:

планирование учебного материала учитывает половозрастные особенности занимающихся.

Условия набора: принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортом, на основе заявления.

Условия формирования групп: группа формируется разновозрастная: от 6 лет и старше.

Количество обучающихся в группе: не менее 10 человек

Формы организации и проведения занятий

Формы проведения занятий: учебные занятия (индивидуальные и групповые), направленные на изучение техники и тактики, и спортивно-тренировочные занятия для совершенствования навыков в условиях, приближенных к соревновательным.

Формами практической подготовки являются спарринги, показательные выступления (спецтехника), силовые разбивания и выполнение пумсе (формальных комплексов).

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная работа педагога с обучающимися, групповая организация работы, индивидуальная работа с обучающимся.

Материально-техническое оснащение:

Спортивный зал, душевые кабинки; боксерские лапы, акивары, мешки для бокса, скакалки, маты, мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный, гандбольный, набивные, для настольного тенниса, для большого тенниса), ракетки для настольного тенниса, турник, гимнастические брусья, форма установленного образца (добок), накладки на руки, ноги, защитный шлем для головы, протектор для тела.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	0	Педагогическое наблюдение
2	Теоретическая подготовка	10	10	0	Педагогическое наблюдение
3	Способы двигательной деятельности	6	2	4	Педагогическое наблюдение
4	Подвижные и спортивные игры	12	2	10	Педагогическое наблюдение
5	Общая физическая подготовка	15	6	9	Педагогическое наблюдение Тестирование
6	Базовая техника тхэквондо	25	1	24	Педагогическое наблюдение
7	Контрольные испытания	1	0	1	Педагогическое наблюдение
	Итого	70	22	48	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК реализации дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо» на 2025/2026 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год (1 группа)	09.09.2025	26.05.2026	34	70	2 раза в неделю по 1 часу
1 год (2 группа)	09.09.2025	26.05.2026	34	70	2 раза в неделю по 1 часу 15 минут
1 год (3 группа)	09.09.2025	26.05.2026	34	70	2 раза в неделю по 1 часу 30 минут

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

«Тхэквондо»

1 год обучения

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Разработчики:

**Педагог дополнительного образования
Кузьмин А.А.**

Задачи:**обучающие:**

- обучить простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- дать необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- обучение технике и тактике ведения боя по правилам;
- обучение технике нападения и защиты;

развивающие:

- развитие силы воли, боевого духа, выносливости;
- развитие коммуникативных способностей, умение жить в коллективе;
- формирование рефлексивного типа мышления;

воспитательные:

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- формирование культуры поведения при занятиях спортом;
- воспитание гражданских качеств личности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел, темы	Теория	Практика	Контроль
1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История и традиции тхэквондо. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.	История и традиции тхэквондо. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.		Педагогическое наблюдение
2. Теоретическая подготовка. Значение тхэквондо как средства укрепления здоровья. Особенности техники тхэквондо ВТФ. История тхэквондо. Первые Олимпийские игры. Изучение корейских числительных (счет до 10). Терминология тхэквондо на корейском языке. Правила соревнований. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.	Значение тхэквондо как средства укрепления здоровья. Особенности техники тхэквондо ВТФ. История тхэквондо. Первые Олимпийские игры. Изучение корейских числительных (счет до 10). Терминология тхэквондо на корейском языке. Правила соревнований. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.		Педагогическое наблюдение
3. Способы двигательной деятельности. Различные способы двигательной деятельности. Правила выполнения общеразвивающих упражнений и специальных упражнений.	Различные способы двигательной деятельности. Правила выполнения общеразвивающих упражнений и специальных упражнений.	Изучение и разучивание комплекса общеразвивающих и специальных упражнений.	Педагогическое наблюдение

Правила выполнения специальных упражнений. Изучение и разучивание комплекса общеразвивающих. Изучение и разучивание комплекса специальных упражнений.			
4. Подвижные и спортивные игры. Ознакомление с правилами спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу. Основные навыки и умения игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств. Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости. Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств. Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости.	Ознакомление с правилами спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу. Основные навыки и умения игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.	Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств: «Получить мячик», «Отталкивание и приземление», «Кто выше?» Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости: «Бег с мячиком», «Бег по прямой дорожке с ускорением», «Челночный бег». Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств: «Метание в подвижную цель», «Толкание мячика в обруч» Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости: «Командный скоростной бег»	Педагогическое наблюдение
5. Общая физическая подготовка. Технические принципы выполнения упражнений. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц, на растягивание мышц, связок и сухожилий. Упражнения в парах. Упражнения для развития ловкости. Ползание. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.	Техника выполнения гимнастических упражнений на растягивание мышц и связок. Правила кроссовой подготовки. Изучение техники спортивной ходьбы, бега на короткие и длинные дистанции. Правила строевых и порядковых упражнений. Изучение техники прыжков в длину, высоту, с места и с разбега. Акробатика.	Выполнение гимнастических упражнений. Выполнение комплексов на растягивание мышц и связок.	Педагогическое наблюдение Тестирование

Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне с предметами и без предметов. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге. Кувырки вперед, назад. Кувырки через левое, правое плечо. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на руках в положение «мостик». Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения в облегченных/усложненных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору, бег в гору и т.п.). Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Упражнения на перекладине, на брусках. Упражнения с легкими отягощениями. Упражнения для развития силы. Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола).			
---	--	--	--

Упражнения с сопротивлением партнера. Тест по общей физической подготовке.			
6. Базовая техника тхэквондо. Знакомство с основами базовой техники тхэквондо. Стойки. Техника выполнения различных стоек. Отработка предложенных стоек.	Знакомство с основами базовой техники тхэквондо. Стойки. Техника выполнения стойки Чучум-соги, Ап-сог. Техника выполнения стойки Ап-куб, Двит-куби. Техника выполнения стойки Бом-соги. Техника махов ног. Виды махов, основная структура движений, характер выполнения. Элементы маха. Мах как целостный двигательный акт. Передвижение. Значение передвижений (занять подходящую для атаки или защиты позицию, уклониться от удара и избежать травмы). Виды передвижения: передвижение шагом и развороты. Случаи применения того или иного вида передвижения. Передвижение шагом: вперед, назад или в сторону; одинарным, двойным или тройным шагом. Перемещение по вогнутой траектории. Техника выполнения ударов ногами: Тондора чаги, Тымётвиг чаги, Тымётвихурио чаги. Техника выполнения формальных комплексов – пхумсэ.	Отработка стойки Чучум-соги, Ап-сог. Стойки. Отработка стойки Ап-куб, Двит-куби. Стойки. Отработка стойки Бом-соги. Отработка махов ногами. Отработка передвижений. Техника выполнения ударов ногами: Ан чаги, Ан дольё чаги, Хурио чаги. Отработка ударов ногами: Ан чаги, Ан дольё чаги, Хурио чаги. Техника выполнения ударов ногами: Еп чаги, Нерьё чаги, Тви чаги, Твихурио чаги. Отработка ударов ногами: Еп чаги., Нерьё чаги, Тви чаги, Твихурио чаги. Отработка ударов ногами: Тондора чаги., Тымётвиг чаги, Тымётвихурио чаги. Комбинации ударов. Отработка: Тэгук иль джан., Тэгук и джан., Тэгук сам джан., Тэгуксаджан. Отработка: Тэгук о джан., Тэгукюкджан., Тэгукчильджан. Отработка: Тэгук паль джан., Чучум со момтончириги., Кибон о то джан	Педагогическое наблюдение
7. Контрольные испытания. Сдача нормативов на правильность выполнения элементов тхэквондо и ОФП.		Сдача нормативов на правильность выполнения элементов тхэквондо и ОФП.	Педагогическое наблюдение

Планируемые результаты

Личностные результаты:

к концу обучения у обучающиеся научатся:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

Метапредметные результаты:

к концу обучения обучающиеся научатся:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- оценивать красоту телосложения и осанки;
- видеть красоту движений, выделять и эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

Предметные результаты:

к концу обучения обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Тхэквондо» на 2025/2026 учебный год
1 год обучения, 1 группа, возраст: 6-8 лет

№ урока	Тема раздела, занятия	Кол-во часов (очно)		Дата проведения	
		План	Факт	план	факт
	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1			
1	История и традиции тхэквондо. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.	1			
	Теоретическая подготовка	10			
2	Значение тхэквондо как средства укрепления здоровья.	1			
3	Особенности техники тхэквондо ВТФ.	1			
4	История тхэквондо.	1			
5	Первые Олимпийские игры.	1			
6	Изучение корейских числительных (счет до 10).	1			
7	Терминология тхэквондо на корейском языке.	1			
8	Правила соревнований.	1			
9	Правила соревнований. Закрепление.	1			
10	Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.	1			
11	Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Закрепление.	1			
	Способы двигательной деятельности	6			
12	Различные способы двигательной деятельности.	1			
13	Правила выполнения общеразвивающих упражнений.	1			
14	Правила выполнения специальных упражнений.	1			
15	Изучение и разучивание комплекса общеразвивающих.	1			
16	Изучение и разучивание комплекса специальных упражнений.	1			
17	Изучение и разучивание комплекса специальных упражнений.	1			
	Подвижные и спортивные игры	12			
18	Ознакомление с правилами спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу.	1			
19	Основные навыки и умения игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.	1			
20	Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств: «Получить мячик»	1			

21	Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств: «Отталкивание и приземление»	1			
22	Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств: «Кто выше?»	1			
23	Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости: «Бег с мячиком»	1			
24	Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости: «Бег по прямой дорожке с ускорением»	1			
25	Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости: «Челночный бег».	1			
26	Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств: «Метание в подвижную цель»	1			
27	Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств: «Толкание мячика в обруч»	1			
28	Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости: «Парный скоростной бег»	1			
29	Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости: «Командный скоростной бег»	1			
	Общая физическая подготовка	15			
30	Технические принципы выполнения упражнений. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения.	1			
31	Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление мышц, на растягивание мышц, связок и сухожилий.	1			
32	Упражнения на гибкость. Упражнения в парах.	1			
33	Упражнения для развития ловкости. Ползание.	1			
34	Упражнения для развития ловкости. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.	1			
35	Упражнения для развития ловкости. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.	1			
36	Упражнения для развития ловкости. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне с предметами и без предметов.	1			
37	Упражнения для развития ловкости. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.	1			

