

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

**средняя общеобразовательная школа № 391
Красносельского района
Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом
Протокол от «__» _____ 2024 г №__

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от _____ 2024 №__
Директор ГБОУ СОШ № 391
_____ Е.Б. Рябова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТХЭКВОНДО (ИТФ)»**

Срок освоения: 1 год
Возраст учащихся: 7-10 лет

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Боровкова Анна Сергеевна

Пояснительная записка

Программа имеет «Тхэквондо (ИТФ)» имеет физкультурно-спортивную направленность

Уровень освоения общекультурный.

В основе реализации программы лежат такие принципы как:

- реализация принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки) .

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение.

Для того, чтобы противостоять пагубным влияниям цивилизации (наркомания, различного рода стрессы), повышать сопротивляемость человеческого организма к потоку внешних раздражителей, овершенствовать тело и дух, генералом Чой Хон Хи было создано искусство таэквондо в котором он соединил воедино, выбрав самое лучшее из древнего боевого искусства корейской борьбы таэк-кйон, су бак-ги и японского каратэ..11 апреля 1955 года-вид нового боевого искусства был признан первоначально в Корее. После этого началось триумфальное шествие таэквондо по всей планете. В наше время во многих станах вместо уроков физкультуры, проходят занятия по тхэквондо. Также тхэквондо идеально подходит для увлечения детей во второй половине дня.

Адресат программы: ученики 7-10 лет.

Объем и сроки освоения программы: 1 год -144 часа

Актуальность программы базируется на современных требованиях модернизации системы образования: отвечает потребностям современных детей и их родителей; ориентирована на эффективное решение актуальных проблем ребенка; соответствует социальному заказу общества. Занятия тхэквондо улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, укрепляет здоровье учащихся. Актуальность данной программы дополнительного образования детей заключается в том, что она разработана специально для детей занимающихся не в спортивных школах, нацеленных на спортивный результат, а для отвлечения детей от негативных факторов социальной среды и организации их досуга во вторую половину дня.

Цель программы: Развитие физических качеств учащихся, укрепления здоровья занимающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни через овладение техникой тхэквондо.

Задачи программы:

Воспитательные

- Формирование необходимых для жизни нравственных качеств, нравственных установок;
- формирование общественной активности личности, гражданской позиции,
- привитие воспитанникам навыков культуры поведения, внимательности и сосредоточенности.

Обучающие

- Приобретение определенных знаний, умений, навыков и компетенций.
- Привитие потребности заниматься физическими упражнениями в течение дня.

Развивающие

- Развитие мотивация к занятиям тхэквондо.
- Формирование потребности, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры и тхэквондо, нацеленность на здоровый образ жизни.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

Язык реализации: Русский.

Форма обучения: Очная.

Особенности организации образовательного процесса

Проведение конкурсов и соревнований

Условия набора и формирования групп

- прием всех желающих имеющие заявление от родителей и медицинскую справку о допуске к занятиям;
- условия формирования групп: разновозрастные;
- количество детей в группе: 15 человек;
- формы проведения занятий: лекция, практическое занятие, соревнования; возможно проведение обучения в дистанционной форме с использованием ЭОР. Для закрепления потребности к регулярным занятиям, рекомендуем проводить самостоятельные ежедневные занятия.

Формы проведения занятий.

Традиционные, спортивный зал, спортивная площадка.

Формы организации и проведения занятий.

Занятия проходят в форме фронтальной, коллективной, групповой и индивидуальной работы

Материально-техническое оснащение:

спортивный зал, спортивный инвентарь: мячи, резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, скакалки, гимнастическая стенка, боксёрские лапы, лапы ракетки, щиты (макивары),

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

- **Планируемые результаты освоения программы:**
- **Личностные результаты:**
 - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
 - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
- **Метапредметные результаты:**
 - характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий тхэквондо;
 - организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
 - анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
 - видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
 - оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
 - управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - технически правильное выполнение двигательных действий тхэквондо, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты: выполнять самостоятельно разминку для подготовки организма к последующей тренировке;

- выполнять дыхательные упражнения;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития тхэквондо, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление тхэквондо как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий тхэквондо с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п/ п	Тема	теория	практика	всего	Формы промежуточной аттестации и контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях	1		1	Тестовое задание
2	История возникновения тхэквондо в мире и в России. Морально-этические и нравственные нормы поведения юных тхэквондистов. Основные правила личной гигиены. Предупреждение травм.	3		3	практическая работа
3	Общеразвивающие	2	29	31	практическая

