

Департамент образования Администрации города Омска  
бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования города Омска  
«Городской детский (юношеский) центр»

Принято на заседании  
методического совета  
От «4» сентября 2023 г.  
Протокол №   3  



«Утверждаю»  
Директор БОУ ДО г. Омска «ГорДЮЦ»  
\_\_\_\_\_ О. Л. Крылова  
«5» сентября 2023 г.

«Утверждаю»  
Директор

«  » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Тхэквондо для всех»**

стартовый уровень

Возраст 8-10 лет

Срок реализации 1 год (276 часов)

Автор-составитель:  
педагоги дополнительного  
образования  
В.С. Неделько

г. ОМСК, 2023

## Содержание

1.	Пояснительная записка . . . . .	3
2.	Учебно-тематический план . . . . .	5
3.	Содержание программы.....	6
4.	Контрольно-оценочные средства.....	12
5.	Условия реализации программы.....	15
6.	Список литературы.....	15
7.	Приложения.....	17

## Пояснительная записка

**Актуальность.** Основной проблемой общества была и остается потребность воспитания здорового поколения с сформированным безопасным поведением и ценностным отношением к здоровому образу жизни. В этом плане младший школьный возраст является самым благоприятным периодом, так как происходит появление важного новообразования — произвольного поведения. Ребенок становится самостоятельным, сам выбирает, как ему поступать в определенных ситуациях. В основе этого вида поведения лежат нравственные мотивы, формирующиеся в этом возрасте. Ребенок впитывает в себя моральные ценности, старается следовать определенным правилам и законам. В этом возрасте происходит рост стремления детей к победам, т.к. доминирующим мотивом поведения становится — достижение успеха.

Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо для всех» физкультурно-спортивной направленности, стартового уровня позволяет создать оптимальные условия для раскрытия и реализации возможностей детей с учетом индивидуальности каждого ребенка. Она является переходной к базовой дополнительной общеразвивающей программе «Тхэквондо МФТ».

Программа состоит из 5 разделов: Раздел № 1 «Тхэквондо для всех», направлен на формирование безопасного поведения и здорового образа жизни. Раздел № 2 «Техническая подготовка» и раздел 3 «Элементы гимнастики и акробатики» направлены на обучение простейшим приемам, передвижениям и ударам и формирование, на основе игровых заданий, силы, ловкости и гибкости. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, создавая предпосылки для формирования личностных качеств, таких как выдержка, решительность, целеустремленность. Раздел № 4 «Культурно-образовательные события», позволяющий создать условия для более успешного проявления ребенком своих возможностей, а педагогу оценить качественный уровень подготовки. Раздел № 5 «Контрольные испытания и тестирование». Оценка предметных (тхэквондо и ОФП) и личностных достижений, а также метапредметных компетенций учащихся. Для неформального общения учащихся, их родителей и педагога, а также для информирования об образовательном процессе функционирует группа с социальной сети ВКонтакте, группа Федерации тхэквондо (МФТ) Омской области. <https://vk.com/club51577972>.

Стартовая программа «Тхэквондо для всех» рассчитана на детей 8-10 лет. Состав спортивно-оздоровительной группы одновозрастной, постоянный, 15 - 20 человек. На обучение проводится набор желающих, имеющих «медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом, выполнению нормативов ГТО, соревнованиям». В течение учебного года возможен набор.

Форма обучения очная, срок реализации программы — 1 год, 276 учебных часов, что делает возможность реализации программы в течение всего календарного года (летний каникулярный период — 42 часа). Занятия проводятся 3 раза по 2 учебных часа в неделю, общее количество 6 часов, в

спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от тематики занятия и погодных условий. Основными формами обучения по программе являются учебно-тренировочные и игровые занятия, спортивные досуги, праздники, экскурсии, соревнования, показательные выступления, в том числе обучение в условиях летних оздоровительных лагерей.

**Цель:** формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни средствами тхэквондо.

**Задачи:**

1. формировать у детей устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и привычку к двигательной активности средствами тхэквондо;
2. развивать личностные качества учащихся, формировать их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали и спортивной этики;
3. укреплять состояние здоровья и повышать уровень физических и психических качеств обучающихся, в соответствии с возрастными возможностями.