38	Упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед, назад. Кувырки через левое, правое плечо. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на руках в положение «мостик».Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.	1			
39	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения в облегченных/усложненных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору, бег в гору и т.п.).	1			
40	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.	1			
41	Упражнения для развития силы. Упражнения на перекладине, на брусьях. Упражнения с легкими отягощениями.	1			
42	Упражнения для развития силы. Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола).	1			
43	Упражнения для развития силы. Упражнения с сопротивлением партнера.	1			
44	Тест по общей физической подготовке	1			
	Базовая техника тхэквондо	25			
45	Знакомство с основами базовой техники тхэквондо.	1			
46	Стойки. Техника выполнения стойки Чучум-соги,Ап-сог.	1			
47	Отработка стойки Чучум-соги, Ап-сог.	1			
48	Стойки. Техника выполнения стойки Ап-куб, Двит-куби.	1			
49	Отработка стойки Ап-куб, Двит-куби.	1			
50	Стойки. Техника выполнения стойки Бом-соги.	1			
51	Отработка стойки Бом-соги.	1			
52	Техника махов ног. Виды махов, основная структура движений, характер выполнения.	1			
53	Элементы маха. Мах как целостный двигательный акт.	1			
54	Отработка махов ногами.	1			
55	Передвижение. Значение передвижений (занять подходящую для атаки или защиты позицию, уклониться от удара и избежать травмы). Виды передвижения: передвижение шагом и развороты.	1			
56	Случаи применения того или иного вида передвижения.	1			
57	Передвижение шагом: вперед, назад или в сторону; одинарным, двойным или тройным шагом. Перемещение по вогнутой траектории.	1			
58	Отработка передвижений.	1			
59	Техника выполнения ударов ногами: Ан чаги, Ан дольё чаги, Хуриочаги.	1			
60	Отработка ударов ногами: Ан чаги, Ан дольё чаги, Хуриочаги.	1			

61	Техника выполнения ударов ногами: Еп чаги, Нерьёчаги, Тви чаги, Твихурио чаги.	1			
62	Отработка ударов ногами: Еп чаги., Нерьёчаги, Тви чаги, Твихурио чаги.	1			
63	Техника выполнения ударов ногами: Тондорачаги, Тымётвиг чаги, Тымётвихурио чаги.	1			
64	Отработка ударов ногами: Тондорачаги., Тымётвиг чаги, Тымётвихурио чаги.	1			
65	Комбинации ударов.	1			
66	Техника выполнения формальных комплексов – пхумсэ.	1			
67	Отработка: Тэгук иль джан., Тэгук и джан., Тэгук сам джан., Тэгуксаджан.	1			
68	Отработка: Тэгук о джан., Тэгукюкджан., Тэгукчильджан.	1			
69	Отработка: Тэгук паль джан., Чучум со момгончириги., Кибон о то джан	1			
	Контрольные испытания	1			
70	Сдача нормативов на правильность выполнения элементов тхэквондо и ОФП.	1			

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

«Тхэквондо»

1 год обучения

Возраст обучающихся: 9-10 лет

Разработчики:

**Педагог дополнительного образования
Кузьмин А.А.**

Задачи:**обучающие:**

- обучить простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- дать необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- обучение технике и тактике ведения боя по правилам;
- обучение технике нападения и защиты;

развивающие:

- развитие силы воли, боевого духа, выносливости;
- развитие коммуникативных способностей, умение жить в коллективе;
- формирование рефлексивного типа мышления;

воспитательные:

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- формирование культуры поведения при занятиях спортом;
- воспитание гражданских качеств личности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел, темы	Теория	Практика	Контроль
1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История и традиции тхэквондо. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.	История и традиции тхэквондо. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.		Педагогическое наблюдение
2. Теоретическая подготовка. Значение тхэквондо как средства укрепления здоровья. Особенности техники тхэквондо ВТФ. История тхэквондо. Первые Олимпийские игры. Изучение корейских числительных (счет до 10). Терминология тхэквондо на корейском языке. Правила соревнований. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.	Значение тхэквондо как средства укрепления здоровья. Особенности техники тхэквондо ВТФ. История тхэквондо. Первые Олимпийские игры. Изучение корейских числительных (счет до 10). Терминология тхэквондо на корейском языке. Правила соревнований. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.		Педагогическое наблюдение
3. Способы двигательной деятельности. Различные способы двигательной деятельности. Правила выполнения общеразвивающих упражнений и специальных упражнений.	Различные способы двигательной деятельности. Правила выполнения общеразвивающих упражнений и специальных упражнений.	Изучение и разучивание комплекса общеразвивающих и специальных упражнений.	Педагогическое наблюдение

