

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Правительство Санкт-Петербурга**

**Комитет по образованию**

**Администрация Центрального района Санкт-Петербурга**

**ГБОУ СОШ №189**

**РАССМОТРЕНО**

Председателем МС  
ГБОУ школы №189

\_\_\_\_\_  
Т.А. Хохлова

Протокол №1 от «30»  
августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогическим  
советом

\_\_\_\_\_  
Секретарь О.В. Кудинова  
Протокол №1 от «30»  
августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы №189

\_\_\_\_\_  
А.С. Герасименко  
Приказ №166 от «30»  
августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Тхэквондо»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6 - 10 лет

**Санкт-Петербург 2024**

## Пояснительная записка

Программа занятий разработана в соответствии с нормативно-правовой базой ОДОД ГБОУ школы №189 :

Федеральный уровень

Об образовании в Российской Федерации //Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ

О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся» // Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-Ф

Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам //Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 (с изменениями на 30 сентября 2020 года)

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р

Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28

Концепция развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р

Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей // Приказ Минпросвещения РФ от 03.09.2019 № 467

Методология (целевая модель) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися // Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 № Р-145

Региональный уровень

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию // Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р

Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы» // Распоряжение Комитета по образованию от 16.01.2020 № 105-р

Дополнительные общеобразовательные программы:

Общеразвивающие

Предпрофессиональные

ФЗ-273 гл.10, ст.75 .п.2

- Государственная Программа РФ «Развитие образования на 2013-2020», утвержденная Постановлением Правительства РФ №295 от 15.04.2014 (утратила силу 01.01.2018)

- Государственная Программа РФ «Развитие образования 2018-2025» от 26.12.2017 №1642, с изменениями от 19.12.2018

- Указ Президента РФ о создании общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации "Российское движение школьников" от 29.10.2015 №536

- Основные положения «Декларации прав человека», (принята Генеральной Ассамблеей

ООН 10 декабря 1948г.);

- Основные положения «Конвенции о правах ребёнка», (принята Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.)
- Конституция Российской Федерации (Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993г., с учетом изменений, внесенных Законами Российской Федерации о поправках к Конституции РФ (от 30.12.2008г. №6-ФКЗ, от 30.12.2008г. №7-ФКЗ, от 05.02.2014г. №2-ФКЗ, от 21.07.2014г. №11ФКЗ);
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации (от 24.07.1998г. № 124-ФЗ);
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы (постановление Правительства РФ от 23.05.2015г. №479);
- Национальная доктрина образования в РФ до 2025г. (постановление правительства РФ от 04.10.2000г. №751);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (от 4 июля 2014 г. № 41), 2.4.2.2821-10 "Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (от 29.12.2010г.);
- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19);
- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13 марта 2020 года N 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) (с изменениями на 21 августа 2020 года) (редакция, действующая с 31 августа 2020 года);
- Стандарт безопасной деятельности образовательной организации, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) разработанный во исполнение подпункта 2
- 5.1. постановления Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», в соответствии с письмами Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 12.05.2020 № 02/9060- 2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций в условиях распространения COVID-19» от 14.02.2020 № 02/2230-2020-32 «О проведении профилактических и дезинфекционных мероприятий в организациях общественного питания и пищеблоках образовательных организаций», письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 08.04.2020 № ГД-161/04 «Об организации образовательного процесса».
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности (от 21.02.2012 г. № 334, 335);
- Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №189 Центрального района Санкт-Петербурга от 13.05.2014 г. № 2084-р;
- Положение об отделении дополнительного образования детей (ОДОД) на базе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней

### **1.1. Направленность образовательной программы.**

Программа «Тхэквондо» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, - воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

По уровню освоения программа является базовой. Особое внимание в ходе реализации программы уделяется созданию оптимальных условий для детско-юношеского и молодежного спорта, повышению уровня физической и психологической подготовленности обучающихся к соревнованиям.

### **1.2. Адресат программы, объём и срок реализации программы**

Адресат образовательной программы.

Пол, Возраст учащихся: м. п., ж. п., 6-10 лет

Объем и срок реализации программы:

Срок реализации программы: программа рассчитана на 2 года обучения.

1 год обучения - 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа), всего 144 часа; 2 год обучения - 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа). Всего 216 часов. Всего за 2 года обучения 360 часов.

### **1.3. Актуальность, педагогическая целесообразность**

Являясь эффективной и мощной системой самообороны, динамичным и зрелищным видом спорта, тхэквондо – это доступное и действенное средство укрепления здоровья, один из лучших способов развития и усиления эмоциональных и физиологических свойств, дающих возможность занимающимся независимо от возраста, социального статуса и пола успешно участвовать в общественной жизни. Занятия тхэквондо не только отвлекает молодежь от пагубных пристрастий (алкоголь, курение, наркотики), укрепляет физическое здоровье, но и воспитывает качества, необходимые в стрессовых ситуациях и без которых невозможно добиться успеха в жизни – целеустремленность, упорство, здоровое честолюбие, уверенность в себе.

### **1.4. Отличительные особенности**

Занятия тхэквондо дают занимающимся несколько уникальных преимуществ в физической подготовке, поскольку стандартный режим тренировок связан с активной работой всего тела. Занятия тхэквондо, являясь доступным и действенным средством укрепления здоровья, ведут к снижению заболеваемости среди занимающихся и способствуют повышению качества их жизни.

### **1.5. Цель и задачи программы**

Целью программы является формирование устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья, посредством занятий тхэквондо.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

#### ***Обучающие:***

- обучить основам искусства тхэквондо;
- обучить необходимым понятиям и теоретическим сведениям по физической культуре и спорту;
- сформировать основы знаний в области гигиены и медицины.

#### ***Развивающие:***

- развить физические качества;
- развить специальные двигательные навыки;
- укрепить здоровье, повысить работоспособность учащихся;

#### **Воспитательные.**

- привить интерес и потребности к регулярным занятиям спорта;
- воспитать у обучающихся высокие нравственные и волевые качества (дисциплинированность, аккуратность, старательность, спортивное трудолюбие, оптимистическую оценку неудач, выдержку, самообладание, доброжелательные отношения в коллективе).

### **1.6. Условия реализации программы**

Уровень освоения программы базовый.

Обучение по программе осуществляется для всех желающих детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет:

- набор на 1-й год обучения производится на основании заявления от родителей учащегося.
- зачисление вновь пришедших учащихся на второй год обучения производится на основе входной аттестации;
- перевод учащихся на следующий год обучения производится по итогам промежуточной аттестации.
- по окончании обучения проводится итоговый контроль освоения программы.

Материал программы дается в четырёх основных разделах.

*В разделе «Основы теоретической подготовки»* представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

*В разделе «Физическая подготовка»* даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

*В разделе «Техническая подготовка»* представлен материал по тхэквондо, способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В результате обучения многие учащиеся должны принимать участие в соревнованиях различного уровня по спортивным единоборствам.

*Раздел «Итоговое занятие»* предполагает тестирование, выполнение упражнений, помогающих следить за уровнем подготовленности учащихся.

Тхэквондо является самым живым и гибким из всех традиционных боевых искусств, в него постоянно вносятся изменения и добавления, которые должны учитываться при корректировке данной программы обучения.