	упражнения. ОФП.				работа
4	Разучивание базовых стоек. Комплексов движений (тулей)	2	18	20	практическая работа
5	Разучивание ударов руками из базовых стоек	2	35	37	практическая работа
6	Разучивание ударов ногами из базовых стоек	1	35	36	практическая работа
7	Игры, эстафеты	1	15	16	практическая работа
8	Контрольные испытания		4	4	практическая работа
9	Участие учеников в соревнованиях	в сетку часов не входит			
	ВСЕГО	8	136	144	

**средняя общеобразовательная школа № 391
Красносельского района
Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от ____ 2024 г. № ____

Директор ГБОУ СОШ №391

Е.Б. Рябова

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной программы
«ТХЭКВОНДО (ИТФ)»**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2024	24.05.2025	36	144	2 часа 2 раза в неделю

Режим работы в период школьных каникул.

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме групповых занятий, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая и дистанционная форма работы, участия в конкурсах, соревнованиях, экскурсий, выездов.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Особенности организации образовательного процесса

В основе реализации программы лежат такие принципы как:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки) .

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Педагогическая целесообразность программы дополнительного образования детей заключается в том, что у занимающихся посредством овладения техникой тхэквондо укрепляют не только физическое здоровье, но и психологически становятся более устойчивыми к внешним факторам окружающей их социальной среды.

Цель программы: Развитие двигательных способностей учащихся.

Направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи программы:

Воспитательные – Формирование необходимых для жизни нравственных качеств, нравственных установок; формирование общественной активности личности, гражданской позиции, привитие воспитанникам навыков культуры поведения, внимательности и сосредоточенности.

Обучающие – Развитие познавательного интереса к занятиям физической культурой и спортом, о роли физического воспитания в жизни общества. Приобретение определенных знаний, умений, навыков и компетенций. Повышение интереса к спортивным занятиям. Формировать устойчивую мотивацию и вызывать постоянный интерес к занятиям тхэквондо у занимающихся. Для закрепления потребности к регулярным занятиям, рекомендуем проводить самостоятельные ежедневные занятия.

Развивающие - Развитие мотивация к занятиям физической культурой и тхэквондо. Формировать потребность, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями

физической культуры и тхэквондо нацеленность на здоровый образ жизни. Развитие и совершенствование как основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты: выполнять самостоятельно разминку для подготовки организма к последующей тренировке;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития тхэквондо, характеристика роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление тхэквондо как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий тхэквондо с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

Содержание программы

Теория.

Основы знаний: Ознакомление с тхэквондо. Развитие тхэквондо в современном обществе. Тхэквондо как вид физической культуры и спорта в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Правила

тхэвондо. Комплексы движений (тули). Ударная техника. Работа в парах. Правила самоконтроля. Правила страховки и самостраховки. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

Практика.

Комплексы движений (тули) - Саджу –Чируги, Саджу-Магки, базовые стойки, удары руками, блоки, удары ногами по воздуху, по лапам, передвижение в боевой стойке, работа в парах и ОФП, игры

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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

Формы:

- Педагогическое наблюдение;
- 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 выполнения движений ;
- Выполнение тестовых заданий для определения уровня освоения навыка;
- Анализ педагогом и учащимися качества выполнения технических элементов и приобретенных навыков.

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

Формы:

- Устный опрос;
- Выполнение тестовых заданий;
- Игровые формы;

- Технический зачёт, который содержит в себе проверку физической и технической подготовленности, а также умения исполнять технические приёмы и комбинации в игровых условиях.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- Открытое занятие для педагогов и родителей. Учащиеся на занятии должны продемонстрировать уровень овладения программным материалом. Ученики демонстрируют практические навыки, приобретенные за время обучения по

программе;

- Анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях.

Диагностика уровня личностного развития учащегося проводится по следующим параметрам: умение слушать, умение выделить главное, умение планировать, умение ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту “Определение уровня развития личностных качеств учащихся”, используя следующую шкалу.

Оценка параметров	Уровень
Начальный уровень – 1 балл; Средний уровень – 2 балла; Высокий уровень – 3 балла.	10-15 баллов – начальный уровень; 16-26 баллов – средний уровень; 27-32 баллов – высокий уровень.