Правила выполнения специальных упражнений. Изучение и разучивание комплекса общеразвивающих. Изучение и разучивание комплекса специальных упражнений.			
4. Подвижные и спортивные игры. Ознакомление с правилами спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу. Основные навыки и умения игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств. Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости. Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств. Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости.	Ознакомление с правилами спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу. Основные навыки и умения игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.	Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств: «Получить мячик», «Отталкивание и приземление», «Кто выше?» Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости: «Бег с мячиком», «Бег по прямой дорожке с ускорением», «Челночный бег». Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств: «Метание в подвижную цель», «Толкание мячика в обруч» Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости: «Командный скоростной бег»	Педагогическое наблюдение
5. Общая физическая подготовка. Технические принципы выполнения упражнений. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц, на растягивание мышц, связок и сухожилий. Упражнения в парах. Упражнения для развития ловкости. Ползание. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.	Техника выполнения гимнастических упражнений на растягивание мышц и связок. Правила кроссовой подготовки. Изучение техники спортивной ходьбы, бега на короткие и длинные дистанции. Правила строевых и порядковых упражнений. Изучение техники прыжков в длину, высоту, с места и с разбега. Акробатика.	Выполнение гимнастических упражнений. Выполнение комплексов на растягивание мышц и связок.	Педагогическое наблюдение Тестирование

Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне с предметами и без предметов. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге. Кувырки вперед, назад. Кувырки через левое, правое плечо. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на руках в положение «мостик». Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения в облегченных/усложненных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору, бег в гору и т.п.). Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Упражнения на перекладине, на брусьях. Упражнения с легкими отягощениями. Упражнения для развития силы. Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола).			
---	--	--	--

Упражнения с сопротивлением партнера. Тест по общей физической подготовке.			
6. Базовая техника тхэквондо. Знакомство с основами базовой техники тхэквондо. Стойки. Техника выполнения различных стоек. Отработка предложенных стоек.	Знакомство с основами базовой техники тхэквондо. Стойки. Техника выполнения стойки Чучум-соги, Ап-сог. Техника выполнения стойки Ап-куб, Двит-куби. Техника выполнения стойки Бом-соги. Техника махов ног. Виды махов, основная структура движений, характер выполнения. Элементы маха. Мах как целостный двигательный акт. Передвижение. Значение передвижений (занять подходящую для атаки или защиты позицию, уклониться от удара и избежать травмы). Виды передвижения: передвижение шагом и развороты. Случаи применения того или иного вида передвижения. Передвижение шагом: вперед, назад или в сторону; одинарным, двойным или тройным шагом. Перемещение по вогнутой траектории. Техника выполнения ударов ногами: Тондора чаги, Тымётвиг чаги, Тымётвихурио чаги. Техника выполнения формальных комплексов – пхумсэ.	Отработка стойки Чучум-соги, Ап-сог. Стойки. Отработка стойки Ап-куб, Двит-куби. Стойки. Отработка стойки Бом-соги. Отработка махов ногами. Отработка передвижений. Техника выполнения ударов ногами: Ан чаги, Ан дольё чаги, Хурио чаги. Отработка ударов ногами: Ан чаги, Ан дольё чаги, Хурио чаги. Техника выполнения ударов ногами: Еп чаги, Нерьё чаги, Тви чаги, Твихурио чаги. Отработка ударов ногами: Еп чаги., Нерьё чаги, Тви чаги, Твихурио чаги. Отработка ударов ногами: Тондора чаги., Тымётвиг чаги, Тымётвихурио чаги. Комбинации ударов. Отработка: Тэгук иль джан., Тэгук и джан., Тэгук сам джан., Тэгуксаджан. Отработка: Тэгук о джан., Тэгукюкджан., Тэгукчильджан. Отработка: Тэгук паль джан., Чучум со момтончириги., Кибон о то джан	Педагогическое наблюдение
7. Контрольные испытания. Сдача нормативов на правильность выполнения элементов тхэквондо и ОФП.		Сдача нормативов на правильность выполнения элементов тхэквондо и ОФП.	Педагогическое наблюдение

Планируемые результаты

Личностные результаты:

к концу обучения у обучающихся научатся:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

Метапредметные результаты:

к концу обучения обучающиеся научатся:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- оценивать красоту телосложения и осанки;
- видеть красоту движений, выделять и эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

Предметные результаты:

к концу обучения обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Тхэквондо» на 2025/2026 учебный год
1 год обучения, 2 группа, возраст: 9-10 лет

№ урока	Тема раздела, занятия	Кол-во часов (очно)		Дата проведения	
		План	Факт	план	факт
	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1			
1	История и традиции тхэквондо. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.	1			
	Теоретическая подготовка	10			
2	Значение тхэквондо как средства укрепления здоровья.	1			
3	Особенности техники тхэквондо ВТФ.	1			
4	История тхэквондо.	1			
5	Первые Олимпийские игры.	1			
6	Изучение корейских числительных (счет до 10).	1			
7	Терминология тхэквондо на корейском языке.	1			
8	Правила соревнований.	1			
9	Правила соревнований. Закрепление.	1			
10	Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.	1			
11	Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Закрепление.	1			
	Способы двигательной деятельности	6			
12	Различные способы двигательной деятельности.	1			
13	Правила выполнения общеразвивающих упражнений.	1			
14	Правила выполнения специальных упражнений.	1			
15	Изучение и разучивание комплекса общеразвивающих.	1			
16	Изучение и разучивание комплекса специальных упражнений.	1			
17	Изучение и разучивание комплекса специальных упражнений.	1			
	Подвижные и спортивные игры	12			
18	Ознакомление с правилами спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу.	1			
19	Основные навыки и умения игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.	1			
20	Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств: «Получить мячик»	1			