В рамках данной программы принимаются дети, не имеющие противопоказаний и отклонений в здоровье. Дети зачисляются в группы первого года обучения с любым уровнем физического развития. Перевод наиболее подготовленных воспитанников на следующий год обучения совершается по результатам тестирования и выполнения контрольных упражнений.

В группы второго года обучения дополнительно принимаются учащиеся по результатам собеседования и тестирования в соответствии с уровнем физической подготовленности. Учащиеся, пришедшие из других образовательных учреждений и желающие заниматься по этой программе, должны предоставить документ о прохождении квалификационных испытаний, на основе которого педагог принимает решение о зачислении. Занятия проводятся в группах. Количество учащихся в группе 1 года

обучения - от 15 человек, 2 года обучения от 12 человек. Группа может быть разновозрастной.

На каждом занятии перед началом работы обязательно проговариваются напоминания правил о технике безопасности.

### **Особенности организации образовательного процесса**

**Формы организации образовательного процесса:** в целях подготовки к выступлениям и соревнованиям программа предполагает сочетание групповой, в подгруппе и индивидуальной работы с учащимися. Программой предусмотрена самостоятельная работа в зале и выполнение домашней работы (регулярные занятия физическими упражнениями, отработка и совершенствование движений тхэквондо).

#### **Типы занятий:**

*теоретические* (приобретение знаний),

*практические (учебно-тренировочные)* - усвоение способов деятельности,

*контрольно-диагностические* (определение уровня физической подготовленности обучающихся).

*комбинированные* занятия (сочетание различных типов занятий):

#### **Формы проведения занятий.**

Основными формами проведения *теоретических занятий* являются лекция, семинар, *практических занятий* - учебная тренировка, участие в показательных выступлениях, *диагностических занятий* - тестирование, выполнение контрольных упражнений.

#### **Методы обучения.**

*Словесные* (беседа, корректировка движений, разъяснения, указания, анализ).

*Наглядные* (показ педагога, просмотр учебно-методических пособий, альбомов, демонстрация аудио и видео материалов).

*Практические* (учебное занятие, игра, выступления на соревнованиях).

*Репродуктивные* (выполнение упражнений, тренинг, репетиция).

*Творческие* (показательные выступления в концертной программе, в празднике здоровья, фестивале боевых искусств).

#### **Кадровое обеспечение**

Программу ведет тренер и/или педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее педагогическое образование.

#### **Материально-техническое обеспечение для педагога:**

Просторный, хорошо освещаемый и проветриваемый спортивный зал.

Кладовка для хранения снаряжения.

Раздевалки для мальчиков и девочек.

Необходимое оборудование:

Боксёрские мешки, макивары (боксёрские перчатки, лапы, ракетки, щиты).

Шведская стенка – 8 штук.

Спортивная перекладина – 4 штук.

Спортивный мат – 8 штук.

Скакалка- 15 штук.

Волейбольный мяч - 8 штук.

Футбольный мяч – 2 штуки.

Компьютер – 1 штука.

## **1.7. Планируемые результаты**

#### **Предметные:**

- знание основных правил тхэквондо;

- устойчивый интерес к тхэквондо, понимание значения самообороны в жизни человека;

- знать терминологию разучиваемых упражнений тхэквондо, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- знать причины травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами тхэквондо, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

**Метапредметные:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта тхэквондо ;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение работать в команде во время занятий, соревновательной деятельности и показательных выступлений;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- соблюдение правил безопасности, в особенности кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры посредством тхэквондо;

**Личностные:**

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий тхэквондо ;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки работы на результат.

**Учебный план 1-го года обучения**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	-	2	Тестирование
2	Основы теоретической подготовки	6	-	6	Беседа, опрос
3	Физическая подготовка-	10	64	74	Тестирование по ОФП
3.1	Гибкость	2	12	14	
3.2	• Ловкость	2	12	14	
3.3	• Скорость	2	12	14	
3.4	• Сила	2	16	18	

3.5	• Выносливость	2	12	14	
4	Основы технической подготовки	10	50	60	Тестирование по технике
4.1	• Стойки	2	6	8	
4.2	• Техника рук	2	10	12	
4.3	• Техника ног	2	14	16	
4.4	• Технические комплексы	2	10	12	
4.5	• Спарринг	2	10	12	
5	Итоговое занятие	-	2	2	Зачётно-технические соревнования
	Итого	28	116	144	

### Учебный план 2 года обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2		2	Тестирование
2	Теоретическая подготовка	10		10	Беседа, опрос
3	Совершенствование физической подготовки	10	80	90	Тестирование по ОФП
3.1	Гибкость	2	16	18	
3.2	Ловкость	2	16	18	
3.3	Скорость	2	16	18	
3.4	Сила	2	16	18	
3.5	Выносливость	2	16	18	
4	Совершенствование технической подготовки	18	94	112	Тестирование по технике
4.1	Стойки	2	10	12	
4.2	Техника рук	4	18	22	
4.3	Техника ног	4	26	30	
4.4	Технические комплексы	4	18	22	
4.5	Спарринг	4	22	26	
5	Итоговое занятие		2	2	Зачётно-технические соревнования
	Итого	40	176	216	

### 1. Календарный учебный график на 2020-2021, 2021-2022 год.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	1.09-10.09	25.05	36	72	144	2 раза по 2 часа
2	01.09	25.05	36	108	216	3 раза по 2 часа



**Сводный учебный план**

№	Название программ	Года обучения		Всего часов
		1-й	2-й	
1.	Тхэквондо	144	216	
	ИТОГО:			360

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 189  
Центрального района г. Санкт-Петербурга**

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
ГБОУ школы № 189  
  
\_\_\_\_\_ А.С. Герасименко  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «    » \_\_\_\_\_ 202   г.

«ПРИНЯТО»  
Решением  
Педагогического совета ГБОУ  
школы №189  
  
\_\_\_\_\_ Протокол №1  
от «    » \_\_\_\_\_ 202   г.

«РАССМОТРЕНО»  
Председатель МС  
ГБОУ школы №189  
  
\_\_\_\_\_ Т.А Хохлова.  
Протокол №1  
от «    » \_\_\_\_\_ 202   г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

1-го года обучения

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«Тхэквондо»**

**направленность «физкультурно-спортивная»**

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Срок реализации: 2 года

Санкт-Петербург  
2024

## **Особенности организации образовательного процесса конкретного года обучения**

Направленность образовательной программы для групп первого года обучения — заключается в привлечении детей к активным занятиям физической культурой. Основу занятий составляют подвижные и развивающие игры. При работе с детьми младшего школьного возраста, пришедшими заниматься в группы начальной подготовки, определены необходимые условия.

### **Задачи 1-го года обучения**

#### **Обучающие:**

1. Изучение базовой техники тхэквондо ИТФ
2. Получение необходимых первичных знаний в области тхэквондо ИТФ.

#### **Развивающие:**

1. Оптимальное развитие физических качеств (сила, скорость, гибкость, координация).
2. Развитие коммуникативных качеств.

#### **Воспитательные:**

1. Воспитание морально-волевых качеств.
2. Воспитание эмоциональной устойчивости.
3. Воспитание чувства коллективизма, необходимого для сплочения группы.