**Планируемые результаты**

**Личностные:** учащийся

1. проявляет мотивационно-ценностное отношение к здоровью;
2. управляет своими эмоциями в различных ситуациях, понимает и сопереживает чувствам других людей.
3. проявляет волевые качества личности: целеустремленность, трудолюбие, упорство, выдержку;

**Метапредметные:**

1. владеет навыком поиска необходимой информации о тхэквондо;
2. логически рассуждает и анализирует свои двигательные действия;
3. распознает обозначенные символом двигательные действия и исходные положения;
4. доброжелательно сотрудничает с взрослыми и сверстниками;
5. слушает собеседника и ведет диалог, договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
6. удерживает учебную задачу в течение занятия;
7. действует дисциплинированно и упорно в достижении поставленных целей.

**Предметные:**

1. понимает общую спортивную и специализированную технико-техническую терминологию по тхэквондо и действует по команде;
2. владеет начальными основами техники и тактики, применения передвижений, ударов и подготовительных упражнений общего характера;
3. осуществляет простейшие действия относительно неподвижного противника, имитирует атаку, готов к атаке на сближение и применению одиночных ударов;
4. имеет представление о безопасности и гигиене спортсмена и следует этим правилам.

## II. Учебно-тематическое план

№ п/п	Название раздела, темы учебного занятия	Кол-во часов
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Тхэквондо для всех</b>	<b>88</b>
1.1	Тема 1. Безопасное поведение на занятии и в социуме	8
1.2	Тема 2. Гигиена юного тхэквондиста	8
1.3	Тема 3. Питание и режим спортсмена	8
1.4	Тема 4. Экипировка спортсмена	8
1.5	Тема 5. Основные термины	8
1.6	Тема 6. Возникновение тхэквондо в Корее	8
1.7	Тема 7. Распространение тхэквондо в России	8
1.8	Тема 8. Правила соревнований по тхэквондо	8
1.9	Тема 9. Спортивная этика. Характер спортсмена-тхэквондиста	8
1.10	Тема 10. Игры на развитие физических качеств	8
1.11	Тема 11. Эстафеты с предметами и без	8
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Техническая подготовка</b>	<b>116</b>
2.1	Тема 1. Основные стойки	6
2.2	Тема 2.. Приемы передвижения	8
2.3	Тема 3. Техника ударов руками	8
2.4	Тема 4. Техника ударов ногами	8
2.5	Тема5. Техника ударов руками и ногами	6
2.6	Тема 6. Туль. Программы 9 – 8-го гыпа	8
2.7	Тема 7. Чон-Джи - 9-й гып – белый пояс с желтой риской	8
2.8	Тема 8. Дан-Гун - 8-й гып – желтый пояс	8
2.9	Тема 9. Действия нападения и обороны	8
2.10	Тема 10. Техника масоги. Три повторные защиты	8
2.11	Тема 11. Техника масоги - разновидности спарринга	8
2.12	Тема 12. Атака на сближение	8
2.13	Тема 13. Тактические знания	8
2.14	Тема 14. Поле поединка	8
2.15	Тема 15. Соревновательный спарринг	8
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Элементы гимнастики и акробатики</b>	<b>24</b>
3.1	Тема 1. Гимнастика в тхэквондо	8
3.2	Тема 2. Гибкость и координация	8
3.3	Тема 3. Координация и сила.	8
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Культурно-образовательные события</b>	<b>28</b>
4.1	Подготовка к соревнованиям «Чемпионат и Первенство Омской области»	6
4.2	Образовательное событие соревнованиям «Чемпионат и Первенство Омской области»	2
4.3	Подготовка к Всероссийским соревнованиям «Кубок Сибири»	6
4.4	Тема 4. Образовательное событие Всероссийские соревнования «Кубок Сибири»	2
4.5	Тема 5. Подготовка к показательным выступлениям для родителей обучающихся	6
4.6	Тема 6. Образовательное событие Показательные выступления для родителей обучающихся	2
4.7	Тема 7. Образовательное событие. Спортивный праздник ««Тхэквондо для всех»»	4

	<b>Раздел 5. Контрольные испытания и тестирование</b>	<b>18</b>
	Тема 1. Вводное тестирование и контрольные испытания	8
	Тема 2. Итоговое тестирование и контрольные испытания	8
	Тема 3. Итоговое занятие «Моё тхэквондо»	2
	Всего	<b>276</b>

### **III. Содержание программы**

**Вводное занятие – 2 часа.** Коллективная познавательная деятельность: просмотр, беседа. Презентация «Особенности программы «Тхэквондо для всех»». Показательные выступления спортсменов-тхэквондистов. Коллективная игровая деятельность: коммуникативные игры «Снежный ком», «Расскажи обо мне», «Поменяйтесь местами». Подвижные игры по желанию детей.