21	Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств: «Отталкивание и приземление»	1			
22	Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств: «Кто выше?»	1			
23	Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости: «Бег с мячиком»	1			
24	Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости: «Бег по прямой дорожке с ускорением»	1			
25	Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости: «Челночный бег».	1			
26	Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств: «Метание в подвижную цель»	1			
27	Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств: «Толкание мячика в обруч»	1			
28	Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости: «Парный скоростной бег»	1			
29	Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости: «Командный скоростной бег»	1			
	Общая физическая подготовка	15			
30	Технические принципы выполнения упражнений. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения.	1			
31	Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление мышц, на растягивание мышц, связок и сухожилий.	1			
32	Упражнения на гибкость. Упражнения в парах.	1			
33	Упражнения для развития ловкости. Ползание.	1			
34	Упражнения для развития ловкости. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.	1			
35	Упражнения для развития ловкости. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.	1			
36	Упражнения для развития ловкости. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне с предметами и без предметов.	1			
37	Упражнения для развития ловкости. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.	1			

38	Упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед, назад. Кувырки через левое, правое плечо. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на руках в положение «мостик».Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.	1			
39	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения в облегченных/усложненных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору, бег в гору и т.п.).	1			
40	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.	1			
41	Упражнения для развития силы. Упражнения на перекладине, на брусках. Упражнения с легкими отягощениями.	1			
42	Упражнения для развития силы. Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола).	1			
43	Упражнения для развития силы. Упражнения с сопротивлением партнера.	1			
44	Тест по общей физической подготовке	1			
	Базовая техника тхэквондо	25			
45	Знакомство с основами базовой техники тхэквондо.	1			
46	Стойки. Техника выполнения стойки Чучум-соги,Ап-сог.	1			
47	Отработка стойки Чучум-соги, Ап-сог.	1			
48	Стойки. Техника выполнения стойки Ап-куб, Двит-куби.	1			
49	Отработка стойки Ап-куб, Двит-куби.	1			
50	Стойки. Техника выполнения стойки Бом-соги.	1			
51	Отработка стойки Бом-соги.	1			
52	Техника махов ног. Виды махов, основная структура движений, характер выполнения.	1			
53	Элементы маха. Мах как целостный двигательный акт.	1			
54	Отработка махов ногами.	1			
55	Передвижение. Значение передвижений (занять подходящую для атаки или защиты позицию, уклониться от удара и избежать травмы). Виды передвижения: передвижение шагом и развороты.	1			
56	Случаи применения того или иного вида передвижения.	1			
57	Передвижение шагом: вперед, назад или в сторону; одинарным, двойным или тройным шагом. Перемещение по вогнутой траектории.	1			
58	Отработка передвижений.	1			
59	Техника выполнения ударов ногами: Ан чаги, Ан дольё чаги, Хуриочаги.	1			
60	Отработка ударов ногами: Ан чаги, Ан дольё чаги, Хуриочаги.	1			

61	Техника выполнения ударов ногами: Еп чаги, Нерьёчаги, Тви чаги, Твихурио чаги.	1			
62	Отработка ударов ногами: Еп чаги., Нерьёчаги, Тви чаги, Твихурио чаги.	1			
63	Техника выполнения ударов ногами: Тондорачаги, Тымётвиг чаги, Тымётвихурио чаги.	1			
64	Отработка ударов ногами: Тондорачаги., Тымётвиг чаги, Тымётвихурио чаги.	1			
65	Комбинации ударов.	1			
66	Техника выполнения формальных комплексов – пхумсэ.	1			
67	Отработка: Тэгук иль джан., Тэгук и джан., Тэгук сам джан., Тэгуксаджан.	1			
68	Отработка: Тэгук о джан., Тэгукюкджан., Тэгукчильджан.	1			
69	Отработка: Тэгук паль джан., Чучум со момгончириги., Кибон о то джан	1			
	Контрольные испытания	1			
70	Сдача нормативов на правильность выполнения элементов тхэквондо и ОФП.	1			

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

«Тхэквондо»

1 год обучения

Возраст обучающихся: 11 лет и старше

Разработчики:

**Педагог дополнительного образования
Кузьмин А.А.**

Задачи:**обучающие:**

- обучить простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- дать необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- обучение технике и тактике ведения боя по правилам;
- обучение технике нападения и защиты;

развивающие:

- развитие силы воли, боевого духа, выносливости;
- развитие коммуникативных способностей, умение жить в коллективе;
- формирование рефлексивного типа мышления;

воспитательные:

