



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ КАПИТАНА 1-ГО РАНГА П.И. ДЕРЖАВИНА**

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
имени капитана 1-го ранга П.И. Державина
Протокол № 1 от 29.08.2025



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат № 4643027646404718338
Подписчик: Фурсова Надежда Анатольевна
Действие: с 28.04.2021 по 28.04.2026

Утверждаю
Директор ГБОУ школа № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
имени капитана 1-го ранга
П.И. Державина

Н.А. Фурсова
«29» августа 2025 года
Приказ от 29.08.2025 № 295-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Тхэквондо»**

Возраст обучающихся: от 7 до 17 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Безбородов Константин Владимирович,
Заведующий отделением дополнительного образования

Санкт-Петербург

2025

Пояснительная записка

Нормативно —правовые основы проектирования дополнительной обще развивающей программы Тхеквондо

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее —Федеральный закон №273) (ст.2, ст. 12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.2, ст. 12, ст. 75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (п. 1,2,3,9, ст. 13; п.1,5,6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 75) СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41)
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п. 1, п. 4 ст. 75) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р) Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р "Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию".
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст. 15, ст.16, ст. 17; ст. 75) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013г. №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41);

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Тхэквондо имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень освоения программы – **базовый**.

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

Помимо того, что тхэквондо является искусством самообороны и спортивным единоборством, оно ещё и прекрасное средство физического и духовного развития личности. В последние годы наблюдается серьёзное ухудшение здоровья учащихся общеобразовательных школ. Включение занятий указанным видом единоборств в цикл дополнительного образования учащихся позволяет в значительной мере решить данную проблему. Кроме того, активные занятия спортом позволяют пресекать негативные антисоциальные явления в детской и подростковой среде – курение, наркоманию, криминализацию и пр.

Актуальность.

Общеобразовательная программа Тхэквондо нацелена на сохранение здоровья и поддержание физической активности детей. Занятия тхэквондо улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, стимулируют готовность к командной игре, обогащают двигательный опыт, дети получают коммуникативный опыт, осознание себя частью команды, поддержку и дружбу.

Отличительные особенности программы. Занятия по программе дают представление ребёнку о тхэквондо (ВТФ) как о профессиональном виде спорта.

Ведущей педагогической идеей программы является сохранение здоровья ребенка. Все содержание программы рассматривается с точки зрения здоровьесбережения, которое прослеживается через содержание тем, заданий, организации деятельности на занятии, этапов занятий. Использование разнообразных заданий способствует формированию мировоззрения и осознанию ребенком сохранения качества собственного здоровья, душевного и физического.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 7 -17 лет без специальной подготовки и не имеющих противопоказаний занятий физической культурой по состоянию здоровья.

Объем и срок реализации программы. Программа рассчитана на 3 года обучения.

1 год обучения 72 часа в год.

2 год обучения 108 часов в год.

3 год обучения 216 часов в год.

Общее количество учебных часов - 396

Цель: развитие личности обучающегося, его физических и коммуникативных качеств через овладение им спортивной игрой в тхэквондо; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; социализация и адаптация детей к жизни в обществе.

Задачи:

Обучающие:

- дать знания об истории тхэквондо, правил и спортивной терминологии;
- дать знания в области гигиены, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, предупреждения травматизма;
- обучить основам техники и тактики тхэквондо;
- дать опыт участия в соревнованиях различного уровня.

Развивающие:

- развивать быстроту, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать индивидуальные, групповые, командные тактические действия;
- развивать организованность, самостоятельность, ответственность;

Воспитательные:

- воспитывать волевые и нравственные качества;
- воспитывать чувство коллективизма, патриотизма;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Условия реализации образовательной программы

Условия набора в коллектив: программа предназначена для обучающихся 7-17 лет без специальной подготовки. В группы принимаются все желающие дети, имеющие медицинский допуск.

Условия формирования групп: группы формируются одновозрастные и разновозрастные, принимаются как мальчики, так и девочки.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия в секции имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе, а также от занятий в спортивной школе.

Основное отличие заключается в самой природе дополнительного образования –это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в школе большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

В секцию «Стимул -Тхэквондо» принимаются все желающие. Все поступающие проходят начальное тестирование и, в соответствии с первоначальными показателями и возрастом, делятся на группы, в которых дети будут обучаться.

Основой подготовки учащихся в секции «Стимул -Тхэквондо» является универсальность в овладении технико-тактической приемами игры.

