

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 310 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-
ПЕТЕРБУРГА «СЛОВО»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом, протокол
№1 от 29 августа 2025

УТВЕРЖДЕНА
Директор _____ И.В.Полуян
приказ № 3 8 7 от 29 августа 2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТХЭКВОНДО»

Возраст обучающихся: 6-14 лет

Срок освоения: 1 год

Разработал: Кузьмин Артем Алексеевич

Пояснительная записка

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжения Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха от 19.08.2022 № 06-1129 «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20)»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21
- «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Распоряжения Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242),
- Методических комментариев. – ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022 «Проектирование дополнительных общеразвивающих программ»,
- Методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации

от 19.03.2020 № ГД-39/04);

- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»;
- Положения о структурном подразделении «Отделение дополнительного образования детей ГБОУ школы №310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»
- Положения о проектировании рабочих программ Отделения Дополнительного Образования детей ГБОУ школы №310 Фрунзенского района Санкт-Петербурга «Слово»

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации – государственный язык РФ-русский.

Форма обучения – очная.

Условия набора: принимаются все желающие на основе заявления, имеющие медицинский допуск от врача.

Условия формирования групп: группа формируется разновозрастная.

Формы организации и проведения занятий: очная.

Формы проведения занятий: групповая.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: групповая, коллективная и индивидуальная.

Материально-техническое оснащение: спортивный зал, музыкальный центр, коврики для фитнеса, фитнес резинки и тд.

Технические средства обучения: отсутствуют

Материалы для учащихся: отсутствуют.

Направленность программы по содержанию является физкультурно-спортивная.

По уровню освоения базовым, который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, не сложное для освоения содержания программы

По форме организации групповой и индивидуальной (в рамках группы).

Актуальность.

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

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

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

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

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

Место предмета в учебном плане ОУ

Программа «Тхэквондо» предназначена для обучающихся любой образовательной ступени, является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

Программа реализуется в течение 1 года. 62 занятия. 1 занятие продолжительностью 2 академических часа. 2 занятия в неделю.

Общая характеристика УМК

Название программы	Используемые учебники и пособия для обучающихся (наименование, автор, изд-во, год издания)	Дополнительные пособия для учителя
Программа «Тхэквондо» составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для образовательных учреждений, Головина Е.В., Ключникова Е.Ю., Степанова С.В., М: Советский спорт, 2019.	1. Цой Хонг Хи, Тхэквондо (Корейское искусство самообороны), М., Ао ТКД, 2020 2. Чой Мо: Тхэквондо для начинающих, 2019	1. Шулика, Ключников: Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство, 2020 2. Ложенский Д.Б., Драчёв В.В., Хапкидо. Путь обучения/учебное пособие для инструкторов. – СПб.: ИМАА. 2015/ - 276 с.

Выбор УМК обусловлен следующим:

1. Данные учебные пособия включены в федеральный список учебных пособий, рекомендованных для школы;
2. В УМК представлены новые подходы в области интерпретации техники и тактики тхэквондо, периодизации тренировочных нагрузок в области обеспечения массовости и сохранения контингента обучаемых позволяют использовать его в учебном процессе институтов и университетов физической культуры и спорта.

Цель.

Воспитание физически развитой, духовно богатой личности с высоким уровнем развития морально-волевых качеств, приобщения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом и здоровому образу жизни.

Задачи:

обучающие:

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

развивающие:

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

воспитательные:

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

Особенности организации образовательного процесса

Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортом. Группы формируются разновозрастные. Количество детей в группе 15 человек. Тхэквондо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха

Планируемые результаты изучения курса

Личностные

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

Метапредметные

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

Предметные

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее

- роль и значение в жизнедеятельности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,
- осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

Основное содержание учебного курса

Вводное занятие (1 ч.)

История и традиции тхэквондо. Изучение команд на корейском языке. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Теоретическая подготовка (5 ч.)

Значение тхэквондо как средства укрепления здоровья. Особенности техники тхэквондо ВТФ. История тхэквондо. Первые Олимпийские игры. Изучение корейских числительных (счет до 10). Терминология тхэквондо на корейском языке. Правила соревнований. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

Способы двигательной деятельности (6 ч.)

Различные способы двигательной деятельности. Правила выполнения общеразвивающих упражнений и специальных упражнений. Изучение и разучивание комплекса общеразвивающих и специальных упражнений.