Методическое обеспечение программы

№	Разделы, темы	Формы занятия	Методы, приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях	Беседа	Словесный, иллюстрированный, коллективно-групповой, индивидуальный	Плакаты, экранно-звуковой	Работа по вопросам

2	Основы знаний по тхэквондо	Комбинированная	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой	Дидактический, таблицы, экранно-звуковой	Тестовое задание
3	Общеразвивающие упражнения. ОФП	Практические	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнения
4	Разучивание базовых стоек. Комплексов движений (тулей)	Комбинированная интерактивная, практическая	Словесный, практический, наглядный	Плакаты, экранно-звуковой, спортивный инвентарь	Выполнение упражнений
5	Разучивание ударов руками из базовых стоек	Комбинированная интерактивная, практическая	Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Схемы, плакаты, спортивный инвентарь, дидактический материал	Выполнение отдельных элементов игр
6	Разучивание ударов ногами из базовых стоек	Беседа, комбинированная интерактивная, практическая	Словесный, наглядный, практический, коллективно-групповой, индивидуальный	спортивный инвентарь	Выполнение упражнений
7	Игры, эстафеты	Беседа, практические, интерактивная	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь. таблицы, схемы Мячи, кегли, обручи, скакалки.	Проведение игр, соревновательная деятельность

Информационные источники

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196)
3. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р
6. Методическими рекомендациями Минобрнауки по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, письмо Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242.
7. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга» от 01.03.2017 № 617-р.

Литература для учащихся:

1. Энциклопедия таэквон-до. г. Волгоград 2000г. 15 томов
2. Сергей Сафонкин. Таэквон-до. Санкт – Петербург. 2001 г.
3. Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. - Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. - 96 с.
4. Страковская В.И. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа. 1994. - 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
5. Хамзин Х. Сохранить осанку - сберечь здоровье. - М.: «Знание», 1980.

Литература.

1. Энциклопедия таэквон-до. г. Волгоград 2000г. 15 томов
2. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских

- школ олимпийского резерва. Москва «Физкультура и спорт» 2009г.
Ю.Б. Калашников, О.Б. Малков
3. Сергей Сафонкин. Таэквон-до. Санкт – Петербург. 2001 г.
 4. Бокс для начинающих. В. Щитов 2001г.
 5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980
 6. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксеров. — М.: Физкультура и спорт, 1970.
 7. Морозов Г.М. Уроки профессионального бокса. — М.: Гонг,1992.
 8. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
 9. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. — М.: Физкультура и спорт, 1968.
 10. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. —М.: Физкультура и спорт, 1979.
 11. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб.науч.ст./ Рос.гос. акад. физ. культуры. — М., 2000.
 12. Тактико_технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. — М.: Физкультура и Спорт, 2007.
 14. Градопольский К. В. -Бокс- Издательство «Ф.и С.»,1979.
 15. Е.Захаров, А.Карасев, А Сафонов-Энциклопедия физической подготовки-«Лептос»,Москва 1994.
 16. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. - М.: «Просвещение», 1976.
 17. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 109 с., ил. - (Физкультура и здоровье).
 18. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1 -4 кл.: Метод, пособие и программа,- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с,-
 19. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. - СПб.: КОРОНА принт., 2003. - 176 с.: ил.
 20. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. - СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. - 128 с.: ил.
 21. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев. Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия»,

22. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. - С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.

23. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. - СПб: Речь, 2001. - 166 с.

24. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера. 2003. - 144с

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 391
Красносельского района
Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от _____ 2024 г. № _____
Директор ГБОУ СОШ №391
_____ Е.Б. Рябова

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной программы
«Тхэквондо (ИТФ)»
на 2024-2025 учебный год. Возраст учащихся 7-10 лет
Педагог ОДОД: Боровкова Анна Сергеевна

№ Занятия	Содержание учебного материала.	Кол- во часов	Дата	Примечани е
1	Техника безопасности на занятиях. ОРУ. Базовые стойки . Подвижные игры	2		
2	ОРУ. Тест ОФП.	2		
3	ОРУ. Базовые стойки, удары руками из «Нарани соги», подвижные игры, ОФП	2		
4	ОРУ. Базовые стойки, удары руками из «Анын соги», махи ногами, подвижные игры, ОФП	2		
5	ОРУ. Базовые стойки, удары руками из «Анын соги», махи ногами, эстафеты, ОФП	2		
6	ОРУ. Базовые стойки, удары руками из « Конун соги», махи ногами, подвижные игры, ОФП	2		