Формы проведения занятий:

- теоретическое: изучение теоретического материала, правил игры, условий соревнований, турниров;
- практическое: соревнование, турнир.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (показ, объяснение, беседа);

- групповая: совместные действия в группе, команде, общение, взаимопомощь для выполнения поставленных задач, задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося в действие группы, команды;
- индивидуальная: организация работы для отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение программы:

- Секундомер, свисток.
- Мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран).
- Учебно-методические фото и видео материалы.
- Шведская стенка.
- Гимнастические скамейки.
- Гимнастические маты.
- Сетка,
- Стойки,
- Раздевалки,
- Компьютер,
- Экран,
- Проектор.

Планируемые результаты программы:

Личностные:

по итогам реализации программы учащиеся:

- будут проявлять волевые и нравственные качества в тренировочном и учебном процессе, в соревновательной деятельности;
- в них будет сформировано стремление действовать в коллективе и желание отстаивать честь своей команды, школы на соревнованиях различного уровня (патриотизм);
- будут вести здоровый образ жизни.

Метапредметные:

по итогам реализации программы у учащихся:

- будет развита быстрота, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, укреплен опорно-двигательный аппарат;
- будут развиты навыки индивидуальных, групповых, командных тактических действий;
- будут развиты способности взаимодействия между игроками команды, специфическое восприятие действий;
- будут развиты качества: организованность, самостоятельность, ответственность.

Предметные:

по итогам реализации программы учащиеся:

- будут знать теоретический материал об истории баскетбола, правила ведения игры и спортивной терминологии;
- будут знать правила гигиены, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, предупреждения травматизма;
- будут знать технику и тактику тхэквондо;
- будут проявлять специфические виды восприятия, чувство площадки, чувство партнёра, чувство времени.
- будут иметь опыт участия в соревнованиях различного уровня.

**Содержание разделов программы для групп начальной подготовки
(144 часа в год)**

№ п/п	Разделы подготовки	Группа начальной подготовки		
		1 год	2 год	3 год
1.	Общая физическая подготовка	40	60	53
2.	Специальная физическая подготовка	8	12	24
3.	Технико-тактическая подготовка	16	24	120
4.	Теоретическая подготовка	5	7	14
5.	Контрольно-переводные испытания	3	5	5
	Общее количество часов	72	108	216

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Тхэквондо»**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	4 сентября	31 мая	36	72	72	2 раза в неделю по 7 часу
2 год	4 сентября	31 мая	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу
3 год	4 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

Задачи первого года обучения

Обучающие:

- Обучить базовым приёмам техники тхэквондо и основным тактическим действиям.
- Дать знания по теории и практике физической культуры.
- Ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Развивающие:

- Содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- Повысить уровень физической подготовленности;
- Развить коммуникативные навыки.

Воспитательные:

- Воспитать дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы и товарищества.
- Воспитать позитивные морально-волевые качества для участия в соревнованиях.

Планируемые результаты первого года обучения соответственно задачам

Личностные:

- Будут развиты коммуникативные навыки.
- Будут воспитаны: дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы и товарищества.
- Будут воспитаны: позитивные морально-волевые качества.

Метапредметные:

- Будут получены знания по теории и практике физической культуры.
- Разовьют свои физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость).

Предметные:

- Разовьют специальные способности тхэквондистов.
- Быстроту реакции, ориентировку в пространстве, быстроту перемещения с изменяющимся направлением движения.

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие—2 часа

Теория: Введение в программу. Тематический план занятий. Специальная форма (костюм, обувь, принадлежности и др.) Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Практика: Ознакомление с помещением и инвентарем. Контрольные испытания для определения уровня технической подготовленности.

2. Гигиена юного спортсмена—6 часов

Теория: Техника безопасности на занятиях. Общие гигиенические требования к занимающимся. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Ушибы, растяжения, кровотечения, первая медицинская помощь при них.

Практика: Имитация оказания первой медицинской помощи.

3. Общефизическая подготовка—14 часов

Теория: История развития тхэквондо. Включение тхэквондо в программу Олимпийских игр.

Практика: Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, с набивными мячами, у гимнастической стенке, упражнение в парах. Прыжки на скамейку, со скамейки, через скамейку. Прыжки в длину и в высоту с места. Бег с ускорением до 15м. Повторный бег

3X50. Челночный бег 5X10м. Метание малого мяча в стенку на дальность отскока, на дальность.