Подвижные и спортивные игры (11 ч.)

Ознакомление с правилами спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу. Основные навыки и умения игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Проведение спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости.

Общая физическая подготовка (15 ч.)

Техника выполнения гимнастических упражнений на растягивание мышц и связок. Правила кроссовой подготовки. Изучение техники спортивной ходьбы, бега на короткие и длинные дистанции. Правила строевых и порядковых упражнений. Изучение техники прыжков в длину, высоту, с места и с разбега. Акробатика.

Выполнение гимнастических упражнений. Выполнение комплексов на растягивание мышц и связок.

Строевые и порядковые упражнения: действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления. Челночный бег.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных Суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах.

г) *упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление. *Акробатические упражнения:*

а) кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках;

б) кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках;

в) длинный кувырок с прыжка, через препятствие;

г) кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; д) комбинации прыжков.

Базовая техника тхэквондо (25 ч.)

Изучение основ базовой техники тхэквондо.

Отработка приемов: стэпы, пхумсэ (тхэгук иль джан). *стойки:* чарет, чумби, апкуби аре маки, апсоги, чучунсоги, кирюги чунби.

махи: анесо, пакесо пакуро нере чаги удары: апчаги – прямой удар ногой, тулеяги- круговой удар ногой, нерёчаги- удар ногой сверху, момтом чириги- удар кулаком, блоки- ульгуль маки, анмомтом маки, аремаки первый пхумсэ (тхэгук иль джан).

Контрольные испытания (1 ч.)

Сдача нормативов на правильность выполнения элементов тхэквондо и ОФП.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Количество часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1 час

2.	Теоретическая подготовка	5 часов
3.	Способы двигательной деятельности	6 часов
4.	Подвижные и спортивные игры	11 часов
5.	Общая физическая подготовка	15 часов
6.	Базовая техника тхэквондо	24 часа
7.	Контрольные испытания	2 часа
Итого:		64 часа

Формы проведения занятий. Виды контроля.

Занятия по тхэквондо подразделяются на теоретические и практические: теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, инструктажа, устного изложения, анализа выполненного действия в процессе всего практического занятия). В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической подготовкой. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные и контрольные) и степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). На учебных занятиях усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях проводится сдача контрольных упражнений. Занятия проводятся главным образом групповым методом (10 – 15 человек). Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение правил поведения в спортивном зале.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: групповая в виде тренировочных занятий, индивидуально – групповая, индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами, инструкторско-методические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера.

Занятия по контрольным испытаниям (4 часа) проводятся в формате участия обучающихся в спортивных выездных мероприятиях (соревнования. Конкурсы, фестивали и т.д.) за рамками основного рабочего времени педагога.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №310
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «СЛОВО»

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
Протокол №1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕН
Директор _____ И.В. Полуян
Приказ №387 от 29 августа 2025 г.

**Рабочая программа
«ТХЭКВОНДО»**

Возраст обучающихся: 6-14 лет

Срок освоения: 1 год

Разработал: Кузьмин Артем Алексеевич

**Санкт-Петербург
2025**

Задачи

Обучающие:

- ознакомить учащихся с историей тхэквондо, первых Олимпийских игр;
- формировать навыки спортивной дисциплины;
- сформировать начальный уровень и объём теоретических знаний, технических и тактических действий в области тхэквондо;
- обучать основам техники тхэквондо ВТФ;
- дать представление об особенностях специальной физической подготовки;
- формировать представление об общей физической подготовке спортсмена;
- обучать корейским числительным (счет до 10);
- обучать приемам выполнения ОФП и СФП.

Развивающие:

- развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, скорость, силу, выносливость;
- способствовать развитию эмоциональной сферы учащихся;
- совершенствовать различные психические функции (память, внимание, мышление);
- развивать интерес к самостоятельным занятиям гимнастикой, общеразвивающими и укрепляющими упражнениями, закаливанием;
- развивать кондиционные и координационные способности;
- развивать волевые качества учащихся, самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание

Воспитательные:

- воспитывать уважительное отношение к партнерам, сопернику, окружающим;
- развивать коммуникативные навыки;
- формировать у детей сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать положительные нравственные качества учащихся и ответственность за свои поступки;
- вырабатывать умение работать в коллективе;
- воспитывать уверенность в себе.