#### **Раздел 1. Тхэквондо для всех - 88 часа**

##### **Тема 1. Безопасное поведение на занятии и в социуме - 8 часов**

УТЗ (учебно-тренировочное занятие). Коллективная познавательная деятельность: беседа-диалог «Ознакомление с правилами поведения на занятиях в спортивном зале». Беседа-практикум «Соблюдение техники безопасности при выполнении общеразвивающих упражнений и СФП». Игровая групповая деятельность: дидактические и подвижные игры, формирующие ценностное отношение к ЗОЖ. Фронтальная двигательная деятельность: освоение основных базовые стойки и движений. Групповая рефлексия.

##### **Тема 2. Гигиена юного тхэквондиста - 8 часов**

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: Беседа-диалог «Гигиена сна». «Гигиеническое значение водных процедур, купание. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, ногами». «Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) и правила их применения в целях закаливания организма». Игровая групповая деятельность: дидактические игры, формирующие ценностное отношение к ЗОЖ. Техника передвижений и их разновидности и варианты в зависимости от дистанции и тактической задачи. Групповая рефлексия.

##### **Тема 3. Питание и режим спортсмена - 8 часов**

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: Беседа-презентация «Режим тренировок и отдыха». «Питание и питье во время тренировок и соревнований». «Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи». Практические работа в малых группах: игровые задания «Моя спортивная диета», «Мой правильный режим дня». Фронтальная общая физическая подготовка. Фронтальная двигательная деятельность: основные базовые движения. Круговая тренировка. Подвижные игры. Групповая рефлексия.

##### **Тема 4. Экипировка спортсмена - 8 часов**

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: беседы-практикумы «Спорт без травм». «Требования к местам занятий, спортивная форма

тхэквондиста, использование средств защиты (футы, перчатки, бандаж, шлем)». Практическая работа: примерка спортивной экипировки. Передвижения в спортивной экипировке, в стойке - шагами, приставными шагами, скользящими шагами, скачками, подскоками, набеганием, убеганием, напрыгиванием, шагами в сторону, разножкой, разножкой в движении. Самооценка.

#### **Тема 5. Основные термины - 8 часов**

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: беседы-практикумы «Спортивные термины в тхэквондо». «Основные термины: названия стоек, ударов, комплексов на корейском языке. Понятия туль, массоги их назначение, счет до 10 на корейском языке». Практическая работа в малых группах «Графическое изображение исходных положений, стоек, передвижений»; практическая работа в парах «Подача команд партнеру на корейском языке и их выполнение». Массоги в парах. Взаимооценка.

#### **Тема 6. Возникновение тхэквондо в Корее - 8 часов**

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: Беседа-презентация «Исторические корни тхэквондо», «Философия и мировоззрение тхэквондо», «Возникновение и развитие тхэквондо как искусства». Практическая фронтальная работа: Основные направления тренировки в Саджу Чируги. Индивидуальные акценты техники. Работа в парах: Силовые комплексы. Комплекс упражнений на гибкость. Рефлексия «Я не знал... — Теперь я знаю».

#### **Тема 7. Распространение тхэквондо в России - 8 часов**

Экскурсия в историко-спортивный музей Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. Коллективный просмотр выступлений лучших спортсменов города Омска, России. УТЗ. Беседа-презентация «Тхэквондо в России», «Спорт в моем городе и области». Практическая фронтальная работа: выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки спортсменов-победителей. Индивидуально-групповая работа: Спортивный спарринг. Взаимооценка и самооценка.

#### **Тема 8. Правила соревнований по тхэквондо - 8 часов**

Коллективная познавательная деятельность: беседа-практикум «Ритуал перед началом соревновательного спарринга и выступления». «Команды, жесты рефери и боковых судей. Правила определения победителя». Беседа – презентация «Возрастные группы и весовые категории. Единая спортивная квалификация». Коллективный просмотр лучших спортивных репортажей с соревнований различного уровня. Практическая работа в группах: «Проведи правильно ритуал начала соревнований», в парах «Покажи жесты судей». Учебные соревновательные спарринги. Взаимооценка и самооценка.

#### **Тема 9. Спортивная этика. Характер спортсмена-тхэквондиста - 8 часов**

Коллективная познавательная деятельность: беседа-диалог «Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика». «Черты характера, формирующие активную жизненную позицию: патриотизм, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и

достижении поставленных целей, чувство ответственности, взаимопомощь, взаимоуважение, организованность, дисциплина». Практическая коллективная работа в малых группах: «Определите качества, привычки, которые помогают и мешают спортсмену победить». Презентация своего мнения. Учебные соревновательные спарринги. Взаимооценка и самооценка.

