

**ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Тхэквондо»

(направление: спортивно-оздоровительное)

1-4 класс

Челябинск

## Программа курса внеурочной деятельности «Тхэквондо»

Целью программы является комплексное физическое и духовное воспитание обучающегося, способствующее гармоничному развитию его личности, формированию у него стремления заниматься физической культурой всю жизнь.

Основные задачи:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- привитие интереса к занятиям тхэквондо;
- овладение основами техники базовых упражнений;
- воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств посредством учебно-тренировочных занятий тхэквондо.
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

### I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Тхэквондо»

#### *Личностные универсальные учебные действия*

Критерии сформированности	Личностные результаты	Ведущие целевые установки и основные ожидаемые результаты изучения учебного предмета
<b>Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)</b>	1.1. Сформированность основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ, историю России и родного края	– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	1.2. Осознанность своей этнической и национальной принадлежности	– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	1.3. Сформированность ценностей многонационального российского общества	– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского

		физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	1.4. Сформированность гуманистических и демократических ценностных ориентаций	– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
	1.5. Сформированность целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий	– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
	1.6. Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)
	1.7. Сформированность уважительного отношения к собственной семье, ее членам, традициям	– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)
	1.8. Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни	– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; – овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
<b>Смыслообра</b>	2.1. Принятие и освоение	– формирование первоначальных

<b>Звание</b>	социальной роли обучающегося	представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
	2.2. Наличие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения	– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
<b>Нравственно-этическая ориентация</b>	3.1. Сформированность уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
	3.2. Этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей	– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
	3.3. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	3.4. Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

	3.5. Уважение к труду других людей, понимание ценности различных профессий, в том числе рабочих и инженерных	– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	3.6. Сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств	– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
	3.7. Навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)
	3.8. Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

### Метапредметные результаты

При изучении всех без исключения учебных предметов используется системно-деятельностный подход, обеспечивающий формирование следующих метапредметных результатов. Способы организации учебной деятельности, обеспечивающие обучающимся достижение метапредметных результатов, представлены в программе формирования универсальных учебных действий.

### Формирование метапредметных результатов по годам обучения

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>1. Регулятивные</b>					
1.1. Целеполагание	умение принимать и сохранять учебную задачу	+	+	+	+
	умение в сотрудничестве с учителем учитывать выделенные ориентиры действия в новом учебном материале	+	+	+	+

	<i>умение преобразовывать практическую задачу в познавательную</i>	+	+	+	+
	<i>в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи</i>	+	+	+	+
1.2. Планирование	умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане	+	+	+	+
	умение учитывать установленные правила в планировании способа решения задачи	+	+	+	+
	умение различать способ и результат действия		+	+	+
1.3. Прогнозирование	<i>осуществлять предвосхищающий контроль по результату и по способу действия</i>	+	+	+	+
1.4. Контроль	умение учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения	+	+	+	+
	умение в сотрудничестве с учителем осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату действия.	+	+	+	+
	<i>умение осуществлять констатирующий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания</i>	+	+	+	+
1.5. Оценка	способность адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей	+	+	+	+
	умение оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи	+	+	+	+
	<i>самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия</i>	+	+	+	+
1.6. Коррекция	умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках	+	+	+	+
1.7. Познавательная рефлексия	умение под руководством учителя начинать и выполнять действия и заканчивать их в требуемый временной момент, умение тормозить реакции, не	+	+	+	+

	имеющие отношение к цели.				
<b>2. Познавательные:</b>					
2.1. Общеучебные	умение под руководством учителя выделять и формулировать познавательную цель		+	+	+
	умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель				+
	умение осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, решение практических и познавательных задач с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников, словарей (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет	+	+	+	+
	способность структурировать полученные знания	+	+	+	+
	умение осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ	+	+	+	+
	умение осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме	+	+	+	+
	владеть рядом общих приемов решения задач	+	+	+	+
	способность ориентироваться на разнообразие способов решения задач	+	+	+	+
	владение основами смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров	+	+	+	+
	умение выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов)	+	+	+	+
	умение определять основную и второстепенную информацию	+	+	+	+
	<i>освоенность первичных действий в проектной, конструктивно-модельной, поисковой деятельности в области естественно-математического и технического профиля</i>	+	+	+	+
	<i>сформированность способностей детей к естественно-научному мышлению, техническому творчеству и интереса к техническим специальностям</i>	+	+	+	+
	осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения практических и познавательных задач в зависимости от конкретных условий	+	+	+	+

	<i>произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач</i>	+	+	+	+
	<i>записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ</i>		+	+	+
	<i>осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет</i>		+	+	+
2.2. Знаково-символические	умение использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач	+	+	+	+
	<i>умение создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач</i>	+	+	+	+
2.3. Логические	умение осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков	+	+	+	+
	умение осуществлять синтез как составление целого из частей	+	+	+	+
	умение проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям	+	+	+	+
	умение осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза	+	+	+	+
	умение устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений	+	+	+	+
	умение представлять цепочки объектов и явлений	+	+	+	+
	умение строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях	+	+	+	+
	умение устанавливать аналогии	+	+	+	+
	умение обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи	+	+	+	+
	умение выдвигать гипотезы и обосновывать их	+	+	+	+
	<i>умение строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей</i>	+	+	+	+
	<i>умение осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций</i>	+	+	+	+
	<i>умение осуществлять синтез как составление целого из частей,</i>	+	+	+	+