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Вводное занятие

Краткие исторические сведения о развитии мирового и отечественного тхэквондо.

Дисциплины тхэквондо.

Тхэквондо - экипировка.

Правила соревнований по тхэквондо.

Основы спортивной тренировки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Построение.

Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Тема 1. Спортивная дисциплина

Спортивная дисциплина — вид отдельных соревнований, упражнение или комплекс упражнений определённого вида спорта (в отдельных случаях разных видов спорта). Спортивные федерации.

Тема 2. Особенности техники тхэквондо ВТФ

Особенности тхэквондо. Характерная особенность тхэквондо — активное использование ног в бою, причем как для ударов, так и для блоков. Значение термина «тхэквондо» («тхэ» — топтать, «квон» — кулак (рука), «-до» — искусство). Путь тхэквондо - путь к совершенствованию (путь руки и ноги).

Тема 3. История тхэквондо, первые Олимпийские игры

История Тхэквондо, первые Олимпийские игры

Практическая часть:

Просмотр видеосюжетов об Олимпийских играх, соревнований по восточным единоборствам

Тема 4. Изучение корейских числительных (счет до 10)

- 1 하나 (хана или ха – на)
- 2 둘 (дул)
- 3 셋 (сет или сеит)
- 4 넷 (нетт)
- 5 다섯 (да-сеот)
- 6 여섯 (йо-сеот)
- 7 일곱 (ил-гоп)
- 8 여덟 (ю-деол)
- 9 아홉 (ах-хоб)
- 10 열 (еол)

Практическая часть:

Просмотр видеосюжетов об Олимпийских играх, соревнований по восточным единоборствам

Раздел 2. Общая физическая подготовка спортсмена

Тема 1. Общая физическая подготовка

Технические принципы выполнения упражнений.

Практическая часть:

Упражнения на гибкость

1. Силовые упражнения.
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
4. Упражнения в парах.

Упражнения для развития ловкости

1. Ползание.
2. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.
3. Подскоки вверх на заданную высоту.
4. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
5. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне с предметами и без предметов.
6. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.

7. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
8. Кувырки вперед, назад.
9. Кувырки через левое, правое плечо.
10. Стойка на лопатках.
11. Вставание со стойки на руках в положение «мостик».
12. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.
13. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.
14. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
15. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
16. Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития быстроты

1. Бег с гандикапом (шансы на победу уравнивают на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
2. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя). Бег с максимальной или вариативной частотой движений. Бег с ускорением. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
3. Бег с вариативной скоростью в пределах 70-100% индивидуального максимума в конкретном упражнении.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.).

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору и т.п.).

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

Упражнения для развития силы

Упражнения на перекладине.

Упражнения на брусьях.

Упражнения с легкими отягощениями.

Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола).

Упражнения с сопротивлением партнера.

Выносливость.

Кроссовый бег.

Специальная физическая подготовка

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Тест по общей физической подготовке

- Сила мышц рук.

Первое упражнение - отжимание (максимальное кол-во раз) для всех возрастных подгрупп.

Второе упражнение - подтягивание (максимальное количество раз) (сумма баллов за 2 упражнения)

- прыжок в длину толчком двух ног с места
- сгибание - разгибание туловища из положения, лежа до угла 90 градусов - за 30 сек.
- челночный бег 3 по 10 метров (для спортсменов с 2008 года)
- гибкость: поперечный, левосторонний и правосторонний шпагаты, мостик.
- забегания на скамейку – за 30 сек.* (для спортсменов с 2008 года)

Тема 2. Подвижные игры

Практическая часть:

Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств:

«Получить мячик»

«Отталкивание и приземление»

«Кто выше?»

Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости:

«Бег с мячиком»

«Бег по прямой дорожке с ускорением»

«Челночный бег».

Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств:

«Метание в подвижную цель»

«Толкание мячика в обруч»

Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости:

«Командный скоростной бег»

Подробное описание условий проведения игр и упражнений см. в Приложении.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Стойки

Техника выполнения:

- Чучум-соги
- Ап-сог
- Ап-куб
- Двит-куби
- Бом-соги

Практическая часть:

Отработка

- Чучум-соги
- Ап-сог
- Ап-куб
- Двит-куби
- Бом-соги

Тема 2. Техника махов ног

Техника махов ногами. Виды махов, основная структура движений, характер выполнения. Элементы маха. Мах как целостный двигательный акт.