#### **Тема 10. Игры на развитие физических качеств - 8 часов**

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: обсуждение, сравнение норм и правил повседневного общения с правилами игрового общения. Групповая творческая деятельность «Измени или придумай новые правила к игре». Коллективная игровая деятельность: взаимное обучение правилам игры. Игры для развития коммуникативных способностей. Игры с элементами тхэквондо, предметами и без, на развитие физических качеств. Коллективная рефлексия.

#### **Тема 11. Эстафеты с предметами и без - 8 часов**

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: рассматривание графического изображения эстафет. Групповая творческая деятельность «Измени или придумай новую эстафету». Групповая практическая деятельность «Изобрази графически эстафету». Командная соревновательная деятельность: определение капитана, анализ необходимых капитану качеств. Эстафеты с элементами тхэквондо, предметами и без, на развитие физических качеств. Соревнования «Веселые эстафеты. Взаимооценка и самооценка.

### **Раздел 2. Техническая подготовка – 116 часа**

#### **Тема 1. Основные стойки – 6 часов**

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: рассматривание плакатов «Стойки и передвижения» и видеоматериалов. Фронтальная двигательная деятельность: Основные стойки. Боевая стойка. Простые передвижения в стойках. Игровая коллективная работа: «По сигналу прими правильную стойку». Работа в парах «Оцени технику выполнения стойки и передвижения партнера». Самооценка и взаимооценка.

#### **Тема 2. Приемы передвижения - 8 часов**

Практическое занятие. Коллективная двигательная деятельность: движение в стойках (в основной, боевой) - шаг вперед, шаг назад, подскок. Индивидуальная двигательная деятельность: основные передвижения (шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад). Двигательная деятельность в парах: отработка движений в стойках, основные передвижения. Соревновательная деятельность в парах: учебные спарринги. Анализ и самоанализ действий в спарринге. Самооценка и взаимооценка.

#### **Тема 3. Техника ударов руками - 8 часов**

Практическое занятие. Индивидуальная двигательная деятельность: ап чумок чируги (прямые удары рукой). Удары руками в сериях и комбинациях. Двигательная деятельность в парах: контратакующий при проведении удара ближней и дальней рукой. Коллективная двигательная деятельность: Удары на



месте по разделениям с опорой, основа и детали техники в целом на месте с опорой. Взаимооценка и самооценка.

#### **Тема 4. Техника ударов ногами - 8 часов**

УТЗ. Познавательная деятельность: знакомство с терминами и названиями ударов ног. Индивидуальная практическая работа: имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног). Йоп чаги (прямой удар в сторону) как атакующий удар дальней ногой. Основа техники новых ударов на месте по разделениям с опорой, разучивание основы и деталей техники в целом на месте с опорой, разучивание основы и деталей техники на месте без опоры, разучивание и закрепление техники с перемещениями в стойке. Самооценка.

#### **Тема 5. Техника ударов руками и ногами – 6 часов**

Практическое занятие. Отшагивание назад, удары руками для закрытия атаки и как предатаковая подготовка для скрытия удара ногой. Простейшие серии ударов и комбинации ударов. Работа в парах: совершенствование техники пройденных ударов руками и ногами. Учебные спарринги. Круговая тренировка. Самооценка и взаимооценка.

#### **Тема 6. Туль. Программы 9 – 8-го гыпа - 8 часов**

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: просмотр и обсуждение видеоматериалов «Технические комплексы». Индивидуальная двигательная деятельность: дыхательная гимнастика. Подготовительные упражнения к тулям Саджу-Чируги (6 движений в две стороны: Нарани чунби соги, Ганнун со пальмок наджунде макки, Ганнун со каунде ап чумок чируги Саджу - Макки), 6 движений в две стороны (Ганнун со сонкаль наджунде макки, Ганнун со ан пальмок каунде макки). Самооценка.

#### **Тема 7. Чон-Джи - 9-й гып – белый пояс с желтой рисккой - 8 часов**

Коллективная познавательная деятельность: беседа-презентация «9-й гып». Коллективная двигательная деятельность: выполнение нюнча соги, Нюнча со пальмок каунде макки. Индивидуальная двигательная деятельность: самостоятельная отработка комплекса с акцентом на согласованность движений рук и ног, правильный выдох. Индивидуальная рефлексия «Я могу...».