## **Содержание программы 1-го года обучения**

### **Раздел 1. Вводное занятие.**

#### **Теория.**

Инструктаж по технике безопасности. Обязанности занимающихся, правила тхэквондо. Профилактика травм при занятиях тхэквондо.

### **Раздел 2. Основы теоретической подготовки.**

#### **Теория.**

История создания и развития этикета. Основные принципы тхэквондо. Система терминологии в тхэквондо. Теория мощности тхэквондо. Методика разучивания и отработки отдельных технических элементов, их комбинаций и комплексов. Секреты мастерства тхэквондо. Техника передвижений в тхэквондо. Технические комплексы в тхэквондо. Спарринг в тхэквондо. Виды спарринга. Назначение учебного спарринга. Назначение и организация соревнований, экзаменов, аттестаций. Принятый в тхэквондо способ складывания формы и завязывания пояса. Организация повседневной жизни в процессе занятий боевыми искусствами.

### **Раздел 3. Физическая подготовка (ОФП, СФП).**

#### **Тема 3.1. Гибкость.**

##### **Теория.**

Правила выполнения упражнений для развития гибкости.

##### **Практика.**

Разминочные упражнения. Растягивающие упражнения для тазобедренного пояса стоя. Растягивающие упражнения для тазобедренного пояса сидя. Растягивающие упражнения для тазобедренного пояса, стоя с помощью партнёра (с опорой о стену, без опоры). Растягивающий комплекс для тазобедренного пояса, сидя с помощью партнёра. Махи ногами (различные варианты). Упражнения в шпагате. Растягивающие упражнения для плечевого пояса. Переход из боковых "шпагатов" во фронтальный и обратно.

Растягивающие упражнения сидя с помощью партнёра, лицом друг к другу. Использование метода "предварительного напряжения". Контроль и коррекция осанки.

#### **Тема 3.2. Ловкость.**

### **Теория.**

Правила выполнения упражнений для развития ловкости.

### **Практика.**

Акробатические упражнения не высокой сложности (кувырки, перекаты, падение на руки).

Различные способы передвижений (приставными шагами, спиной вперёд, с вращением и т.д.).

Развитие вестибулярного аппарата (различные вращения, упражнения с уменьшением площади опоры и т.д.).

Формирование кулака, ладони и стопы.

Подвижные игры.

### **Тема 3.3. Скорость.**

#### **Теория.**

Правила выполнения упражнений для развития скорости.

#### **Практика.**

Выполнение всех упражнений с максимальной скоростью. Бег, прыжки в максимально возможном темпе. Скоростно-силовое упражнение "ножницы", "замок"

### **Тема 3.4. Сила.**

#### **Теория.**

Правила выполнения упражнений для развития силы.

#### **Практика.**

Подтягивание (на низкой, на высокой перекладине). Отжимания (от пола, на гимнастических брусьях). Упражнения для мышц брюшного пресса: подъём и опускание ног из положения лёжа на спине (в двух направлениях), подъём туловища из положения лёжа на спине (прямо и скрестно), подъём ног к перекладине. Упражнения для мышц спины ("кольцо", "лодочка"). Приседания (в различных вариантах). Прыжки (в различных вариантах).

### **Тема 3.5. Выносливость**

#### **Теория**

Правила выполнения упражнений для развития выносливости.

#### **Практика.**

Уменьшение пауз между отдельными упражнениями, увеличение продолжительности упражнений.

## **Раздел 4. Основы технической подготовки.**

### **Тема 4.1. Стойки.**

**Теория.** Правила выполнения стоек: Нарани соги. Чарёт соги. Аннун соги. Гуннун соги. Нюнджа соги.

#### **Практикум.**

### **Тема 4.2. Техника рук.**

#### **Теория.**

Правила выполнения движений руками.

**Практика.** Аннун со каундэ баро джириги. Нюнджа со каундэ бандэ джириги. Гуннун со каундэ баро джириги. Гуннун со каундэ бандэ джириги. Аннун со ёп джириги.

Гуннун со пальмок наджундэ баро ёп макги. Гуннун со сонкаль наджундэ баро ёп макги.

Гуннун со ан пальмок каундэ баро ёп макги. Гуннун со баккат пальмок каундэ баро ёп макги. Гуннун со баккат пальмок каундэ баро ап макги.

Нюнджа со ан пальмок каундэ макги. Нюнджа со баккат пальмок каундэ бакуро макги.

Нюнджа со баккат пальмок каундэ ануру макги. Нюнджа со пальмок дэби макги.

Нюнджа со сонкаль бакуро тэйриги. Гуннун со дунг джумук напундэ ёп тэйриги. Нюнджа со дунг джумук напундэ ёп тэйриги. Аннун со сонкаль каундэ ёп тэйриги.

Нюнджа со пальмок наджундэ макги. Нюнджа со сонкаль наджундэ макги. Нюнджа со пальмок чукё макги. Нюнджа со сонкаль дэби макги. Гуннун со пальмок баро чукё макги.

### **Тема 4.3. Техника ног.**

#### **Теория.**

Правила выполнения движений ногами.

#### **Практика.**

Сазон ча оллиги (скрестный мах). Битуро ча оллиги (мах наружу). Ануро доллиги (круговой мах внутрь). Бакуро доллиги (круговой мах наружу).

Гуннун со апча бусиги Гуннун со бакуро нэрэ чаги. Гуннун со ануро нэрэ чаги.

Гуннун со доллэ чаги.

Аннун со ёпча джириги подшагом, зашагом

Гуннун со горо чаги.

Все изученные удары из стойки Нюнджа соги.

Все изученные удары в движении вперед.

### **Тема 4.4. Технические комплексы**

#### **Теория.**

Правила выполнения технических комплексов.

#### **Практика.**

Саджу джириги. Саджу макги. Чон-Джи туль. Дан-Гун туль. До-Сан туль.

### **Тема 4.5. Спарринг.**

#### **Теория.**

Правила выполнения движений спарринга.

#### **Практика.**

Самбо массоги без партнёра (с использованием всей изученной техники). Движение в 1-м направлении.

### **Тема 5. Итоговое занятие.**

#### **Практика.**

Зачетно-технические соревнования: все изученные удары ногами. Каждый удар оценивается из 5 баллов.

Чон-Джи туль, Дан-Гун туль. Оценивается из 5 баллов.