Практическая часть:

Отработка махов ногами

Тема 3.Передвижение

Значение передвижений (занять подходящую для атаки или защиты позицию, уклониться от удара и избежать травмы).

Виды передвижения: передвижение шагом и развороты.

Случаи применения того или иного вида передвижения.

Передвижение шагом: вперед, назад или в сторону; одинарным, двойным или тройным шагом. Перемещение по вогнутой траектории.

Практическая часть:

Отработка передвижений.

Тема 4. Техника ударов

Техника выполнения ударов ногами:

- Ан чаги
- Ан дольё чаги
- Хуриочаги
- Еп чаги
- Нерьёчаги
- Тви чаги
- Тви хурио чаги
- Тондора чаги
- Тымё твиг чаги
- Тымё тви хурио чаги
- Комбинации ударов

Практическая часть:

Отработка ударов ногами:

- Ан чаги
- Ан дольё чаги
- Хуриочаги
- Еп чаги
- Нерьёчаги
- Тви чаги
- Тви хурио чаги
- Тондора чаги
- Тымё твиг чаги
- Тымё тви хурио чаги
- Комбинации ударов.

Тема 5. Формальные комплексы – пхумсэ

Техника выполнения формальных комплексов – пхумсэ.

Практическая часть:

Отработка:

- Тэгук иль джан.
- Тэгук и джан.
- Тэгук сам джан.
- Тэгук са джан.
- Тэгук о джан.
- Тэгук юк джан.
- Тэгук чиль джан.
- Тэгук паль джан.
- Чучум со момтон чириги.
- Кибон о то джан

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Аттестация на цветной пояс (экзамен)

Правила проведения соревнований, спаррингов.

Правила безопасности при проведении соревнований, спаррингов.

Практическая часть:

Сдача нормативов по физ. подготовке. Соревнования по ОФП.

Соревнования, спарринги внутри коллектива (условный поединок на один шаг, условный поединок на три шага, упражнение "теннис" - поочерёдный обмен ударами без контакта, свободный спарринг).

Аттестация на цветной пояс (экзамен).

Заключительное занятие

Подведение итогов работы объединения.

Ответы на вопросы учащихся.

Учебно-массовые мероприятия

Участие в соревнованиях и других мероприятиях (на уровне ЦДЮТТ, района, города), которые проводятся согласно планам учебно-массовых мероприятий, составляемым ежегодно.

Проведение внутригрупповых массовых мероприятий (соревнования, праздники).

Планируемые результаты по окончании

Предметные

- знание и соблюдение правил техники безопасности на занятиях тхэквондо;
- сформированность начального уровня теоретических знаний, технических и тактических действий в области тхэквондо;
- знание основ истории тхэквондо, первых Олимпийских игр;
- сформированность представления о спортивной дисциплине;
- умение выполнять основы техники тхэквондо ВТФ;
- умение выполнять простейшие упражнения специальной физической подготовки;
- умение выполнять простейшие упражнения общей физической подготовки;
- знание корейских числительных (счет до 10)
- получение опыта самостоятельных занятий гимнастикой, общеразвивающими и укрепляющими упражнениями, закаливанием;
- формирование кондиционных и координационных способностей

Метапредметные

- умение договариваться о распределении функций и ролей в соревновательной деятельности;
- способность осуществлять взаимный контроль в тренировочной деятельности;
- получение опыта организации собственной спортивной деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий

Личностные

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- приобретение навыков сотрудничества, содержательного и бесконфликтного участия в совместной тренировочно-соревновательной деятельности;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- способность к волевой саморегуляции;
- сформированность у учащихся сознательного и ответственного отношения к своему здоровью, стремление к здоровому образу жизни