7	ОРУ. Базовые стойки, удары руками из «Конун соги», махи ногами, подвижные игры, ОФП	2		
8	ОРУ. Передвижение в базовых стойках с ударами рук, махи ногами, эстафеты, ОФП	2		
9	ОРУ. Передвижение в базовых стойках с ударами рук, махи ногами подвижные игры, ОФП	2		
10	ОРУ. Комплекс движений «Саджу-Чируги», подвижные игры, ОФП	2		
11	ОРУ. Удар ногой «Ап-чаги» , подвижные игры, ОФП	2		
12	ОРУ. Комплекс движений «Саджу-Чируги», подвижные игры, ОФП	2		
13	ОРУ. Удар ногой «Ап-чаги» , подвижные игры, ОФП	2		
14	ОРУ. Комплекс движений «Саджу-Чируги», подвижные игры, ОФП	2		
15	ОРУ. Удар ногой «Ап-чаги» , работа по макиварам, подвижные игры, ОФП	2		
16	ОРУ. Комплекс движений «Саджу-Чируги», подвижные игры, ОФП	2		
17	ОРУ. Удар ногой «Ап-чаги» , подвижные игры, ОФП	2		
18	ОРУ. Работа в парах с теннисным мячиком, ОФП	2		
19	ОРУ. Комплекс движений «Саджу-Чируги», подвижные игры, ОФП	2		
20	ОРУ. Удар ногой «Нерио-чаги» , подвижные игры, ОФП	2		
21	ОРУ.Удары ногами «Ап-чаги» и «Нерио-чаги», ОФП, Эстафеты	2		
22	ОРУ. Предупреждение спорт. травм на занятиях. Работа в парах с теннисным мячиком, ОФП.	2		
23	ОРУ. Удар ногой «Нерио-чаги» , подвижные игры, ОФП	2		

24	ОРУ. Комплекс движений «Саджу-Магки», подвижные игры, ОФП	2		
25	ОРУ. Удары ногами «Нерио-чаги» по лапам, ОФП, Эстафеты	2		
26	ОРУ. Удар ногой «Нерио-чаги», подвижные игры, ОФП	2		
27	ОРУ. Передвижения в парах, подвижные игры, ОФП	2		
28	ОРУ. Работа с теннисным мячиком, ОФП	2		
29	ОРУ. Удары ногами «Нерио-чаги» по лапам, ОФП, Эстафеты	2		
30	ОРУ. Комплекс движений «Саджу-Чируги», подвижные игры, ОФП	2		
31	ОРУ. Удары руками из боевой стойки, передвижения в боевой стойке, ОФП, Эстафеты	2		
32	ОРУ. Удар ногой «Нерио-чаги», подвижные игры, ОФП	2		
33	ОРУ. Удары ногами «Нерио-чаги» по лапам, ОФП, Эстафеты	2		
34	Сдача контр. норматива-комплекс движений «Саджу-Чируги», удары ногами. ОФП.	2		
35	ОРУ. Работа в парах. ОФП Подвижные игры.	2		
36	ОРУ. Комплекс движений «Саджу-Магки», подвижные игры, ОФП	2		
37	Т/б на уроке. Удар ногой «Нерио-чаги», подвижные игры, ОФП	2		
38	ОРУ. Передвижения в парах, подвижные игры, ОФП	2		
39	ОРУ. Работа с теннисным мячиком, ОФП	2		
40	ОРУ. Комплекс движений «Саджу-Магки», подвижные игры, ОФП	2		
41	ОРУ. Удары ногами «Нерио-чаги» по лапам, ОФП, Эстафеты	2		
42	ОРУ. Комплекс движений «Саджу-Магки», подвижные игры, ОФП	2		
43	ОРУ. Удары руками из боевой стойки, передвижения в боевой стойке, ОФП, Эстафеты	2		