### Календарно-тематическое план 1 года обучения

№ п/п	Дата	Общее количество часов	Тема, содержание
1.		2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Обязанности занимающихся, правила тхэквондо. Профилактика травм при занятиях тхэквондо
2.		2	Правила выполнения упражнений для развития гибкости.
3.		2	Разминочные упражнения. Растягивающие упражнения для тазобедренного пояса стоя. Растягивающие упражнения для тазобедренного пояса сидя.
4.		2	Растягивающие упражнения для тазобедренного пояса, стоя с помощью партнёра (с опорой о стену, без опоры).
5.		2	История создания и развития этикета. Основные принципы тхэквондо. Система терминологии в тхэквондо. Теория мощности тхэквондо.
6.		2	Растягивающий комплекс для тазобедренного пояса, сидя с помощью партнёра. Махи ногами (различные варианты).
7.		2	Упражнения в шпагате. Растягивающие упражнения для плечевого пояса. Переход из боковых "шпагатов" во фронтальный и обратно.
8.		2	Правила выполнения упражнений для развития ловкости
9.		2	Акробатические упражнения не высокой сложности (кувырки, перекаты, падение на руки).
10.		2	Растягивающие упражнения сидя с помощью партнёра, лицом друг к другу
11.		2	Различные способы передвижений (приставными шагами, спиной вперёд, с вращением и т.д.).
12.		2	Развитие вестибулярного аппарата (различные вращения, упражнения с уменьшением площади опоры и т.д.).
13.		2	Использование метода "предварительного напряжения". Контроль и коррекция осанки.
14.		2	Правила выполнения упражнений для развития скорости.
15.		2	Выполнение всех упражнений с максимальной скоростью. Бег, прыжки в максимально возможном темпе. Скоростно-силовые упражнения "ножницы", "замок"
16.		2	Формирование кулака, ладони и стопы
17.		2	Подвижные игры.
18.		2	Выполнение всех упражнений с максимальной скоростью. Бег, прыжки в максимально возможном

			2темпе. Скоростно-силовое упражнение "ножницы", "замок"
19.		2	Выполнение всех упражнений с максимальной скоростью. Бег, прыжки в максимально возможном темпе. Скоростно-силовое упражнение "ножницы", "замок"
20.		2	Подвижные игры.
21.		2	Выполнение всех упражнений с максимальной скоростью. Бег, прыжки в максимально возможном темпе. Скоростно-силовое упражнение "ножницы", "замок"
22.		2	Правила выполнения упражнений для развития силы
23.		2	Подтягивание (на низкой, на высокой перекладине). Отжимания (от пола, на гимнастических брусьях). Упражнения для мышц брюшного пресса: подъем и опускание ног из положения лёжа на спине (в двух направлениях), подъем туловища из положения лёжа на спине (прямо и скрестно), подъем ног к перекладине. Упражнения для мышц спины ("кольцо", "лодочка"). Приседания (в различных вариантах). Прыжки (в различных вариантах).
24.		2	Выполнение всех упражнений с максимальной скоростью. Бег, прыжки в максимально возможном темпе. Скоростно-силовое упражнение "ножницы", "замок"
25.		2	Подтягивание (на низкой, на высокой перекладине). Отжимания (от пола, на гимнастических брусьях). Упражнения для мышц брюшного пресса: подъем и опускание ног из положения лёжа на спине (в двух направлениях), подъем туловища из положения лёжа на спине (прямо и скрестно), подъем ног к перекладине. Упражнения для мышц спины ("кольцо", "лодочка"). Приседания (в различных вариантах). Прыжки (в различных вариантах).
26.		2	Подтягивание (на низкой, на высокой перекладине). Отжимания (от пола, на гимнастических брусьях). Упражнения для мышц брюшного пресса: подъем и опускание ног из положения лёжа на спине (в двух направлениях), подъем туловища из положения лёжа на спине (прямо и скрестно), подъем ног к перекладине. Упражнения для мышц спины ("кольцо", "лодочка"). Приседания (в различных вариантах). Прыжки (в различных вариантах).
27.		2	Выполнение всех упражнений с максимальной скоростью. Бег, прыжки в максимально возможном темпе. Скоростно-силовое упражнение "ножницы", "замок"
28.		2	Подтягивание (на низкой, на высокой перекладине). Отжимания (от пола, на гимнастических брусьях). Упражнения для мышц брюшного пресса: подъем и опускание ног из положения лёжа на спине (в двух направлениях), подъем туловища из положения лёжа

			на спине (прямо и скрестно), подъём ног к перекладине. Упражнения для мышц спины ("кольцо", "лодочка"). Приседания (в различных вариантах). Прыжки (в различных вариантах).
29.		2	Подтягивание (на низкой, на высокой перекладине). Отжимания (от пола, на гимнастических брусьях). Упражнения для мышц брюшного пресса: подъём и опускание ног из положения лёжа на спине (в двух направлениях), подъём туловища из положения лёжа на спине (прямо и скрестно), подъём ног к перекладине. Упражнения для мышц спины ("кольцо", "лодочка"). Приседания (в различных вариантах). Прыжки (в различных вариантах).
30.		2	Правила выполнения упражнений для развития выносливости
31.		2	Уменьшение пауз между отдельными упражнениями, увеличение продолжительности упражнений
32.		2	Подтягивание (на низкой, на высокой перекладине). Отжимания (от пола, на гимнастических брусьях). Упражнения для мышц брюшного пресса: подъём и опускание ног из положения лёжа на спине (в двух направлениях), подъём туловища из положения лёжа на спине (прямо и скрестно), подъём ног к перекладине. Упражнения для мышц спины ("кольцо", "лодочка"). Приседания (в различных вариантах). Прыжки (в различных вариантах).
33.		2	Уменьшение пауз между отдельными упражнениями, увеличение продолжительности упражнений
34.		2	Подтягивание (на низкой, на высокой перекладине). Отжимания (от пола, на гимнастических брусьях). Упражнения для мышц брюшного пресса: подъём и опускание ног из положения лёжа на спине (в двух направлениях), подъём туловища из положения лёжа на спине (прямо и скрестно), подъём ног к перекладине. Упражнения для мышц спины ("кольцо", "лодочка"). Приседания (в различных вариантах). Прыжки (в различных вариантах).
35.		2	Уменьшение пауз между отдельными упражнениями, увеличение продолжительности упражнений
36.		2	Подтягивание (на низкой, на высокой перекладине). Отжимания (от пола, на гимнастических брусьях). Упражнения для мышц брюшного пресса: подъём и опускание ног из положения лёжа на спине (в двух направлениях), подъём туловища из положения лёжа на спине (прямо и скрестно), подъём ног к перекладине. Упражнения для мышц спины ("кольцо", "лодочка"). Приседания (в различных вариантах). Прыжки (в различных вариантах).
37.		2	Уменьшение пауз между отдельными упражнениями, увеличение продолжительности упражнений
38.		2	Методика разучивания и отработки отдельных технических элементов, их комбинаций и комплексов.



