

ПРИНЯТО

Решением
Педагогического совета
ГБОУ лицея №226
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от «24» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ №56/1 от 31.08.2023
Директор ГБОУ лицея №226
_____ Т.В. Семенова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ»
«ТХЭКВОНДО»**

64 часа в год

Разработал:
Кузьмин Артем Алексеевич

Санкт-Петербург
2023

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты изучения курса.....	5
Основное содержание учебного курса.....	6
Тематическое планирование	7
Виды и формы промежуточного и итогового контроля.....	8
Календарно-тематическое планирование	9

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по тхэквондо составлена на основе:

Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Закона Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 г. №461-83 "Об образовании в Санкт-Петербурге";

СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41);

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Концепции развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р

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

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
 2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

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 начального звена, является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

Для изучения курса «Тхэквондо» отводится 2 часа в неделю, всего 64 часа.

Общая характеристика УМК

Название программы	Используемые учебники и пособия для обучающихся (наименование, автор, изд-во, год издания)	Используемые 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

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

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,

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56

2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

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 (внутри, 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; прыгивание с

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56

2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

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.

Обработка 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, тулечяги- 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

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

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	25 часов
7.	Контрольные испытания	1 час
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.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема раздела, занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	6		
1	История и традиции тхэквондо. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.	1		
	Теоретическая подготовка	5		
2	Значение тхэквондо как средства укрепления здоровья. Особенности техники тхэквондо ВТФ.	1		
3	История тхэквондо. Первые Олимпийские игры.	1		
4	Изучение корейских числительных (счет до 10). Терминология тхэквондо на корейском языке.	1		
5	Правила соревнований.	1		
6	Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.	1		
	Способы двигательной деятельности	6		
7	Различные способы двигательной деятельности.	1		
8	Правила выполнения общеразвивающих упражнений.	1		
9	Правила выполнения специальных упражнений.	1		
10	Изучение и разучивание комплекса общеразвивающих.	1		
11	Изучение и разучивание комплекса специальных упражнений.	1		
12	Изучение и разучивание комплекса специальных упражнений.	1		

	Подвижные и спортивные игры	11		
13	Ознакомление с правилами спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу.	1		
14	Основные навыки и умения игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.	1		
15	Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств: «Получить мячик»	1		
16	Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств: «Отталкивание и приземление»	1		
17	Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств: «Кто выше?»	1		
18	Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости: «Бег с мячиком»	1		
19	Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости: «Бег по прямой дорожке с ускорением»	1		
20	Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости: «Челночный бег».	1		
21	Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств: «Метание в подвижную цель»	1		
22	Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств: «Толкание мячика в обруч»	1		
23	Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости: «Командный скоростной бег»	1		
	Общая физическая подготовка	15		
24	Технические принципы выполнения упражнений. Упражнения на гибкость. Силовые	1		

	упражнения.			
25	Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление мышц, на растягивание мышц, связок и сухожилий.	1		
26	Упражнения на гибкость. Упражнения в парах.	1		
27	Упражнения для развития ловкости. Ползание.	1		
28	Упражнения для развития ловкости. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.	1		
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.	1		
30	Упражнения для развития ловкости. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне с предметами и без предметов.	1		
31	Упражнения для развития ловкости. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.	1		
32	Упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед, назад. Кувырки через левое, правое плечо. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на руках в положение «мостик». Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.	1		
33	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения в облегченных/усложненных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору, бег в гору и т.п.).	1		
34	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.	1		
35	Упражнения для развития силы. Упражнения на перекладине, на брусьях. Упражнения с легкими отягощениями.	1		
36	Упражнения для развития силы. Упражнения с массой собственного тела (отжимания	1		

	от пола).			
37	Упражнения для развития силы. Упражнения с сопротивлением партнера.	1		
38	Тест по общей физической подготовке	1		
	Базовая техника тхэквондо	25		
39	Знакомство с основами базовой техники тхэквондо.	1		
40	Стойки. Техника выполнения стойки Чучум-соги, Ап-сог.	1		
41	Отработка стойки Чучум-соги, Ап-сог.	1		
42	Стойки. Техника выполнения стойки Ап-куб, Двит-куби.	1		
43	Отработка стойки Ап-куб, Двит-куби.	1		
44	Стойки. Техника выполнения стойки Бом-соги.	1		
45	Отработка стойки Бом-соги.	1		
46	Техника махов ног. Виды махов, основная структура движений, характер выполнения.	1		
47	Элементы маха. Мах как целостный двигательный акт.	1		
48	Отработка махов ногами.	1		
49	Передвижение. Значение передвижений (занять подходящую для атаки или защиты позицию, уклониться от удара и избежать травмы). Виды передвижения: передвижение шагом и развороты.	1		
50	Случаи применения того или иного вида передвижения.	1		
51	Передвижение шагом: вперед, назад или в сторону; одинарным, двойным или тройным шагом. Перемещение по вогнутой траектории.	1		
52	Отработка передвижений.	1		
53	Техника выполнения ударов ногами: Ан чаги, Ан дольё чаги, Хуриочаги.	1		
54	Отработка ударов ногами: Ан чаги, Ан дольё чаги, Хуриочаги.	1		
55	Техника выполнения ударов ногами: Еп чаги, Нерьёчаги, Тви чаги, Тви хурио чаги.	1		

56	Отработка ударов ногами: Еп чаги., Нерьёчаги, Тви чаги, Тви хурио чаги.	1		
57	Техника выполнения ударов ногами: Тондорачаги, Тымё твиг чаги, Тымё тви хурио чаги.	1		
58	Отработка ударов ногами: Тондорачаги., Тымё твиг чаги, Тымё тви хурио чаги.	1		
59	Комбинации ударов.	1		
60	Техника выполнения формальных комплексов – пхумсэ.	1		
61	Отработка: Тэгук иль джан., Тэгук и джан., Тэгук сам джан., Тэгук са джан.	1		
62	Отработка: Тэгук о джан., Тэгук юк джан., Тэгук чиль джан.	1		
63	Отработка: Тэгук паль джан., Чучум со момтон чириги., Кибон о то джан	1		
	Контрольные испытания	1		
64	Сдача нормативов на правильность выполнения элементов тхэквондо и ОФП.	1		