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

Разработана и принята решением

Педагогического совета

Протокол № 10/ 22-23 от 25.05.2023

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 692 Калининского района Санкт - Петербурга

_____ С.Ф. Бянкина

Приказ №57 от 25.05.2023 г

Бянкина Светлана Феоктистовна

Подписано цифровой подписью: Бянкина Светлана Феоктистовна

Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо»

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся: 11-17 лет

Разработчик:
Павлушов Александр Алексеевич
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Основные характеристики программы:	
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Адресат программы	Программа рассчитана на обучающихся 11-17 лет. Могут обучаться как мальчики, так и девочки.
Актуальность программы	Тхэквондо ВТ - научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека Данная программа реализуется на этапе обучения учащихся в школе и позволяет обнаружить способности детей к овладению навыкам спортивно-боевых единоборств (стиль Тхэквондо ВТ).
Уровень освоения программы	Общекультурный
Объем и срок освоения программы	Программа рассчитана на 432 академических часов, 3 года обучения. 144 часа в год, 4 часа в неделю, 36 учебных недель в год.
Цель и задачи программы	формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо. Задачи Образовательные: Обучать двигательным умениям и навыкам, необходимым для освоения данного вида спорта. Обучать элементам самозащиты. Обучать самоконтролю за своим физическим состоянием. Развивающие: Развивать координационные и кондиционные способности. Овладеть двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой). Формировать социальную активность. Укреплять физическое здоровье. Воспитательные: Воспитывать интерес к занятиям тхэквондо. Воспитывать дисциплину и организованность у обучающихся. Воспитывать коммуникативные навыки. Воспитывать личность в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).

Планируемые результаты освоения программы	*В результате занятий, обучающийся должен уметь:* 1.Технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях тренировочной деятельности и организации собственного досуга.

	2.Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения. 3.Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности. 4.Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций. 5.Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения. 6.Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах. 7.Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий. 8.Проявлять психологическую устойчивость к внешнему воздействию, сопротивляемость стрессу, а также решительность и уверенность поведения *В результате занятий, обучающийся должен знать:* 1.Особенности развития и историю Тхэквондо ВТ. 2.Правила и методику судейства в Тхэквондо ВТ. 3.Терминологию Тхэквондо ВТ. 4.Гигиенические требования, предъявляемые к Тхэквондо ВТ. 5.Технику безопасности при занятиях Тхэквондо ВТ. *Способы проверки получаемых знаний, умений и навыков.* Диагностика результативности учебной программы осуществляется путем: - проведения открытых занятий, - проведения технических зачетов – аттестаций на повышение квалификации, - соревновательной деятельности

	- показательные выступления.
Организационно-педагогические условия реализации программы:	

Язык реализации	Русский
Форма обучения	Очно
Особенности реализации программы	Учитываются физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках
Условия набора в коллектив	Набор производится с вступительными испытаниями.
Условия формирования групп	Разновозрастные.
Количество обучающихся в группе	15 человек
Формы организации занятий	• фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.); • групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
Формы проведения занятий	Форма обучения – очная. Форма проведения учебных занятий – групповые занятия
Материально-техническое оснащение	1 Оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям 1 2 Скакалки 20 3 Маты 10 4 Набивные мячи 20 5 Набивные мешки 10 6 Ракетки 10 7 Макевары 10 8 Перчатки 20 пар 9 Футы 20 пар 10 Защитные накладки на голень 20 пар 11 Защитные накладки на предплечье 20 пар 12 Защита на пах 20 13 Шлем 20 14 Защитный жилет 20 15 Капа 20 16 Гимнастическая скамейка 5 17 Гимнастическая стенка 8 18 Перекладина 5 19 Гимнастическая палка 10

Учебный план

№ п\п	Наименование разделов	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	Формы контроля
		Всего часов	Всего часов	Всего часов		
1	Вводное занятие. Правила	2	2	2	2	диагностическое тестирование,