			Секреты мастерства тхэквондо. Техника передвижений в тхэквондо. Технические комплексы в тхэквондо. Спарринг в тхэквондо. Виды спарринга. Назначение учебного спарринга
39.		2	Уменьшение пауз между отдельными упражнениями, увеличение продолжительности упражнений
40.		2	Правила выполнения стоек: Нарани соги. Чарёт соги. Аннун соги. Гуннун соги. Нюнджа соги
41.		2	Практика выполнения стоек: Нарани соги. Чарёт соги. Аннун соги. Гуннун соги. Нюнджа соги
42.		2	Уменьшение пауз между отдельными упражнениями, увеличение продолжительности упражнений
43.		2	Практика выполнения стоек: Нарани соги. Чарёт соги. Аннун соги. Гуннун соги. Нюнджа соги
44.		2	Практика выполнения стоек: Нарани соги. Чарёт соги. Аннун соги. Гуннун соги. Нюнджа соги
45.		2	Правила выполнения движений руками
46.		2	Аннун со каундэ баро джириги. Нюнджа со каундэ бандэ джириги. Гуннун со каундэ баро джириги. Гуннун со каундэ бандэ джириги. Аннун со ёп джириги.
47.		2	Гуннун со пальмок наджундэ баро ёп макги. Гуннун со сонкаль наджундэ баро ёп макги. Гуннун со ан пальмок каундэ баро ёп макги. Гуннун со баккат пальмок каундэ баро ёп макги. Гуннун со баккат пальмок каундэ баро ап макги.
48.		2	Нюнджа со ан пальмок каундэ макги. Нюнджа со баккат пальмок каундэ бакуро макги. Нюнджа со баккат пальмок каундэ ануро макги. Нюнджа со пальмок дэби макги.
49.		2	Нюнджа со сонкаль бакуро тэйриги. Гуннун со дунг джумук напундэ ёп тэйриги. Нюнджа со дунг джумук напундэ ёп тэйриги. Аннун со сонкаль каундэ ёп тэйриги.
50.		2	Нюнджа со пальмок наджундэ макги. Нюнджа со сонкаль наджундэ макги. Нюнджа со пальмок чукё макги. Нюнджа со сонкаль дэби макги. Гуннун со пальмок баро чукё макги.
51.		2	Назначение и организация соревнований, экзаменов, аттестаций. Принятый в тхэквондо способ складывания формы и завязывания пояса. Организация повседневной жизни в процессе занятий боевыми искусствами.
52.		2	Правила выполнения движений ногами.
53.		2	Сазон ча оллиги (скрестный мах). Битуро ча оллиги (мах наружу). Ануро доллиги (круговой мах внутрь). Бакуро доллиги (круговой мах наружу).
54.		2	Гуннун со апча бусиги Гуннун со бакуро нэрё чаги. Гуннун со ануро нэрё чаги
55.		2	Гуннун со доллё чаги
56.		2	Аннун со ёпча джириги подшагом, зашагом
57.		2	Гуннун со горо чаги.

58.		2	Все изученные удары из стойки Нюнджа соги
59.		2	Все изученные удары в движении вперед.
60.		2	Правила выполнения технических комплексов
61.		2	Саджу джириги
62.		2	Саджу макги
63.		2	Чон-Джи туль
64.		2	Дан-Гун туль
65.		2	До-Сан туль
66.		2	Правила выполнения движений спарринга
67.		2	Самбо массоги без партнёра (с использованием всей изученной техники). Движение в 1-м направлении
68.		2	Самбо массоги без партнёра (с использованием всей изученной техники). Движение в 1-м направлении
69.		2	Самбо массоги без партнёра (с использованием всей изученной техники). Движение в 1-м направлении
70.		2	Самбо массоги без партнёра (с использованием всей изученной техники). Движение в 1-м направлении
71.		2	Самбо массоги без партнёра (с использованием всей изученной техники). Движение в 1-м направлении
72.		2	Зачетно-технические соревнования
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 189  
Центрального района г. Санкт-Петербурга**

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
ГБОУ школы № 189  
  
\_\_\_\_\_ А.С. Герасименко  
Приказ №85  
от « » \_\_\_\_\_ 202 г.

«ПРИНЯТО»  
Решением  
Педагогического совета ГБОУ  
школы №189  
  
\_\_\_\_\_ Протокол №1  
от « » \_\_\_\_\_ 202 г.

«РАССМОТРЕНО»  
Председатель МС  
ГБОУ школы №189  
  
\_\_\_\_\_ Т.А.Хохлова.  
Протокол №1  
от « » \_\_\_\_\_ 202 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

2-го года обучения

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«Тхэквондо»**

направленность «физкультурно-спортивная»

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Срок реализации: 2 года

Санкт-Петербург  
2024



## **Особенности организации образовательного процесса конкретного года обучения**

Направленность образовательной программы для групп второго года обучения — заключается в привлечении детей к активным занятиям физической культурой. Основу занятий составляют технико-тактическая подготовка и развитие физических качеств. Направленность учебно-тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

Задачи 2-го года обучения

### **Обучающие:**

1. Обучить основам искусства тхэквондо;
2. Обучить необходимым понятиям и теоретическим сведениям по физической культуре и спорту;
3. Сформировать основы знаний в области гигиены и медицины.

### **Развивающие:**

1. Развить физические качества;
2. Развить специальные двигательные навыки;
3. Укрепить здоровье, повысить работоспособность учащихся;

### **Воспитательные:**

1. Привить интерес и потребности к регулярным занятиям спорта;
2. Воспитать у обучающихся высокие нравственные и волевые качества (дисциплинированность, аккуратность, старательность, спортивное трудолюбие, оптимистическую оценку неудач, выдержку, самообладание, доброжелательные отношения в коллективе).

## **Содержание программы 2-го года обучения**

### **Раздел 1.**

#### **Тема 1.1 Основы теоретической подготовки.**

**Теория:** Философия тхэквондо. Техника свободного спарринга. Основные физические качества. Основные физические и психические качества, необходимые для успешного ведения боя. Использование комбинаций в свободном спарринге. Техника обманных движений. Использование обманных движений в свободном спарринге.

### **Раздел 2. Физическая подготовка (ОФП, СФП).**

#### **Тема 2.1. Гибкость.**

**Теория:** Правила выполнения упражнений для развития гибкости.

**Практика:** Растягивающий комплекс сидя с помощью двух партнёров. Удары ногами в верхний уровень. Переход из одного бокового шпагата в другой.

#### **Тема 2.2. Ловкость.**

**Теория:** Правила выполнения упражнений для развития ловкости.

**Практика:** Выполнение ряда упражнений с закрытыми глазами Упражнения со скакалкой Акробатические упражнения средней сложности (кувырок назад, кувырок через плечо, стойка на голове и руках с помощью партнера). Спортивные игры (по упрощенным, усложненным, стандартным правилам) Развитие чувства противника - упражнения «липкие руки», «выведение из равновесия», «фехтование» (одностороннее, двухстороннее выполнение).

#### **Тема 2.3. Скорость.**

**Теория:** Правила выполнения упражнений для развития скорости.

**Практика:** Выполнение упражнений под команду с уменьшением времени реагирования Работа в парах на опережение соперника. Выполнение отдельных упражнений с отягощением.

#### **Тема 2.4. Сила.**

**Теория:** Правила выполнения упражнений для развития силы.

**Практика:** Подтягивание (на низкой, на высокой перекладине). Отжимания (от пола, на гимнастических брусьях). Упражнения для мышц брюшного пресса: подъём и опускание ног из положения лёжа на спине (в двух направлениях), подъем туловища из положения лёжа на

спине (прямо и скрестно), подъём ног к перекладине. Упражнения для мышц спины ("кольцо", "лодочка"). Приседания (в различных вариантах). Прыжки (в различных вариантах). Выполнение ударов по предметам (мешки, лапы). Силовые упражнения в парах.

#### **Тема 2.5. Выносливость.**

**Теория:** Правила выполнения упражнений для развития выносливости.

**Практика:** Выполнение изученных упражнений с увеличенной интенсивностью.

### **Раздел 3. Техническая подготовка.**

#### **Тема 3.1. Стойки.**

**Теория:**

**Практика:** Правила выполнения стоек: Губурё джунби соги (а). Годжунг соги Моа джунби соги (а). Кёча соги.

#### **Тема 3.2. Техника рук.**

**Теория:** Правила выполнения движений руками.

**Практика:** Комбинации: "разноимённый блок - одноимённый удар в Гуннун соги" (все изученные движения).

Комбинации: "Нюнджа со макги - Гуннун со бандэ джириги" перемещением передней ноги (все изученные блоки).