#### **Тема 8. Дан-Гун - 8-й гып – желтый пояс - 8 часов**

Коллективная познавательная деятельность: беседа-презентация «8-й гып». Коллективная двигательная деятельность: выполнение ганнун со нопунде чируги, Нюнча со сонкаль деби макки, Нюнча со санг пальмок макки, Ганнун со пальмок чукё макки, Нюнча со сонкаль каунде йоп тереги. Индивидуальная двигательная деятельность: самостоятельная отработка комплекса с акцентом на согласованность движений рук и ног, правильный выдох. Индивидуальная рефлексия «Я могу...».

#### **Тема 9. Действия нападения и обороны - 8 часов**

Практическое занятие. Двигательная деятельность в парах: защита от контратаки ударом. Индивидуальная двигательная деятельность: имитация ударов руками и ногами. Имитация ударов руками (фиксируя конечное

положение рук). Имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног). Перемещения в стойке. Видеопросмотр выполненных заданий и обсуждение. Взаимооценка и самооценка.

#### **Тема 10. Техника масоги. Три повторные защиты - 8 часов**

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: беседа-презентация «Три повторные защиты». Коллективная двигательная деятельность: выполнение ганнун со ан пальмок макки, ганнун со пальмок чукё макки, нюнча со ан пальмок банде макки. Ответные атаки (ганнун со ап чумок банде каунде хируги, ганнун со ап чумок банде нопунде хируги, ганнун со ап чумок каунде банде хируги). Индивидуальная двигательная деятельность: демонстрация спарринга на 3 шага без противника. Коллективная рефлексия.

#### **Тема 11. Техника масоги - разновидности спарринга - 8 часов**

УТЗ. Познавательная деятельность в парах: составление сценария спарринга (ясок масоги), работа с изображением. Практическая работа в парах: спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясок масоги). Спарринг на три шага (самбо-масоги). Три повторные атаки (Ганнун со ап чумок каунде хируги, Ганнун со ап чумок нопунде хируги, Нюнча со ап чумок каунде банде хируги). Взаимооценка в парах.

#### **Тема 12. Атака на сближение - 8 часов**

Коллективная познавательная деятельность: беседа-обсуждение «Ударные поверхности, поражаемые поверхности, основные действия нападений и обороны, продолжительность поединков. Индивидуальная двигательная деятельность: выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки педагога. Нанесение удара в атаке, не реагируя на угрозы выполнения удара. (запаздывающей защиты). Самооценка.

#### **Тема 13. Тактические знания - 8 часов**

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: беседа-обсуждение «Ситуации для применения комбинации ударов. Типовые реакции противников на начало атак и защит». Индивидуальная двигательная деятельность: выполнение комбинации ударов, серии ударов. Практическая работа в парах: отработка комбинаций ударов. Индивидуальная рефлексия «Реакция соперника на мои действия».

#### **Тема 14. Поле поединка - 8 часов**

Коллективная познавательная деятельность: знакомство с терминами и понятиями (пространство поля поединка, дистанция боя, ближняя, средняя, дальняя, безопасная). Практическая работа в группах: графическое изображение дистанции боя. Двигательная деятельность в парах: комплексы упражнений, с сохранением определенной дистанции. Взаимооценка.

#### **Тема 15. Соревновательный спарринг - 8 часов**

Практическое занятие. Коллективная двигательная деятельность: движение в стойках (в основной, боевой) - шаг вперед, шаг назад, подскок. Индивидуальная двигательная деятельность: основные передвижения (шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад). Двигательная деятельность в парах: отработка движений в стойках, основные передвижения. Соревновательная деятельность в парах:

учебные спарринги. Анализ и самоанализ действий в спарринге. Самооценка и взаимооценка.

### **Раздел 3. «Элементы гимнастики и акробатики» - 24 часа**

#### **Тема 1. Гимнастика в тхэквондо - 8 часов**

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: знакомство с гимнастическими терминами и понятиями: шеренга, колонна, интервал, дистанция. Практическая работа в группах: рассматривание и обсуждение рисунков и схем, с изображением шеренги, колонны, интервала, дистанции. Индивидуальная практическая работа: графическое изображение заданного термина или понятия. Коллективная игровая деятельность: Выполнение построений и перестроений, восприятие команды на слух. Взаимооценка и самооценка.

#### **Тема 2. Гибкость и координация - 8 часов**

УТЗ. УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: знакомство с акробатическими элементами: шпагат, мост, пережат, кувырок, их графическое изображение.

Практическая работа в группах с изображением: определение «Для выполнения каких элементов акробатики необходима растяжка?».

Фронтальная двигательная деятельность: выполнение упражнений на растяжку: «складка», «бабочка», «колечко» и «корзиночка» (в положении лежа); исполнение полушпагата, шпагата, моста с опорой на плечи, моста из положения лежа. Двигательная деятельность в парах с помощью, со страховкой: выполнение «складки», «бабочки», шпагаты, мосты. Взаимооценка и самоконтроль.