4. Специальная физическая подготовка–30 часов

Теория: Инвентарь для занятий тхэквондо, уход за ним: Развитие определенных физических качеств с помощью физических упражнений. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Практика: Бег из различных положений на 5-10-15м. Бег приставными шагами, бег с остановкой и изменением направления, различные эстафеты. Приседания на двух и одной ноге.

5. Техническая подготовка–30 часов

Теория: Основные сведения о технике тхэквондо, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры. Причины и профилактика простудных заболеваний. Закаливание организма спортсмена. Правила соревнований по тхэквондо.

6. Тактическая подготовка–40 часов

Теория:

Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Основные ошибки из наблюдений игры, анализ и решение. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Практика:

Индивидуальная тактика. Тактика в защите. . Правила соревнований тхэквондо.

7. Итоговое занятие–2 часа

Теория: Подведение итогов за год.

Практика: Награждение. Праздник.

Задачи второго года обучения

Обучающие:

- Обучить базовым приёмам техники тхэквондо и основным тактическим действиям.
- Дать знания по теории и практике физической культуры.
- Ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Развивающие:

- Содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- Повысить уровень физической подготовленности;
- Развить коммуникативные навыки.

Воспитательные:

- Воспитать дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы и товарищества.
- Воспитать позитивные морально-волевые качества для участия в соревнованиях.

Планируемые результаты первого года обучения соответственно задачам

Личностные:

- Будут развиты коммуникативные навыки.
- Будут воспитаны: дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы и товарищества.
- Будут воспитаны: позитивные морально-волевые качества.

Метапредметные:

- Будут получены знания по теории и практике физической культуры.
- Разовьют свои физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость).

Предметные:

- Разовьют специальные способности тхэквондистов.
- Быстроту реакции, ориентировку в пространстве, быстроту перемещения с изменяющимся направлением движения.

Содержание программы второго года обучения

1.Вводное занятие–2 часа

Теория: Введение в программу. Тематический план занятий. Специальная форма (костюм, обувь, принадлежности и др.) Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Практика: Ознакомление с помещением и инвентарем. Контрольные испытания для определения уровня технической подготовленности.

2. Гигиена юного спортсмена–6 часов

Теория: Техника безопасности на занятиях. Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Ушибы, растяжения, кровотечения, первая медицинская помощь при них.

Практика: Имитация оказания первой медицинской помощи.

3. Общефизическая подготовка–14 часов

Теория: История развития тхэквондо. Включение тхэквондо в программу Олимпийских игр.

Практика: Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, с набивными мячами, у гимнастической стенке, упражнение в парах. Прыжки на скамейку, со скамейки, через скамейку. Прыжки в длину и в высоту с места. Бег с ускорением до 15м. Повторный бег 3X50. Челночный бег 5X10м. Метание малого мяча в стенку на дальность отскока, на дальность.

4. Специальная физическая подготовка–30 часов

Теория: Инвентарь для занятий тхэквондо, уход за ним: Развитие определенных физических качеств с помощью физических упражнений. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Практика: Бег из различных положений на 5-10-15м. Бег приставными шагами, бег с остановкой и изменением направления, различные эстафеты. Приседания на двух и одной ноге.

5. Техническая подготовка–30 часов

Теория: Основные сведения о технике тхэквондо, о её значении для роста спортивного

мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры. Причины и профилактика простудных заболеваний. Закаливание организма спортсмена. Правила соревнований по тхэквондо.

6. Тактическая подготовка—40 часов

Теория:

Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Основные ошибки из наблюдений игры, анализ и решение. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Практика:

Индивидуальная тактика. Тактика в защите. Правила соревнований тхэквондо.

7. Итоговое занятие—2 часа

Теория: Подведение итогов за год.

Практика: Награждение. Праздник.

Оценочные и методические материалы

Для отслеживания результативности 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 игры;
- 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:

Начальный уровень –1 балл;

Средний уровень –2 балла;

Высокий уровень –3 балла.

Уровень:

10-15 баллов –начальный уровень;

16-26 баллов –средний уровень;

27-32 баллов –высокий уровень.

Предметная диагностика проводится в форме:

-опросов;

-контрольных упражнений (КУ);

-соревнований.

Форма подведения итогов реализации программы

Спортивный праздник.