Комбинации: "блок в Гуннун соги - удар в Нюнджа соги (все изученные движения) Нюнджа со сонкаль нопундэ ануро тэйриги.

Годжунг со каундэ джириги.

Гуннун со ан пальмок долльмё макги.

Гуннун со сонбадак каундэ банде гольчё макги.

Гуннун со ап палькуп тэйриги.

Кёча со дунг джумук ёп тэйриги.

Гуннун со ду пальмок напундэ баро ёп макги.

Удары руками в прыжках в Нарани соги, в Нюнджа соги, в боевой стойке.

Два поочередных удара (двойка). В Нарани соги, в боевой стойке.

Два последовательных удара (двойной). В Нарани соги, в боевой стойке.

#### **Тема 3.3. Техника ног.**

**Теория:** Правила выполнения движений ногами.

**Практика:** Все изученные удары ногами "передней" ногой. Все изученные удары ногами в движении назад. Удары ногами с подшагом, с зашагом. Удары ногами в верхний уровень.

Комбинации двух ударов ногами в базовом исполнении. Комбинации двух ударов (в боевом исполнении). Все изученные удары со скольжением.

#### **Тема 3.4. Технические комплексы.**

**Теория:** Методика разучивания комплексов Вон-Хё туль. Юль-Гок туль.

**Практика:**

#### **Тема 3.5. Спарринг**

**Теория:** Техника выполнения движений спарринга.

**Практика:** Самбо массоги без партнёра, с партнером (с использованием всей изученной техники). Движение в 1-м направлении, в 2-х направлениях. Ибо массоги без партнёра, с партнером. Движение в 1-м направлении, в 2-х направлениях. Ильбо массоги. Техника свободного спарринга: боевая стойка; основные виды передвижений в боевой стойке, их комбинации; основные удары руками и ногами; основные блоки. Дополнительные варианты перемещений в боевой стойке ("степ", "финт" и т.д.); комбинации двух ударов (рука-рука, нога-нога, рука-нога, нога-рука); техника обманных движений; комбинации: «скользящий шаг – удар», «шаг – удар», «подшаг (зашаг) – удар», «смена стойки прыжком – удар», «ноги скрестно прыжком – удар», «финт – удар» (удары руками, ногами, а также блоки).

### **Тема 4. Итоговое занятие.**

**Теория:**

**Практика:** Зачетно-технические соревнования.

- Основные удары ногами. Каждый удар оценивается из 5 баллов.

- Оценивается из 5 баллов.

- До-Сан туль. Вон-Хё туль. Оценивается из 5 баллов.

В результате обучения учащийся должен:

**Знать:**

Основы гигиены и медицины, необходимые понятия и теоретические сведения по физической культуре и спорту.

Методика разучивания и отработки отдельных технических элементов, их комбинаций и комплексов.

Секреты мастерства тхэквондо.

Техника передвижений в тхэквондо.

Технические комплексы в тхэквондо.

Спарринг в тхэквондо. Виды спарринга.

Назначение учебного спарринга. Назначение и организация соревнований, экзаменов, аттестаций.

Способ складывания формы и завязывания пояса.

**Уметь:**

Выполнять упражнения первого года обучения, включающие удары руками и ногами, подводящие к ним упражнения, упражнения на чувство дистанции, времени, чувство противника, а также упражнения, развивающие силу ударов и скоростно-силовые упражнения, упражнения на растяжку.

Быстро бегать, обладать хорошей выносливостью и достаточно развитыми скоростно-силовыми качествами.

Выполнять комплексы технических действий - Саджу джириги. Саджу макги. Чон-Джи туль. Дан-Гун туль. До-Сан туль.

Самостоятельно и систематически заниматься физическими упражнениями.

Складывать форму и завязывать пояс.

**Иметь представление:**

Об истории создания и развития этикета.

Основных принципах тхэквондо.

Системе терминологии в тхэквондо.

Теория мощности тхэквондо.

**Календарно-тематическое планирование 2 года обучения**

	<b>Дата</b>		
--	-------------	--	--

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Тема, содержание</b>
1.		2	Инструктаж по технике безопасности.
2.		2	Правила выполнения упражнений для развития гибкости

3.		2	Растягивающий комплекс сидя с помощью двух партнёров. Удары ногами в верхний уровень. Переход из одного бокового шпагата в другой.
4.		2	Растягивающий комплекс сидя с помощью двух партнёров. Удары ногами в верхний уровень. Переход из одного бокового шпагата в другой.
5.		2	Растягивающий комплекс сидя с помощью двух партнёров. Удары ногами в верхний уровень. Переход из одного бокового шпагата в другой.
6.		2	Философия тхэквондо
7		2	Растягивающий комплекс сидя с помощью двух партнёров. Удары ногами в верхний уровень. Переход из одного бокового шпагата в другой.
8.		2	Правила выполнения упражнений для развития ловкости.
9.		2	Выполнение ряда упражнений с закрытыми глазами. Упражнения со скакалкой
10		2	Растягивающий комплекс сидя с помощью двух партнёров. Удары ногами в верхний уровень. Переход из одного бокового шпагата в другой.
11		2	Выполнение ряда упражнений с закрытыми глазами. Упражнения со скакалкой
12		2	Растягивающий комплекс сидя с помощью двух партнёров. Удары ногами в верхний уровень. Переход из одного бокового шпагата в другой.
13		2	Акробатические упражнения средней сложности (кувырок назад, кувырок через плечо, стойка на голове и руках с помощью партнера).
14.		2	Растягивающий комплекс сидя с помощью двух партнёров. Удары ногами в верхний уровень. Переход из одного бокового шпагата в другой.
15		2	Акробатические упражнения средней сложности (кувырок назад, кувырок через плечо, стойка на голове и руках с помощью партнера).



16		2	Растягивающий комплекс сидя с помощью двух партнёров. Удары ногами в верхний уровень. Переход из одного бокового шпагата в другой.
17		2	Развитие чувства противника - упражнения «липкие руки», «выведение из равновесия», «фехтование»
18		2	Правила выполнения упражнений для развития скорости
19		2	Выполнение упражнений под команду с уменьшением времени реагирования
20		2	Развитие чувства противника - упражнения «липкие руки», «выведение из равновесия», «фехтование»
21		2	Выполнение упражнений под команду с уменьшением времени реагирования
22		2	Спортивные игры (по упрощенным, усложнённым, стандартным правилам)
23		2	Выполнение упражнений под команду с уменьшением времени реагирования
24.		2	Спортивные игры (по упрощенным, усложнённым, стандартным правилам)
25		2	Работа в парах на опережение соперника
26		2	Правила выполнения упражнений для развития силы.
27		2	Подтягивание (на низкой, на высокой перекладине). Отжимания (от пола, на гимнастических брусьях). Упражнения для мышц брюшного пресса: подъём и опускание ног из положения лёжа на спине (в двух направлениях), подъём туловища из положения лёжа на спине (прямо и скрестно), подъём ног к перекладине. Упражнения для мышц спины ("кольцо", "лодочка"). Приседания (в различных вариантах). Прыжки (в различных вариантах).
28		2	Работа в парах на опережение соперника
29		2	Подтягивание (на низкой, на высокой перекладине). Отжимания (от пола, на гимнастических брусьях). Упражнения для мышц брюшного пресса: подъём и опускание ног из положения лёжа на спине (в двух направлениях), подъём туловища из положения лёжа на спине (прямо и скрестно), подъём ног к перекладине. Упражнения для мышц спины ("кольцо", "лодочка"). Приседания (в различных вариантах). Прыжки (в различных вариантах).