44		2		
45	ОРУ. Комплекс движений «Саджу-Магки», подвижные игры, ОФП	2		
46	ОРУ. Удар ногой «Нерио-чаги» , подвижные игры, ОФП	2		
47	ОРУ. Передвижения в парах, подвижные игры, ОФП	2		
48	ОРУ.Удары ногами «Ап-чаги» и «Нерио-чаги», ОФП, Эстафеты	2		
49	ОРУ. Комплексы движений «Саджу-Чируги» и «Саджу-Магки», подвижные игры, ОФП	2		
50	ОРУ. Передвижения в парах, подвижные игры, ОФП	2		
51	ОРУ.Удары ногами «Ап-чаги» и «Нерио-чаги» по лапам, ОФП, Эстафеты	2		
52	ОРУ.Удары руками из боевой стойки, передвижения в боевой стойке, ОФП, Эстафеты	2		
53	ОРУ. Комплексы движений «Саджу-Чируги» и «Саджу-Магки», подвижные игры, ОФП	2		
54	ОРУ. Передвижения в парах, подвижные игры, ОФП	2		
55	ОРУ. Комплексы движений «Саджу-Чируги» и «Саджу-Магки», подвижные игры, ОФП	2		
56	ОРУ.Удары ногами «Ап-чаги» и «Нерио-чаги» по лапам, ОФП, Эстафеты	2		
57	ОРУ.Удары ногами из боевой стойки, передвижения в боевой стойке, ОФП	2		
58	ОРУ. Комплексы движений «Саджу-Чируги» и «Саджу-Магки», подвижные игры, ОФП	2		
59	ОРУ. Передвижения в парах, подвижные игры, ОФП	2		
60	ОРУ.Удары ногами «Ап-чаги» и «Нерио-чаги» по лапам, ОФП, Эстафеты	2		
61	ОРУ.Удары ногами из боевой стойки,	2		

	передвижения в боевой стойке, ОФП, Эстафеты			
62	ОРУ.Удары ногами «Ап-чаги» и «Нерио-чаги» по лапам, ОФП, Эстафеты	2		
63	ОРУ.Удары руками и ногами из боевой стойки, передвижения в боевой стойке, ОФП, Эстафеты	2		
64	ОРУ. Комплексы движений «Саджу-Чируги» и «Саджу-Магки», подвижные игры, ОФП	2		
65	ОРУ. Передвижения в парах, подвижные игры, ОФП	2		
66	ОРУ.Удары ногами «Ап-чаги» и «Нерио-чаги» по лапам, ОФП, Эстафеты	2		
67	ОРУ. Передвижения в парах, подвижные игры, ОФП.	2		
68	Тест ОФП.	2		
69	ОРУ.Удары ногами «Ап-чаги» и «Нерио-чаги» по лапам, ОФП, Эстафеты	2		
70	ОРУ. Комплексы движений «Саджу-Чируги» и «Саджу-Магки», подвижные игры, ОФП	2		
71	Сдача контр.норматива-комплексы движений. Удары ногами. ОФП.	2		
72	ОРУ. Работа в парах. ОФП Подвижные игры.	2		
	Итого	144		

ПЛАН УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Беседы с обучающимися о программе, занятиях по тхэквондо	сентябрь	Кабинеты школы	
2.	Праздник, посвящённый Дню бегуна	сентябрь	Спортивная площадка	
3.	«Как сложно быть судьёй»	Октябрь Апрель	Спортивная площадка, спорт. зал	игра
4.	Веселые старты	октябрь	Районные соревнования	
5.	Рисунок тхэквондиста!	ноябрь	Спортивный зал	Конкурс рисунков
6.	Путешествие в страну Здоровье	декабрь	Спортивный зал	
7.		Январь	Спортивный зал	
8.	«Как сложно быть судьёй»	Февраль	Спортивный зал	игра
9.	Соревнования по ОФП	март	Спортивный зал	
10.	Участие в соревнованиях по тхэквондо	апрель	Спортивный зал	С родителями

ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Родительское собрание. Тема: «О задачах секции в новом учебном году, планирование совместной работы. Выбор родительского комитета»	сентябрь	По классам	
2.	Решение организационных вопросов по реализации учебной программы	сентябрь	В соц. сетях, по тел.	
3.	Посещение в роли зрителей соревнований по тхэквондо	Февраль	Спортивный зал	
4.	Контроль посещаемости,	В течении	Связь по тел.	

	готовности обучающихся к занятиям.	уч. года		
5.	Соревнования по ОФП	март	Спортивный зал	
6.	Участие в соревнованиях по тхэквондо	Апрель	Спортивный зал	
7.	Итоговое родительское собрание. Презентация «Формирование положительной мотивации обучающихся к здоровому образу жизни»	май	По классам	