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- формирование культуры поведения при занятиях спортом;
- воспитание гражданских качеств личности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел, темы	Теория	Практика	Контроль
1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История и традиции тхэквондо. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.	История и традиции тхэквондо. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.		Педагогическое наблюдение
2. Теоретическая подготовка. Значение тхэквондо как средства укрепления здоровья. Особенности техники тхэквондо ВТФ. История тхэквондо. Первые Олимпийские игры. Изучение корейских числительных (счет до 10). Терминология тхэквондо на корейском языке. Правила соревнований. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.	Значение тхэквондо как средства укрепления здоровья. Особенности техники тхэквондо ВТФ. История тхэквондо. Первые Олимпийские игры. Изучение корейских числительных (счет до 10). Терминология тхэквондо на корейском языке. Правила соревнований. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.		Педагогическое наблюдение
3. Способы двигательной деятельности. Различные способы двигательной деятельности. Правила выполнения общеразвивающих упражнений и специальных упражнений.	Различные способы двигательной деятельности. Правила выполнения общеразвивающих упражнений и специальных упражнений.	Изучение и разучивание комплекса общеразвивающих и специальных упражнений.	Педагогическое наблюдение

Правила выполнения специальных упражнений. Изучение и разучивание комплекса общеразвивающих. Изучение и разучивание комплекса специальных упражнений.			
4. Подвижные и спортивные игры. Ознакомление с правилами спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу. Основные навыки и умения игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств. Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости. Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств. Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости.	Ознакомление с правилами спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу. Основные навыки и умения игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.	Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств: «Получить мячик», «Отталкивание и приземление», «Кто выше?» Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости: «Бег с мячиком», «Бег по прямой дорожке с ускорением», «Челночный бег». Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств: «Метание в подвижную цель», «Толкание мячика в обруч» Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости: «Командный скоростной бег»	Педагогическое наблюдение
5. Общая физическая подготовка. Технические принципы выполнения упражнений. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц, на растягивание мышц, связок и сухожилий. Упражнения в парах. Упражнения для развития ловкости. Ползание. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.	Техника выполнения гимнастических упражнений на растягивание мышц и связок. Правила кроссовой подготовки. Изучение техники спортивной ходьбы, бега на короткие и длинные дистанции. Правила строевых и порядковых упражнений. Изучение техники прыжков в длину, высоту, с места и с разбега. Акробатика.	Выполнение гимнастических упражнений. Выполнение комплексов на растягивание мышц и связок.	Педагогическое наблюдение Тестирование

Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне с предметами и без предметов. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге. Кувырки вперед, назад. Кувырки через левое, правое плечо. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на руках в положение «мостик». Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения в облегченных/усложненных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору, бег в гору и т.п.). Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Упражнения на перекладине, на брусьях. Упражнения с легкими отягощениями. Упражнения для развития силы. Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола).			
---	--	--	--

Упражнения с сопротивлением партнера. Тест по общей физической подготовке.			
6. Базовая техника тхэквондо. Знакомство с основами базовой техники тхэквондо. Стойки. Техника выполнения различных стоек. Отработка предложенных стоек.	Знакомство с основами базовой техники тхэквондо. Стойки. Техника выполнения стойки Чучум-соги, Ап-сог. Техника выполнения стойки Ап-куб, Двит-куби. Техника выполнения стойки Бом-соги. Техника махов ног. Виды махов, основная структура движений, характер выполнения. Элементы маха. Мах как целостный двигательный акт. Передвижение. Значение передвижений (занять подходящую для атаки или защиты позицию, уклониться от удара и избежать травмы). Виды передвижения: передвижение шагом и развороты. Случаи применения того или иного вида передвижения. Передвижение шагом: вперед, назад или в сторону; одинарным, двойным или тройным шагом. Перемещение по вогнутой траектории. Техника выполнения ударов ногами: Тондора чаги, Тымётвиг чаги, Тымётвихурио чаги. Техника выполнения формальных комплексов – пхумсэ.	Отработка стойки Чучум-соги, Ап-сог. Стойки. Отработка стойки Ап-куб, Двит-куби. Стойки. Отработка стойки Бом-соги. Отработка махов ногами. Отработка передвижений. Техника выполнения ударов ногами: Ан чаги, Ан дольё чаги, Хурио чаги. Отработка ударов ногами: Ан чаги, Ан дольё чаги, Хурио чаги. Техника выполнения ударов ногами: Еп чаги, Нерьё чаги, Тви чаги, Твихурио чаги. Отработка ударов ногами: Еп чаги., Нерьё чаги, Тви чаги, Твихурио чаги. Отработка ударов ногами: Тондора чаги., Тымётвиг чаги, Тымётвихурио чаги. Комбинации ударов. Отработка: Тэгук иль джан., Тэгук и джан., Тэгук сам джан., Тэгуксаджан. Отработка: Тэгук о джан., Тэгукюкджан., Тэгукчильджан. Отработка: Тэгук паль джан., Чучум со момтончириги., Кибон о то джан	Педагогическое наблюдение
7. Контрольные испытания. Сдача нормативов на правильность выполнения элементов тхэквондо и ОФП.		Сдача нормативов на правильность выполнения элементов тхэквондо и ОФП.	Педагогическое наблюдение

Планируемые результаты

Личностные результаты:

к концу обучения у обучающихся научатся:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

Метапредметные результаты:

к концу обучения обучающиеся научатся:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- оценивать красоту телосложения и осанки;
- видеть красоту движений, выделять и эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