Для определения уровня технической подготовленности детей предполагаются контрольные упражнения, которые выполняются в начале каждого учебного

Контроль и оценка умений и навыков:

1.) ежегодная итоговая квалификационная аттестация. Включает в себя 10-бальную оценку уровня технической подготовленности занимающихся по 5 основным положениям: техника ударов руками; техника ударов ногами; исполнение комплексов формальных упражнений; условный поединок; вольный поединок на основе Правил соревнований по тхэквондо (ВТФ);

2.) контрольные нормативы по физической подготовке, проводящиеся два раза в год (сентябрь, май). Применяются контрольные упражнения для оценки физической подготовленности учащихся 7-10 лет (Л.Б. Кофман, В.А. Кабачков, А.Н. Тяпин, Л.А. Захаров, Ю.П. Пузырь, 1998)

Таблица 1

Уровень физической подготовленности занимающихся 7—10 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
		8						

		9 10	1 6,8 6,6	0- 6,0 6, 7-5,7 6,5- 5,6	4 5,1 5,1	3 7,0 6,6	7,2- 6,2 6,9- 6,0 6,5- 5,6	6 5,3 5,2
Коорди- наци- онные	Челночный бег 3x10 м, с	7 8 9 10	11,2 и выше 10 ,4 10,2 9,9	10,8- 10,3 10 ,0- 9,5 9,9- 9,3 9,5- 9,0	9,9 и ниже 9, 1 8,8 8,6	11,7 и выше 11 ,2 10,8 10,4	11,3- 10,6 10, 7- 10,1 10, 3- 9,7 10,0 -9,5	10,2 и ниже 9,7 9,3 9,1
Скоро- стно- силовые	Прыжки в длину с места, см	7 8 9 10	100 и ниже 110 120 130	<u>115-</u> <u>135 12</u> <u>5-</u> <u>145130</u> <u>-150</u> <u>140-</u> <u>160</u>	155 и выше 1 65 175 185	85 и ниже 9 0 110 120	<u>110-</u> <u>130 12</u> <u>5-</u> <u>14013</u> <u>5-</u> <u>150 14</u> <u>0-150</u>	150 и выше 1 55 160 170
Выносли- вость	6-минутный бег, м	7 8 9 10	700 и ниже 75 0 800 850	<u>750-</u> <u>900</u> <u>800-</u> <u>950850</u> <u>-</u> <u>1000 90</u> <u>0-1050</u>	1100 и выше 11 50 и выше 12 00 и выше 12 50 и выше	500 и ниже 55 0 и ниже 60 0 и ниже 65 0 и ниже	<u>600-</u> <u>800 65</u> <u>0-</u> <u>85070</u> <u>0-</u> <u>900 75</u> <u>0-950</u>	900 и выше 95 0 и выше 10 00 и выше 10 50 и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и ни же 1 и ниже 1 и ниже 2 и ниже	3- 5 3- 5 3- 5 4-6	9 и выше 7, 5 и выше 7,5 и выше 8, 5 и выше	2 и ниже 2 и ниже 2 и ниже 3 и ниже	6-9 5- 8 6- 9 7 —10	12,5 и выше 11,5 и выше 13 ,0 и выше 14,0 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол.-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), кол.-во раз	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 и выше 5 и выше 5 и выше	2 и ниже 3 и ниже 3 и ниже 4 и ниже	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и выше 14 и выше 16 и выше 18 и выше

3.) соревнования по тхэквондо (ВТФ). Участие в клубных и межклубных соревнованиях по тхэквондо (ВТФ) для начинающих спортсменов (1-2 год занятий) в соответствии с календарём соревнований;

4.) контрольные тренировки. Тестирование технической подготовленности занимающихся в специальных контрольных упражнениях

5.) открытые занятия для родителей. Проводятся 2-3 раза в год с целью ознакомления родителей с успехами и проблемами занимающихся, также с характером учебно-тренировочного процесса в секции.

Список использованной литературы педагогом для составления программы и проведения занятий

1. Гил, К. Таэквондо. Корейский боевой вид спорта / К.Гиль. – изд. испр. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 1998 – 224с.: ил.
2. Дидактический материал по физическому воспитанию учащихся начальных классов и воспитанников дошкольных учреждений (в помощь учителям физической культуры и воспитателям дошкольных учреждений). Под ред. заслуженного учителя РФ Анисимова В.В. Московское городское физкультурно-спортивное объединение. М., 1993 – 53с.
3. Программы средней общеобразовательной школы. Начальные классы. 1-3 классы. М., «Просвещение», 1988 – 192с.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с., ил.
5. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]; - Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.: ил.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480с.
6. Чой Сунг Мо, Глебов Е.И. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга: серия «Мастера боевых искусств» / Сунг Мо Чой, Е.И. Глебов. – Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 320с.