#### **Тема 3. Координация и сила - 8 часов**

УТЗ. Коллективная познавательная деятельность: знакомство с акробатическими элементами: группировка, пережаты (вправо-влево, назад, вперед), кувырок (вперед-назад), стойка на лопатках. Коллективная беседа-практикум «Пережат и группировка – основа безопасного падения».

Практическая работа в группах: графическое изображение заданного акробатического элемента. Фронтальная двигательная деятельность: выполнение подводящих упражнений к кувырку: группировка, пережат. Индивидуальная игровая деятельность: «Выполни элемент по команде, по изображению». Двигательная деятельность в парах с помощью, со страховкой, само страховкой: выполнение группировки, пережатов, кувырков, падения с группировкой и пережатом. Взаимооценка и самоконтроль.

### **Раздел 4. «Образовательные события» - 28 часов**

#### **Тема 1. Подготовка к соревнованиям «Чемпионат и Первенство Омской области» - 6 часов**

Тренировочное занятие. Коллективная подготовка к участию в образовательном событии. Соревнование «Чемпионат и Первенство Омской

области». Индивидуальная работа: Определение личной учебной задачи. Групповая работа: Репетиция выступления. Самооценка и взаимооценка.

**Тема 2. Образовательное событие. Соревнования «Чемпионат и Первенство Омской области» – 2 часа**

Участие в соревнованиях. Выполнение технических комплексов и ударов на спецтренажере. Самооценка и внешняя (объективная) оценка спортивной успешности. Портфолио.

**Тема 3. Подготовка к Всероссийским соревнованиям «Кубок Сибири» - 6 часов**

Тренировочное занятие. Коллективная подготовка к участию в образовательном событии Всероссийским соревнованиям «Кубок Сибири». Определение личной учебной задачи. Групповая работа: Репетиция выступления. Самооценка и взаимооценка.

**Тема 4. Образовательное событие. Соревнования «Кубок Сибири»– 2 часа**

Участие в соревнованиях. Выполнение технических комплексов и ударов на спецтренажере. Самооценка и внешняя (объективная) оценка спортивной успешности.

**Тема 3. Подготовка к Показательным выступлениям для родителей обучающихся - 6 часов**

Практическое занятие. Коллективная подготовка к участию в образовательном событии **Показательные выступления для родителей, обучающихся - 6 часов**. Определение личной учебной задачи. Групповая работа: Репетиция выступления. Самооценка и взаимооценка.

**Тема 5. Образовательное событие. Показательные выступления для родителей обучающихся - 2 часа**

Выполнение комплекса упражнений. Взаимооценка.

**Тема 6. Образовательное событие. Спортивный праздник «Тхэквондо для всех» - 4 часа**

Коллективная работа по подготовке к проведению образовательного события Спортивный праздник «Тхэквондо для всех». Распределение обязанностей. Практическая работа в малых группах по созданию оформления события, по проведению торжественного церемониала и награждения. Спортивный праздник «Тхэквондо для всех». Взаимоконтроль.

## **Раздел 5. Контрольные испытания и тестирование – 18**

**Тема1. Вводное тестирование и контрольные испытания – 8 часов**

Контрольное занятие. Индивидуальная – групповая работа. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (силовая и скоростно-силовая подготовка, выносливость, гибкость и координационные способности). Тестирование по методике С. Дерябо и В. Явина «Индекс отношения к здоровью»; М.И. Рожкова изучения социализированности личности учащихся. Приложение 1.

**Тема 2. Итоговое тестирование и контрольные испытания – 8 часов**

Контрольное занятие. Индивидуальная – групповая работа. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (силовая и скоростно-силовая подготовка, выносливость, гибкость и координационные способности). Тестирование по методике С. Дерябо и В. Явина «Индекс отношения к здоровью»; М.И. Рожкова изучения социализированности личности учащихся. Приложение 1.

### **Тема 3. Итоговое занятие «Моё тхэквондо» - 2 часа**

Беседа-презентация «Мои достижения в тхэквондо». Перспективы дальнейшего обучения. Представление портфолио. Показательные выступления для родителей.

## Контрольно-оценочные средства

Результативность реализации дополнительной общеразвивающей программы определяется на основе мониторинга образовательного процесса. Процедура мониторинга осуществляется в начале и в конце учебного года на основе контрольных нормативов, тестирования, педагогического наблюдения и диагностических методик определения уровня развития личностных, метапредметных и предметных результатов. В течение учебного года, по мере освоения программы проводится текущий контроль методом наблюдения.