Предметные результаты:

к концу обучения обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Тхэквондо» на 2025/2026 учебный год
1 год обучения, 3 группа, возраст: 11 лет и старше

№ урока	Тема раздела, занятия	Кол-во часов (очно)		Дата проведения	
		План	Факт	план	факт
	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1			
1	История и традиции тхэквондо. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.	1			
	Теоретическая подготовка	10			
2	Значение тхэквондо как средства укрепления здоровья.	1			
3	Особенности техники тхэквондо ВТФ.	1			
4	История тхэквондо.	1			
5	Первые Олимпийские игры.	1			
6	Изучение корейских числительных (счет до 10).	1			
7	Терминология тхэквондо на корейском языке.	1			
8	Правила соревнований.	1			
9	Правила соревнований. Закрепление.	1			
10	Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.	1			
11	Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Закрепление.	1			
	Способы двигательной деятельности	6			
12	Различные способы двигательной деятельности.	1			
13	Правила выполнения общеразвивающих упражнений.	1			
14	Правила выполнения специальных упражнений.	1			
15	Изучение и разучивание комплекса общеразвивающих.	1			
16	Изучение и разучивание комплекса специальных упражнений.	1			
17	Изучение и разучивание комплекса специальных упражнений.	1			
	Подвижные и спортивные игры	12			
18	Ознакомление с правилами спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу.	1			
19	Основные навыки и умения игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.	1			
20	Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств: «Получить мячик»	1			

21	Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств: «Отталкивание и приземление»	1			
22	Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств: «Кто выше?»	1			
23	Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости: «Бег с мячиком»	1			
24	Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости: «Бег по прямой дорожке с ускорением»	1			
25	Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости: «Челночный бег».	1			
26	Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств: «Метание в подвижную цель»	1			
27	Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств: «Толкание мячика в обруч»	1			
28	Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости: «Парный скоростной бег»	1			
29	Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости: «Командный скоростной бег»	1			
	Общая физическая подготовка	15			
30	Технические принципы выполнения упражнений. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения.	1			
31	Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление мышц, на растягивание мышц, связок и сухожилий.	1			
32	Упражнения на гибкость. Упражнения в парах.	1			
33	Упражнения для развития ловкости. Ползание.	1			
34	Упражнения для развития ловкости. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.	1			
35	Упражнения для развития ловкости. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.	1			
36	Упражнения для развития ловкости. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне с предметами и без предметов.	1			
37	Упражнения для развития ловкости. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.	1			

38	Упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед, назад. Кувырки через левое, правое плечо. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на руках в положение «мостик».Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.	1			
39	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения в облегченных/усложненных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору, бег в гору и т.п.).	1			
40	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.	1			
41	Упражнения для развития силы. Упражнения на перекладине, на брусьях. Упражнения с легкими отягощениями.	1			
42	Упражнения для развития силы. Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола).	1			
43	Упражнения для развития силы. Упражнения с сопротивлением партнера.	1			
44	Тест по общей физической подготовке	1			
	Базовая техника тхэквондо	25			
45	Знакомство с основами базовой техники тхэквондо.	1			
46	Стойки. Техника выполнения стойки Чучум-соги,Ап-сог.	1			
47	Отработка стойки Чучум-соги, Ап-сог.	1			
48	Стойки. Техника выполнения стойки Ап-куб, Двит-куби.	1			
49	Отработка стойки Ап-куб, Двит-куби.	1			
50	Стойки. Техника выполнения стойки Бом-соги.	1			
51	Отработка стойки Бом-соги.	1			
52	Техника махов ног. Виды махов, основная структура движений, характер выполнения.	1			
53	Элементы маха. Мах как целостный двигательный акт.	1			
54	Отработка махов ногами.	1			
55	Передвижение. Значение передвижений (занять подходящую для атаки или защиты позицию, уклониться от удара и избежать травмы). Виды передвижения: передвижение шагом и развороты.	1			
56	Случаи применения того или иного вида передвижения.	1			
57	Передвижение шагом: вперед, назад или в сторону; одинарным, двойным или тройным шагом. Перемещение по вогнутой траектории.	1			
58	Отработка передвижений.	1			
59	Техника выполнения ударов ногами: Ан чаги, Ан дольё чаги, Хуриочаги.	1			
60	Отработка ударов ногами: Ан чаги, Ан дольё чаги, Хуриочаги.	1			

61	Техника выполнения ударов ногами: Еп чаги, Нерьёчаги, Тви чаги, Твихурио чаги.	1			
62	Отработка ударов ногами: Еп чаги., Нерьёчаги, Тви чаги, Твихурио чаги.	1			
63	Техника выполнения ударов ногами: Тондорачаги, Тымётвиг чаги, Тымётвихурио чаги.	1			
64	Отработка ударов ногами: Тондорачаги., Тымётвиг чаги, Тымётвихурио чаги.	1			
65	Комбинации ударов.	1			
66	Техника выполнения формальных комплексов – пхумсэ.	1			
67	Отработка: Тэгук иль джан., Тэгук и джан., Тэгук сам джан., Тэгуксаджан.	1			
68	Отработка: Тэгук о джан., Тэгукюкджан., Тэгукчильджан.	1			
69	Отработка: Тэгук паль джан., Чучум со момгончириги., Кибон о то джан	1			
	Контрольные испытания	1			
70	Сдача нормативов на правильность выполнения элементов тхэквондо и ОФП.	1			