30.		2	Работа в парах на опережение соперника
31.		2	Подтягивание (на низкой, на высокой перекладине). Отжимания (от пола, на гимнастических брусьях). Упражнения для мышц брюшного пресса: подъем и опускание ног из положения лёжа на спине (в двух направлениях), подъем туловища из положения лёжа на спине (прямо и скрестно), подъем ног к перекладине. Упражнения для мышц спины ("кольцо", "лодочка"). Приседания (в различных вариантах). Прыжки (в различных вариантах).
32.		2	Выполнение отдельных упражнений с отягощением
33		2	Подтягивание (на низкой, на высокой перекладине). Отжимания (от пола, на гимнастических брусьях). Упражнения для мышц брюшного пресса: подъем и опускание ног из положения лёжа на спине (в двух направлениях), подъем туловища из положения лёжа на спине (прямо и скрестно), подъем ног к перекладине. Упражнения для мышц спины ("кольцо", "лодочка"). Приседания (в различных вариантах). Прыжки (в различных вариантах).
34.		2	Выполнение отдельных упражнений с отягощением
35.		2	Выполнение ударов по предметам (мешки, лапы). Силовые упражнения в парах
36.		2	Правила выполнения упражнений для развития выносливости
37.		2	Выполнение ударов по предметам (мешки, лапы). Силовые упражнения в парах
38.		2	Выполнение изученных упражнений с увеличенной интенсивностью
39		2	Выполнение ударов по предметам (мешки, лапы). Силовые упражнения в парах
40.		2	Выполнение изученных упражнений с увеличенной интенсивностью
41.		2	Подтягивание (на низкой, на высокой перекладине). Отжимания (от пола, на гимнастических брусьях). Упражнения для мышц брюшного пресса: подъем и опускание ног из положения лёжа на спине (в двух направлениях), подъем туловища из положения лёжа на спине (прямо и скрестно), подъем ног к перекладине. Упражнения для мышц спины ("кольцо", "лодочка"). Приседания (в различных вариантах). Прыжки (в различных вариантах).

42.		2	Выполнение изученных упражнений с увеличенной интенсивностью
43.		2	Правила выполнения стоек: Губурё джунби соги (а). Годжунг соги Моа джунби соги (а). Кёча соги
44.		2	Отработка стойки Губурё джунби соги (а)
45.		2	Выполнение изученных упражнений с увеличенной интенсивностью
46.		2	Отработка стойки Годжунг соги
47.		2	Выполнение изученных упражнений с увеличенной интенсивностью
48.		2	Отработка стойки моа джунби соги
49.		2	Выполнение изученных упражнений с увеличенной интенсивностью
50.		2	Отработка стойки кёча соги
51		2	Техника свободного спарринга
52.		2	Выполнение изученных упражнений с увеличенной интенсивностью
53.		2	Отработка всех изученных стоек
54.		2	Выполнение изученных упражнений с увеличенной интенсивностью
55		2	Правила выполнения движений руками
56		2	Комбинации: "разноимённый блок - одноимённый удар в Гуннун соги" (все изученные движения).
57		2	Основные физические и психические качества, необходимые для успешного ведения боя.
58		2	Комбинации: "Нюнджа со макги - Гуннун со бандэ джириги" перемещением передней ноги (все изученные блоки).
59		2	Комбинации: "блок в Гуннун соги - удар в Нюнджа соги (все изученные движения)
60.		2	Использование комбинаций в свободном спарринге

61.		2	Годжунг со каундэ джириги. Гуннун со ан пальмок долльмё макги
62.		2	Гуннун со сонбадак каундэ банде гольчё макги. Гуннун со ап палькуп тэйриги
63.		2	Кёча со дунг джумук ёп тэйриги.
64.		2	Нюнджа со сонкаль нопундэ ануро тэйриги
65.		2	Гуннун со ду пальмок напундэ баро ёп макги
66.		2	Удары руками в прыжках в Нарани соги, в Нюнджа соги, в боевой стойке
67.		2	Два поочередных удара (двойка). В Нарани соги, в боевой стойке. Два последовательных удара (двойной). В Нарани соги, в боевой стойке.
68.		2	Правила выполнения движений ногами
69.		2	Все изученные удары ногами "передней" ногой.
70.		2	Все изученные удары ногами "передней" ногой.
71.		2	Все изученные удары ногами в движении назад
72.		2	Все изученные удары ногами в движении назад
73.		2	Удары ногами с подшагом, с зашагом
74.		2	Удары ногами с подшагом, с зашагом
75.		2	Удары ногами в верхний уровень
76.		2	Удары ногами в верхний уровень
77.		2	Комбинации двух ударов ногами в базовом исполнении
78.		2	Комбинации двух ударов ногами в базовом исполнении
79.			Комбинации двух ударов (в боевом исполнении)
80.		2	Комбинации двух ударов (в боевом исполнении)
81.		2	Все изученные удары со скольжением

82.		2	Все изученные удары со скольжением
83.		2	Методика разучивания комплексов Вон-Хё туль.
84.		2	Методика разучивания комплексов Юль-Гок туль
85.		2	Вон-Хё туль
86.		2	Вон-Хё туль
87.		2	Вон-Хё туль
88.		2	Вон-Хё туль
89.		2	Юль-Гок туль
90.		2	Юль-Гок туль
91.		2	Юль-Гок туль
92.		2	Юль-Гок туль
93.		2	Юль-Гок туль
94.		2	Техника выполнения движений спарринга
95.		2	Самбо массоги без партнёра, с партнером (с использованием всей изученной техники). Движение в 1-м направлении, в 2-х направлениях
96.		2	Техника выполнения движений спарринга
97.		2	Ибо массоги без партнёра, с партнером. Движение в 1-м направлении, в 2-х направлениях.
98.		2	Ильбо массоги
99.		2	Техника обманных движений. Использование обманных движений в свободном спарринге.
100.		2	Техника свободного спарринга: боевая стойка; основные виды передвижений в боевой стойке, их комбинации; основные удары руками и ногами; основные блоки.
101.		2	Дополнительные варианты перемещений в боевой стойке ("степ", "финт" и т.д.)
102.		2	комбинации двух ударов (рука-рука, нога-нога, рука-нога, нога-рука)
103.		2	техника обманных движений
104.		2	комбинации: «скользящий шаг – удар», «шаг – удар», «подшаг (за шаг) – удар», «смена стойки прыжком – удар», «ноги скрестно прыжком – удар», «финт – удар» (удары руками, ногами, а также блоки).