	техники безопасности. Оценка физической подготовленности детей.					наблюдение, беседа
2	Ударная техника	27	27	27	27	педагогическое наблюдение
3	Техника защиты	27	27	27	27	педагогическое наблюдение
4	Перемещения	12	12	12	12	педагогическое наблюдение
5	Акробатика	9	9	9	9	педагогическое наблюдение
6	Комбинирование движений	16	16	16	16	педагогическое наблюдение
7	Взаимодействие с партнером	11	11	11	11	педагогическое наблюдение
8	Психологическая подготовка	Постоянно на каждом занятии	Постоянно на каждом занятии	Постоянно на каждом занятии	Постоянно на каждом занятии	педагогическое наблюдение
9	Моральноволевые установки	Постоянно на каждом занятии	Постоянно на каждом занятии	Постоянно на каждом занятии	Постоянно на каждом занятии	педагогическое наблюдение
10	Итоговое занятие	1	1	1	1	диагностическое тестирование, педагогическое наблюдение
	Итого часов	105	105	105	105	

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

УТВЕРЖДЕН

Директор ГБОУ СОШ № 692 Калининского района Санкт - Петербурга

_____ С.Ф. Бянкина

Приказ №57 от 25.05.2023 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Тхэквондо»

Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебный недель	Количество учебных часов	Режим занятия
01.09.2023	31.05.2024	36	144	2 занятия в неделю по 90 мин.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Календарно-тематическое планирование первого года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
1. **Ударная техника**			
1	Техника рук – чируги, тэриги	1	
2	Техника рук – чируги, тэриги	1	
3	Техника рук – чируги, тэриги	1	
4	Техника рук – чируги, тэриги	1	
5	Техника ног – оллиги, чаги, чаулиги	1	
6	Техника ног – оллиги, чаги, чаулиги	1	
7	Техника ног – оллиги, чаги, чаулиги	1	
8	Техника ног – оллиги, чаги, чаулиги	1	
9	Работа туловищем - толги	1	
10	Работа туловищем	1	
11	Работа туловищем	1	
12	Захваты - джабги	1	

13	Захваты - джабги	1	

14	Захваты - джабги	1	
15	Выведение из равновесия - тульки	1	
16	Выведение из равновесия - тульки	1	
17	Выведение из равновесия	1	
18	Выведение из равновесия	1	
2. **Техника защиты:**			
19	Пассивная защита	1	
20	Пассивная защита	1	
21	Пассивная защита	1	
22	Пассивная защита	1	
23	Активная защита - маки	1	
24	Активная защита - маки	1	
25	Активная защита - маки	1	
26	Уходы корпусом - толги	1	
27	Уходы корпусом - толги	1	
28	Уходы корпусом - толги	1	
29	Уходы корпусом - толги	1	
30	Уходы перемещениями	1	
31	Уходы перемещениями	1	
32	Уходы перемещениями	1	
33	Уходы перемещениями	1	
34	3. **Перемещения:**		
35	Стойки - соги	1	
36	Стойки - соги	1	
37	Динамические перемещения - степ	1	
38	Динамические перемещения	1	
39	Динамические перемещения	1	
40	Разворот – тира торат	1	
41	Разворот – тира торат	1	
42	Перемещения прыжком - твимио	1	
43	4. **Акробатика:**	1	
44	Самостраховка	1	
45	Самостраховка	1	
46	Самостраховка	1	
47	Падение	1	
48	Падение	1	
49	Кувырок	1	
50	Кувырок	1	
51	Прыжки	1	
52	Прыжки	1	
53	Опора на руку (на руки)	1	
54	Опора на руку (на руки)	1	

55	Равновесие	1	
56	Равновесие	1	
5. **Комбинирование движений – формальный комплекс (пхумсе):**			
57	Комбинирование движений рук	1	

58	Комбинирование движений рук	1	
59	Комбинирование движений рук	1	
60	Комбинирование движений ног	1	
61	Комбинирование движений ног	1	
62	Комбинирование движений рук и ног	1	
63	Комбинирование движений рук и ног	1	
64	Комбинирование движений рук и ног	1	
65	Комбинирование движений рук и перемещений	1	
66	Комбинирование движений рук и перемещений	1	
67	Комбинирование движений рук и перемещений	1	
68	Комбинирование движений ног и перемещений	1	
69	Комбинирование движений ног и перемещений	1	
70	Комбинирование движений ног и перемещений	1	
71	Комбинирование движений ног и перемещений	1	
	6. **Взаимодействие с партнером – спарринг (массоги):**		
72	Понятие о собственной дистанции	1	
73	Понятие о собственной дистанции	1	
74	Понятие о дистанции партнёра	1	
75	Понятие о дистанции партнёра	1	
76	Понятие о дистанции партнёра	1	
77	Способы изменения дистанции	1	
78	Способы изменения дистанции	1	
79	Способы изменения дистанции	1	
	7. **Психологическая подготовка:**		
80	Скорость восприятия	1	
81	Положение в пространстве (ориентация)	1	
82	Положение в пространстве (ориентация)	1	
83	Способы преодоления страха падения	1	
84	Способы преодоления страха падения	1	
85	Способы преодоления страха удара	1	
86	Способы преодоления страха удара	1	
87	Контроль эмоционального всплеска	1	
88	Контроль эмоционального всплеска	1	
89	Активность, решительность	1	
90	Активность, решительность	1	
91	Работа в команде	1	
92	Работа в команде	1	
93	Игровые упражнения	1	
94	Игровые упражнения	1	
95	Восприятие обстановки	1	
96	Восприятие обстановки	1	