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Технологии и методы, используемые при проведении занятий

Технологии:

- здоровьесберегающие технологии (использование интересных упражнений и физкультминуток для снятия мышечного напряжения, профилактика физических травм, повышения эмоционального фона и пр; проветривание зала, популяризация здорового образа жизни и личной гигиены и т.д.);
- технология личностно-ориентированного обучения (обучение каждого ребенка в группе, исходя из его возможностей, способностей, перспективы);
- технология дифференцированного обучения (обучение в одной группе детей, имеющих разный уровень подготовки и способностей);
- технология проблемного обучения (направлена на повышение сопротивляемости спортсменов к условиям, которые могут возникать во время соревновательной деятельности, а также проведение психологической работы с обучающимися для преодоления сложных ситуаций на пути к достижению поставленной цели);
- игровая образовательная технология (направлена на повышение интереса к систематическим занятиям спортом у каждого воспитанника, на создание дружеской атмосферы в спортивном коллективе, на развитие тактического мышления, на создание командного духа и на сохранение элемента конкуренции внутри группы).

Методы:

При работе с детьми по данной программе используются следующие приемы и методы обучения:

- классический спарринг (трех-, двух- и одношаговый) для отработки техники;
- пхумсэ (или тэгеук) — комплексы формальных упражнений, имитирующих бой, а также индивидуальную отработку базовых ударов, блоков и стоек, с использованием стратегических приемов (например, выжидание, провоцирование) и физической подготовки;

Важным аспектом являются также демонстрации и соблюдение дисциплины на тренировке.

Информационные источники
Интернет-источники

Наименование (название ресурса)	Тип	Адрес
Союз Тхэквондо России	образовательный сайт	tkdrussia.ru
Официальный сайт Всемирной федерации тхэквондо	образовательный сайт	wtf.sport
Сайт, посвященный технике и терминологии	образовательный сайт	tkd-d.com
Образовательный ресурс Global Martial Arts University	образовательный сайт	Global Martial Arts University

Информационные источники

Списки литературы для педагогов:

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. -М.: Физкультура и спорт, 1987г. -С74-92.
2. Годик И.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок . - М:Физкультура и спорт, 1980г. - С 140-160.
3. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физическая культура.- М.: Медицина, 1993г. -С88-91.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Общие основы теории и методики физ.воспитания, теорет.-метод. Аспекты спорта и проф. прикл. форм физ.культуры): Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991г. -С88-94,
5. Филин Н.А., Филин В. П. Основы юношеского спорта М: ФиС, 1974 г.
6. Цой Хонг Хи, Тхэквон-до (Корейское искусство самообороны),М.,Ао ТКД 1993
7. Карамов С.К., Кэмп. Сто вопросов. – М.: Терра-спорт, 1999 – 304с.
8. Гагонин С.Г. Спортивно – боевые единоборства: от древних ушу и будзюцу до профессионального кикбоксинга/Монография. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1997. – 352 с.
9. Скотт Шоу, Хопкидо. Корейское искусство самообороны. – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – 112 с.
- 10.Ложенский Д.Б., Драчёв В.В., Хапкидо. Путь обучения/учебное пособие для инструкторов.– СПб.: ИМАА. 2005/ - 276 с.
- 11.Ким Ли Кван, Хапкидо.Путь сосредоточения энергии., - М: Советский спорт, 1991 г., 192 с.
- 12.WTF Тхэквондо/официальное издание Союза Тхэквондо России, - Краснодар: АкадемПресс, 2004 г., - 30 с.
- 13.Тхэквондо/ журнал–обозрение Союза Тхэквондо России, - Краснодар: АкадемПресс, 1995 г., - 30 с.
- 14.Верхошанский Ю.В., Основы специальной физической подготовки спортсменов М: Физкультура и спорт, 1988 г. С 67- 70.
- 15.Федулов С. М., Цой Мен Чер, Основы и принципы тхэквондо НПО «Ориус» 1991 г.
- 16.Оранский И.В. Восточные единоборства.-М.: Советский спорт, 1990г.-С13-17.
- 17.Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира.-М.: Международные отношения, 1993г. - С38-41.

Списки литературы для обучающихся:

1. Гил К. С., Ким Чур Хван, Искусство тхэквондо. Три ступени. К голубому поясу М: Советский спорт 1991 г. (1 том)
2. Гил К. С., Ким Чур Хван, Искусство тхэквондо. Три ступени. К первому дану М: Советский спорт 1991 г.(2 том)
3. Гил К. С., Ким Чур Хван, Искусство тхэквондо. Три ступени. От второго дана - к четвертому М: Советский спорт 1991 г.(3 том)
4. Соколов И.С. Основы тхэквондо М: Советский спорт, 1994 г.
5. Цой Хонг Хи, Тхэквондо (Корейское искусство самообороны),М.,Ао ТКД 1993