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема раздела, занятия	Сол-вочасов	Дата проведения	
			план	факт
	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2		
1	История и традиции тхэквондо. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.	2		
	Теоретическая подготовка	10		
2	Значение тхэквондо как средства укрепления здоровья. тхэквондо ВТФ.	2		
3	История тхэквондо. Первые Олимпийские игры.	2		
4	Изучение корейских числительных (счет до 10). Терминология тхэквондо на корейском языке.	2		
5	Правила соревнований.	2		
6	Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.	2		
	Способы двигательной деятельности	12		
7	Различные способы двигательной деятельности.	2		
8	Правила выполнения общеразвивающих упражнений.	2		
9	Правила выполнения специальных упражнений.	2		
10	Изучение и разучивание комплекса общеразвивающих.	2		
11	Изучение и разучивание комплекса специальных упражнений.	2		
12	Изучение и разучивание комплекса специальных упражнений.	2		
	Подвижные и спортивные игры	22		
13	Ознакомление с правилами спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу.	2		
14	Основные навыки и умения игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.	2		
15	Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств: «Получить мячик»	2		
16	Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств: «Отталкивание и приземление»	2		
17	Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и	2		

	развитию скоростно-силовых качеств: «Кто выше?»			
18	Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости: «Бег с мячиком»	2		
19	Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости: «Бег по прямой дорожке с ускорением»	2		
20	Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости: «Челночный бег».	2		
21	Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств: «Метание в подвижную цель»	2		
22	Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств: «Толкание мячика в обруч»	2		
23	Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости: «Командный скоростной бег»	2		
	Общая физическая подготовка	30		
24	Технические принципы выполнения упражнений. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения.	2		
25	Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление мышц, мышц, связок и сухожилий.	2		
26	Упражнения на гибкость. Упражнения в парах.	2		
27	Упражнения для развития ловкости. Ползание.	2		
28	Упражнения для развития ловкости. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.	2		
29	Упражнения для развития ловкости. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.	2		
30	Упражнения для развития ловкости. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне с предметами и без предметов.	2		
31	Упражнения для развития ловкости. Игры, эстафеты, элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.	2		
32	Упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед, назад. Кувырки через левое, правое плечо. Стойка на лопатках. «мостик». Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.	2		
33	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения в облегченных/усложненных	2		
34	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.	2		

35	Упражнения для развития силы. Упражнения на Упражнения с легкими отягощениями.	2		
36	Упражнения для развития силы. Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола).	2		
37	Упражнения для развития силы. Упражнения с сопротивлением партнера.	2		
38	Тест по общей физической подготовке	2		
	Базовая техника тхэквондо	48		
39	Знакомство с основами базовой техники тхэквондо.	2		
40	Стойки. Техника выполнения стойки Чучум-соги, Ап-сог.	2		
41	Отработка стойки Чучум-соги, Ап-сог.	2		
42	Стойки. Техника выполнения стойки Ап-куб, Двит-куби.	2		
43	Отработка стойки Ап-куб, Двит-куби.	2		
44	Стойки. Техника выполнения стойки Бом-соги.	2		
45	Отработка стойки Бом-соги.	2		
46	Техника махов ног. Виды махов, основная структура движений, характер выполнения.	2		
47	Элементы маха. Мах как целостный двигательный акт.	2		
48	Отработка махов ногами.	2		
49	Передвижение. Значение передвижений (занять подходящую для атаки или защитыпозицию, уклониться от удара и передвижение шагом и развороты.	2		
50	Случаи применения того или иного вида передвижения.	2		
51	Передвижение шагом: вперед, назад или в сторону; одинарным, двойным или тройным шагом. Перемещение по вогнутой траектории.	2		
52	Отработка передвижений.	2		
53	Техника выполнения ударов ногами: Ан чаги, Ан дольё чаги, Хуриочаги.	2		
54	Отработка ударов ногами: Ан чаги, Ан дольё чаги, Хуриочаги.	2		
55	Техника выполнения ударов ногами: Еп чаги, Нерьёчаги, Тви чаги, Тви хурио чаги.	2		
56	Отработка ударов ногами: Еп чаги., Нерьёчаги, Тви чаги, Тви хурио чаги.	2		
57	Техника выполнения ударов ногами: Тондораचाги, Тымё твиг чаги, Тымё тви хурио чаги.	2		
58	Отработка ударов ногами: Тондораचाги., Тымё твиг чаги, Тымё тви хурио чаги.	2		
59	Комбинации ударов.	2		
60	Техника выполнения формальных комплексов – пхумсэ.	2		
61	Отработка: Тэгук иль джан., Тэгук и джан., Тэгук сам джан., Тэгук са джан.	2		
62	Отработка: Тэгук о джан., Тэгук юк джан., Тэгук чиль джан.	2		
	Контрольные испытания	4		
63-64	Сдача нормативов на правильность выполнения элементов тхэквондо и ОФП.	2		