Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 692
Калининского района Санкт-Петербурга

Разработана и принята решением
Педагогического совета

Протокол № 9 /21-22 от 25.05.2022 г.

С учетом мнения Совета родителей

Протокол № 3 от 25.05.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ № 692
Калининского района Санкт - Петербурга
_____ С.Ф. Бянкина
Приказ №62 от 25.05.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«ТХЭКВОНДО-ВТ»

Физкультурно-спортивная направленность

учебный год 2022/2023
Год обучения: 2
Группа: 1

Возраст учащихся: 12-13 лет

Разработчик:
Павлушов Александр Алексеевич
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

Календарно-тематическое планирование второго года обучения

Список разделов:

1. Ударная техника.
2. Техника защиты.
3. Перемещения.
4. Акробатика.
5. Комбинирование движений.
6. Взаимодействие с партнером.
7. Психологическая подготовка.
8. Морально-волевые установки.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
1. **Ударная техника**			
1	Техника рук – чируги, тэриги	2	
2	Техника рук – чируги, тэриги	2	
3	Техника ног – оллиги	2	
4	Техника ног – чаги	2	
5	Техника ног – чаги	2	
6	Техника ног – чаги	2	
7	Техника ног – чаулиги	2	
8	Работа туловищем - толги	2	
9	Работа туловищем - толги	2	
10	Захваты - джабги	2	
11	Захваты - джабги	2	
2. **Техника защиты:**			
12	Пассивная защита	2	
13	Активная защита - маки	2	
14	Уходы корпусом - толги	2	
15	Уходы перемещениями	2	
	3. **Перемещения:**		
17	Стойки - соги	2	
18	Стойки - соги	2	
19	Стойки - соги	2	
20	Динамические перемещения	2	
21	Разворот – тира торат	2	

22	Перемещения прыжком - твимио	2	
23	Перемещения прыжком	2	
	4. **Акробатика:**		
24	Самостраховка	2	
25	Падение	2	
26	Кувырок	2	
27	Прыжки	2	
28	Прыжки	2	
29	Прыжки	2	
30	Опора на руку (на руки)	2	
31	Равновесие	2	
32	Равновесие	2	
5. **Комбинирование движений – формальный комплекс (пхумсе):**			
33	Комбинирование движений ног	2	
34	Комбинирование движений рук и ног	2	
35	Комбинирование движений ног и перемещений	2	
	6. **Взаимодействие с партнером – спарринг (массоги):**		
36	Понятие о собственной дистанции	2	
37	Понятие о собственной дистанции	2	
38	Понятие о дистанции партнёра	2	
39	Понятие о дистанции партнёра	2	
40	Способы изменения дистанции	2	
41	Способы изменения дистанции	2	
	7. **Психологическая подготовка:**		
42	Скорость восприятия	2	
43	Скорость восприятия	2	
44	Положение в пространстве (ориентация)	2	
45	Активность, решительность	2	
46	Работа в команде	2	
47	Работа в команде	2	
48	Игровые упражнения	2	
49	Игровые упражнения	2	
50	Восприятие обстановки	2	
51	Восприятие обстановки	2	
	8. **Морально-волевые установки:**		
52	Управление агрессией	2	
53	Управление агрессией	2	
54	Управление агрессией	2	
55	Управление агрессией	2	
56	Управление агрессией	2	
57	Управление агрессией	2	
58	Управление агрессией	2	

59	Проявление уважения к старшим	2	
60	Проявление уважения к старшим	2	
61	Помощь ближнему	2	
62	Помощь ближнему	2	
63	Помощь ближнему	2	
64	Помощь ближнему	2	
65	Помощь ближнему	2	
66	Проявление уважения к старшим	2	
67	Проявление уважения к старшим	2	
68	Проявление уважения к старшим	2	
69	Проявление уважения к старшим	2	
70	Проявление уважения к старшим	2	
71	Помощь ближнему	2	
72	Проявление терпения и усердия	2	

Содержание программы

Год обучения	Базовые упражнения	Пхумсе	Спарринг
2 год обучения	Нюньча со сан пальмок маки Нюньча со сонкаль пакуро териги Гуннун со пальмок чуке маки Гуннун со ан пальмок пандэй йоп маки Нюньча со пакат пальмок пакуро маки Гуннун со пакат пальмок хечо маки Гуннун со пакат пальмок йоп маки Нюньча со пальмок деби маки Гуннун со дунг джумок йоп териги	И-джан	На 3 шага На 2 шага

	Нюньча со дунг джумок йоп териги Ибо омгио дидимио йопча оллиги Хосинсуль		