**Формами подведения итогов** реализации дополнительной общеразвивающей программы служат результаты выполнения тестовых заданий, участия в конкурсах, соревнованиях и показательных выступлениях различного уровня.

### Мониторинг освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

**Цель:** анализ динамики развития спортивно-оздоровительной группы в течение учебного года.

**Методы:** тестирование, сдача контрольных нормативов, результаты соревнований и показательных выступлений и педагогическое наблюдение.

№	Ф.И.	Личностные						Метапредметные						Предметные		
		Мотивация на здоровый образ жизни		Волевые качества личности		Морально-этические ориентации.		Регулятивные		Познавательные		Коммуникативные				
		В	И	В	И	В	И	В	И	В	И	В	И	В	И	
1																
2																
3																

**Вывод:** Повышенный уровень \_\_\_\_\_ %, Базовый уровень \_\_\_\_\_ %, Пониженный уровень \_\_\_\_\_ %

<b>Показатели</b>	<b>Критерии по уровням (8-10 лет)</b>
-------------------	---------------------------------------

	<b>Повышенный (3балла)</b>	<b>Базовый (2балла)</b>	<b>Пониженный (1балл)</b>
<b>Личностные результаты</b>			
Установка на здоровый и безопасный образ жизни	Знает и умеет организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, УУГ, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.), соблюдает правила безопасного поведения.	Знает, но испытывает затруднения в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Соблюдает правила безопасного поведения.	Имеет представление о здоровьесберегающей жизнедеятельности, но не соблюдает правила здорового и безопасного образа жизни.
Волевые качества личности	Проявляет волевые качества личности: целеустремленность, трудолюбие, упорство, выдержку.	Проявляет упорство и трудолюбие в деятельности.	Имеет представление о волевых качествах личности.
Нравственные установки	Готов действовать в соответствии с определенными моральными нормами. Способен адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	В основном действует в соответствии с определенными моральными нормами, при оценивании ситуации испытывает затруднения.	Имеет представление о морали и оценке своих и чужих поступков.
<b>Метапредметные результаты</b>			
Регулятивные	Владеет способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности. Проявляет волевое усилие к преодолению препятствий. Умеет анализировать свое эмоциональное состояние. Осуществляет итоговый контроль своей деятельности («что сделано») и оценивает уровень владения тем или иным учебным действием (отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?»).	Владеет способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности. Иногда проявляет волевое усилие к преодолению препятствий. Испытывает затруднения при итоговом контроле деятельности и оценке уровня владения учебным действием.	Имеет представление о цели и результате деятельности. Испытывает затруднения при итоговом контроле деятельности и оценке уровня владения учебным действием.
Познавательные	Воспроизводит по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи. Умеет действовать по знаково-символическим моделям представления информации. Способен проследить причинно – следственные связи и зависимости между объектами, их положение в пространстве и времени. Готов предложить собственное решение учебной задачи.	Воспроизводит по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи. Испытывает трудности при использовании знаково-символических моделей представления информации. Способен выбрать решение из нескольких предложенных.	Испытывает затруднения при воспроизведении по памяти информации. Не способен самостоятельно выбрать решение из нескольких предложенных.

Коммуникативные	Готов признавать существование различных точек зрения и права каждого иметь свою. Умеет излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий. Способен конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Готов слушать собеседника и вести диалог. Умеет договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Не способен конструктивно разрешать конфликты и вести диалог.
-----------------	--	---	---

### Освоение учащимися предметных результатов

**Цель:** определение уровня сформированности предметных результатов у учащихся.

**Методы:** контрольные нормативы, педагогическое наблюдение, тестирование, результаты участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

№	ФИ учащегося	Правила и особенности тхэквондо		Общая физическая подготовка										Специальная физическая Подготовка						Участие в соревнованиях и показательных выступлениях						
				Сгибание разгибание рук в упоре лежа		Наклон вперед (см)		Прыжок в длину с места (см)		Бег 60 м (с)		Челночный бег(с)		техника стойки: мосоги, наранхи соги, анун соги.		удары руками: ап джумок джириги.		блоки: нарани маки, бакаг маки, ан пальмаок маки, нопунде маки.				удар ногой апчаги.				
				В	И	В	И	В	И	В	И	В	И	В	И	В	И	В	И			В	И	В	И	