	<i>самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты</i>				
2.4. Постановка и решение проблемы	формулирование проблемы	+	+	+	+
	<i>самостоятельное создание алгоритмов (способов) деятельности при решении проблем творческого и поискового характера</i>	+	+	+	+
<b>3. Коммуникативные</b>					
3.1. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками	умение определять цели, функции участников, способы взаимодействия	+	+	+	+
	<i>умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером</i>	+	+	+	+
	<i>умение аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности</i>	+	+	+	+
	<i>умение учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной</i>	+	+	+	+
3.2. Постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации	умение строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет	+	+	+	+
	<i>умение с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия</i>	+	+	+	+
3.3. Разрешение конфликтов	умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве	+	+	+	+
	умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	+	+	+	+
	умение выявлять и идентифицировать проблему, осуществлять поиск и оценку альтернативных способов разрешения конфликта, принимать решение и реализовывать его	+	+	+	+
	<i>способность понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы</i>	+	+	+	+
	<i>умение продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников</i>	+	+	+	+
	<i>умение учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию</i>	+	+	+	+
3.4. Управление	умение контролировать, корректировать и	+	+	+	+

поведением партнера (коммуникацией)	оценивать действия партнера				
	умение допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	+	+	+	+
	умение формулировать собственное мнение и позицию	+	+	+	+
	<i>умение осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</i>	+	+	+	+
3.5. Умение выразить свои мысли	умение адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой)	+	+	+	+
	умение строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет	+	+	+	+
	умение адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач	+	+	+	+
3.6. Владение монологической и диалогической формами речи	владение диалогической формой коммуникации, в том числе с использованием средств и инструментов ИКТ и дистанционного общения	+	+	+	+
	использование речи для регуляции своего действия	+	+	+	+
	умение строить монологическое высказывание	+	+	+	+
	владение диалогической формой речи	+	+	+	+
	<i>умение адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности</i>	+	+	+	+

**Предметными** результатами освоения обучающимися содержания программы курса являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития тхэквондо, характеризовать роль и значение тхэквондо в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять тхэквондо как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Итоги** реализации программы могут быть *представлены* через:

- активное участие в соревнованиях по тхэквондо;
- сдача нормативов;
- презентации проектов;
- участие обучающихся в показательных тренировках.

**Диагностика результатов личностного развития** может проводиться в разных формах (диагностическая работа, результаты наблюдения и т.д.).

Главное средство накопления информации об образовательных результатах обучающегося является *портфель достижений (портфолио)*.

## **II. Содержание внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности курса «Тхэквондо».**

### **Раздел 1. История развития тхэквондо:**

- физическая культура и спорт в России (о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины);
- краткий обзор истории тхэквондо (о исторических и социальных предпосылках возникновения древнекорейского боевого искусства; тхэквондо в древнем мире, средневековье, современном мире);
- правила соревнований (о весовых категориях; спортивной форме тхэквондистов для мальчиков и девочек; программе соревнований; месте для проведения соревнований; понятии «возрастные группы»);
- анатомио-физиологические особенности организма человека (общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека; костная и мышечная системы);
- основы знаний по гигиене и врачебному контролю (о значении гигиенических мероприятий при занятиях спортом; о использовании естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания).

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

- упражнения с гимнастической палкой (наклоны и повороты туловища при удерживании палки в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки);
- упражнения со скакалкой (элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах);
- упражнения с набивным мячом весом от 1 до 3 кг (сгибание и разгибание рук, круговые движения руками и, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; общие развивающие упражнения с набивным мячом; броски мяча одной и двумя ногами (в прыжке));
- футбол (удары по мячу левой и правой ногой, ведение мяча, остановка мяча; двусторонняя игра с соблюдением элементарных правил);
- подвижные игры и эстафеты (подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость; эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов).

### **Раздел 3. Тактико-техническая и специальная физическая подготовка**

- стойки:
  - ✓ НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;
  - ✓ ДЮЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;
  - ✓ АП СОГИ – высокая стойка;
  - ✓ АП КУБИ – длинная стойка;
- удары руками:
  - ✓ БАРО ЧИГУРИ – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;
  - ✓ БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;
- блоки:
  - ✓ АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня;
  - ✓ МОМТХОН МАККИ – защита среднего уровня;
  - ✓ ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня;
- удары ногой:
  - ✓ АП ЧАГИ - удар ногой вперед;
  - ✓ МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;
  - ✓ ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности.

## **III. Тематическое планирование.**

### **1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	История развития тхэквондо	4
2	Общая физическая подготовка	31
3	Тактико-техническая и специальная физическая подготовка	31

### **2 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	История развития тхэквондо	4
2	Общая физическая подготовка	32

3	Тактико-техническая и специальная физическая подготовка	32
---	---	----

### 3 класс

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов
1	История развития тхэквондо	4
2	Общая физическая подготовка	32
3	Тактико-техническая и специальная физическая подготовка	32

### 4 класс

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов
1	История развития тхэквондо	4
2	Общая физическая подготовка	32
3	Тактико-техническая и специальная физическая подготовка	32