105.		2	комбинации: «скользящий шаг – удар», «шаг – удар», «подшаг (зашаг) – удар», «смена стойки прыжком – удар», «ноги скрестно прыжком – удар», «финт – удар» (удары руками, ногами, а также блоки).
106.		2	комбинации: «скользящий шаг – удар», «шаг – удар», «подшаг (зашаг) – удар», «смена стойки прыжком – удар», «ноги скрестно прыжком – удар», «финт – удар» (удары руками, ногами, а также блоки).
107.		2	комбинации: «скользящий шаг – удар», «шаг – удар», «подшаг (зашаг) – удар», «смена стойки прыжком – удар», «ноги скрестно прыжком – удар», «финт – удар» (удары руками, ногами, а также блоки).
108.		2	Зачетно-технические соревнования
<b>Итого: 216</b>			







### 5.3. Оценочные материалы

Тестирование

Опрос

Тестирование по ОФП

Тестирование по СФП

#### Приложение №1

«Критерии оценки работы учащихся».

##### Формы фиксации:

- **заполнение информационной карты** освоение учащимися образовательной программы по полугодиям с целью определения степени усвоения детьми практического и теоретического учебного материала, динамики развития и роста мастерства учащихся.

Критерии оценивания:

1 балл – низкий уровень

2 балла – средний уровень

3 балла – высокий уровень

Результаты диагностики обязательно фиксируются и завершаются диагностическим анализом результатов, который позволяет выстроить эффективную работу образовательного процесса. Учащихся необходимо ознакомить с результатами диагностики, показав каждому, какие умения у него на данный момент сформированы, а над формированием каких умений надо ещё работать.

- проведение анкетирования учащихся и родителей

- обработка данных наблюдений и опросов и сообщением о полученных результатах с целью описания поведения, объяснением их мотивов или предсказания поведения их в будущем.

- мониторинг удовлетворительности всех участников образовательного процесса (по окончании учебного года).

- анонсы, результаты участия в мероприятиях ШСК на стенде, на сайте школы

-теоретическая подготовка – зачёт;

-общая физическая подготовка – контрольные упражнения, тесты, сдача нормативов;

-специальная подготовка - контрольные упражнения и тесты, аттестация;

-соревновательная подготовка – участие в зачетно-технических соревнованиях, показательных выступлениях на мероприятиях различного уровня.

Виды контроля: входной контроль-собеседование, тестирование; текущий контроль: опрос, выполнение контрольных упражнений, соревновательная практика; итоговый контроль-аттестация, зачетно-технические соревнования.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года, форма аттестации-выполнение контрольных упражнений.

##### Формы подведения итогов

Контрольные испытания и тестирование:

• сдача контрольных упражнений по общей физической культуре.

• сдача нормативов;

• участие в соревнованиях различного уровня;

• аттестация

## Приложение №2

Анкета для родителей.

## Приложение №3

### Дидактические материалы:

По теоретической подготовке: методическая литература-

Генерал Чой Хон Хи «Энциклопедия таэквон-до». Вим Босс "Таэквондо". Фото, иллюстрации, рисунки по истории тхэквондо Мультимедийная Энциклопедия единоборств, Видео материал.

По технической подготовке: фотографии вариантов движений, схемы ударных точек

*Демонстрационный материал*

Видеофильмы соревнований, семинаров, фестивалей восточных единоборств

Мультимедийная энциклопедия единоборств

Видеоархивы

Таблицы тестов

## Приложение №4

### Вопросы для тестирования и опроса:

- 1) Как называется вид спорта которым Вы занимаетесь? (ТХЭКВОНДО).
- 2) Что такое ТХЭКВОНДО? (Корейское боевое искусство и Олимпийский вид спорта.)
- 3) Что означает ТХЭКВОНДО? («ТХЭ» — нога, или удар ногой; «КВОН» — кулак, или удар кулаком; «ДО» — Путь познания или Путь РУКИ И НОГИ)
- 4) Как называется форма в которой вы занимаетесь? (ДОБОК)
- 5) Как называется пояс по-корейски? (ТИ)
- 6) Как называется зал по-корейски? (ДОДЖАН)
- 7) Как называется Флаг по-корейски? (КУГ КИ)
- 8) Как вы называете своего тренера (инструктора)? (САБОНИМ)
- 9) Что такое КИХАП? (Боевой энергетический выкрик «ХЕЧЁ» либо «ХЕЧ»)
- 10) Для чего выполняется боевой выкрик КИХАП? (Чтобы придать движениям силу и уверенность. Боевой выкрик также является формой психологической атаки.)
- 11) Что означает поклон в ТХЭКВОНДО? (Поклон – это корейская форма приветствия.)
- 12) Как звучит команда поклон по-корейски? (КЁНЕ)
- 13) Как называется удар ногой вперёд по –корейски; (АП-ЧАГИ)
- 14) Как называется удар ногой по окружности внутрь по-корейски; (ДОЛИО-ЧАГИ)
- 15) Как называется Кулак по-корейски? (ДЖУМОК)
- 16) Как называется ученическая степень по-корейски (с 10 по 1-ый) в ТХЭКВОНДО; (ГЫП)
- 17) Что обозначает команда «ХЭЧЁ»? (РАЗОЙТИСЬ)
- 18) Как называется двойной удар руками? (ДУБОН ДЖУМОК ДЖЕРУГИ)
- 19) Как называется тройной удар руками и какой «кихап» кричать вовремя выполнения? (СЕБОН ДЖУМОК ДЖЕРУГИ, ТХЭ КВОН ДО).
- 20) Как называется стойка всадника в ТХЭКВОНДО и какое расстояние от стопы до стопы спортсмена? (ДЖУЧУМ СОГИ, 3-и стопы спортсмена)

## Список литературы

### Список литературы для педагога

1. Коротаяева Н.В. Взаимоотношения тренер-спортсмен в системе подготовки специалистов по единоборствам. - М.: ГЦОЛИФК, 1999.
2. Литвинов Е.Н., Вихленский М.Я., Туркунов Б.И., Захаров Л.А., «Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол) Москва, 2003.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. -М.: 4-й филиал Воениздата. 2001 г. 304с.
4. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебн. Для ин-тов физ. Культуры. - м.: Физкультура и спорт, 2001. - 543с, ил.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев, 2004. -318с.
6. Моделирование соревновательной деятельности в единоборствах: тактика таэквон-до и дзюдо, основы тренировки. Выпуск 1 / Под общей редакцией Ю.Б. Калашникова. - М.: ФОН, 1999. - 101 с.
7. Тактика ведения спарринга в таэквон-до-ИТФ / Под общей редакцией Ю.Б.Калашникова. - М.: ФОН, 2000. \_ 107с.
8. Таэквон-до. Программа бакалаврского уровня высшего физкультурного образования. Направление 521900 «Физическая культура». - М.:-2008. 93с
9. Таэквон-До (И Т Ф) /Правила. - М.: Принт. центр, 2006. - 42 с.
10. Толковый словарь спортивных терминов М.: ФиС, 2003.
11. Чой Хонг Хи. Таеквон-до (Корейское искусство самообороны). Перевод АО «ТКД». - М.: АОЗТ «ТКД», 1999. - 763 с.

### Список литературы для детей:

1. Генерал Чой Хон Хи «Энциклопедия Таэквон-до». 1-15 том. АОЗТ «ТКД», 2003.
2. Вим Босс, Стефано Фаверо, Паоло Джаннерини «Таэквон-до» Издательство Астрель, 2004.
3. Сергей Сафонкин «Первые шаги в Таэквон-до». - М.: ФОН, 2000. - 95 с.