## Условия реализации программы

№ п/п	Наименование объектов и средств оснащения	Количество (шт.)
<b>Материально-техническое обеспечение</b>		
1	будо-мат с креплением «ласточкин хвост»	18
2	шлемы, протекторы	18
3	гимнастический инвентарь (для ОРУ, ОФП)	18
<b>Информационно-образовательные ресурсы</b>		
1	CD/DVD-проигрыватель	1
2	ноутбук с программным обеспечением	1
3	фото и видеокамера	1
<b>Учебно-методическое обеспечение</b>		
1	обучающие видеофильмы, медиапрезентации (исторические сюжеты и личности, известные спортсмены, фрагменты спаррингов)	10
2	аудиозаписи музыки	комплект
3	плакаты по технике выполнения упражнений	5
4	инструкция по технике безопасности	1
5	Сборник общеразвивающих упражнений	1

## Список литературы

### Литература и электронные ресурсы, используемые в процессе разработки и реализации программы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329 – ФЗ.
6. Распоряжение Министерства образования Омской области от 12.02.2019 № Исх.\_19/Мобр\_2299.
7. Вайцеховский С.М. Книга тренера /С.М. Вайцеховский. М.: Физкультура и спорт, 2011. - 246 с.

8. Долин А., Попов Г. Кемпо – традиции воинских искусств. – М.: Наука, 1990;
9. История боевых искусств. Неизвестный Восток / под. ред. Г.К. Панченко. М.: Олимп; ООО «Издательство АСТ», 1997. - 464 с. / под. ред. Г.К. Панченко. - М.: Олимп; ООО «Издательство АСТ», 1997. -512 с.
10. История боевых искусств. Россия и ее соседи / под. ред. Г.К. Панченко. М.: Олимп; ООО «Издательство АСТ», 1997. - 512 с.
11. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. — Ульяновск: 2000, с.144.
12. Тхэквондо. Правила соревнований. — М.: Физкультура и Спорт, 2005.
13. Фомин Н.А. Основы возрастной физиологии спорта: Учеб. пособие /Н.А. Фомин. Челябинск: ЧГПИ, 2011.- 193 с.
14. Хайрулин А.Р. Анализ соревновательной деятельности в тхэквондо (ВТФ) / А.Р. Хайрулин // Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность. СПб.: ГПУ им, Герцена, 2010. - С. 133-136.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр « Академия», 2013 - 480с.
16. Чин Джуный. Оптимизация индивидуальной подготовки тхэквондистов с учетом их психофизиологических качеств Автореф. дис. . канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2011. -21 с.
17. Чой Мен Чер Тхэквондо: основы и принципы /Чой Мен Чер, С.М Федулов. Липецк: Ориус, 1991. - 72 с.
18. Шейка В.И. Тхэквондо. Книга рефери /В.И. Шейка, А.П. Ефремов. - М.: МФТ, 2010. - 127 с.
19. Энциклопедия тхэквондо. Перевод на русский язык АО «ТКД». 2013 -769с.
20. Эпов О.Г. Конфликтное взаимодействие тхэквондистов в тактико-технических структурах при выполнении боевого маневрирования: Дис. канд. пед. наук. М., 2013. - 131 с.

#### **Литература и электронные ресурсы, рекомендованные для детей и родителей:**

1. История боевых искусств. Колыбель цивилизации / под. ред. Г.К. Панченко. М.: Олимп; ООО «Издательство АСТ», 1997. - 480 с.  
<https://www.livelib.ru/book/1000322702/about-istoriya-boevyh-iskusstv-kolybel-tsilivilizatsii-sbornik> (дата обращения: 03.12.2018).
2. История боевых искусств. От Нового Света до Черного континента под. ред. Г.К. Панченко. М.: Олимп; ООО «Издательство АСТ», 1997. - 512 с.  
<https://www.ozon.ru/context/detail/id/2343151/> (дата обращения: 03.12.2018).
3. Чой Сунг Мо, Тхэквондо для начинающих.  
<https://www.litres.ru/choy-sung-mo/thekvondo-dlya-nachinauschih/chitat-onlayn/> (дата обращения: 03.12.2018).

4. Официальный сайт Федерации тхэквондо (МФТ) Омской области. URL: <http://www.tkdomsk.ru/> (дата обращения: 03.12.2018).
5. Официальный сайт БОУ ДО г. Омска «ГорДЮЦ». URL: [www.gordyuc.pf](http://www.gordyuc.pf) (дата обращения: 03.12.2018).
6. Социальная сеть ВКонтакте, группа Федерации тхэквондо (МФТ) Омской области. <https://vk.com/club51577972> (дата обращения: 03.12.2018).