	8. **Морально-волевые установки:**		
97	Управление агрессией	1	
98	Управление агрессией	1	
99	Проявление уважения к старшим	1	

100	Проявление уважения к старшим	1	
101	Помощь ближнему	1	
102	Проявление терпения	1	
103	Проявление терпения	1	
104	Проявление упорства и целеустремленности	1	
105	Проявление упорства и целеустремленности	1	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Календарно-тематическое планирование второго года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
1. **Ударная техника**			
1	Техника рук – чируги, тэриги	1	
2	Техника рук – чируги, тэриги	1	
3	Техника ног – оллиги	1	
4	Техника ног – оллиги	1	
5	Техника ног – оллиги	1	
6	Техника ног – оллиги	1	
7	Техника ног – чаги	1	
8	Техника ног – чаги	1	
9	Техника ног – чаги	1	
10	Техника ног – чаулиги	1	
11	Техника ног – чаулиги	1	
12	Техника ног – чаулиги	1	
13	Работа туловищем - толги	1	
14	Работа туловищем - толги	1	
15	Захваты - джабги	1	
16	Захваты - джабги	1	
17	Выведение из равновесия - тульки	1	
18	Выведение из равновесия - тульки		
2. **Техника защиты:**			
19	Пассивная защита	1	
20	Пассивная защита	1	
21	Пассивная защита	1	
22	Пассивная защита	1	
23	Активная защита - маки	1	
24	Активная защита - маки	1	
25	Активная защита - маки	1	

26	Уходы корпусом - толги	1	
27	Уходы корпусом - толги	1	
28	Уходы корпусом - толги	1	
29	Уходы перемещениями	1	

30	Уходы перемещениями	1	
31	Уходы перемещениями	1	
	3. **Перемещения:**	1	
32	Стойки - соги	1	
33	Стойки - соги	1	
34	Стойки - соги	1	
35	Динамические перемещения -степ	1	
36	Динамические перемещения -степ	1	
37	Динамические перемещения	1	
38	Динамические перемещения	1	
39	Разворот – тира торат	1	
40	Разворот – тира торат	1	
41	Разворот – тира торат	1	
42	Перемещения прыжком - твимио	1	
43	Перемещения прыжком	1	
44	Перемещения прыжком	1	
45	Перемещения прыжком - твимио	1	
	4. **Акробатика:**		
46	Самостраховка	1	
47	Самостраховка	1	
48	Самостраховка	1	
49	Падение	1	
50	Падение	1	
51	Падение	1	
52	Кувырок	1	
53	Кувырок	1	
54	Кувырок	1	
55	Прыжки	1	
56	Прыжки	1	
57	Прыжки	1	
58	Опора на руку (на руки)	1	
59	Опора на руку (на руки)	1	
60	Опора на руку (на руки)	1	
61	Равновесие	1	
62	Равновесие	1	
5. **Комбинирование движений – формальный комплекс (пхумсе):**			
63	Комбинирование движений рук	1	
64	Комбинирование движений рук	1	
65	Комбинирование движений ног	1	
66	Комбинирование движений ног	1	
67	Комбинирование движений ног	1	
68	Комбинирование движений рук и ног	1	

69	Комбинирование движений рук и ног	1	
70	Комбинирование движений рук и ног	1	
71	Комбинирование движений рук и ног	1	
72	Комбинирование движений рук и перемещений	1	

73	Комбинирование движений рук и перемещений	1	
74	Комбинирование движений рук и перемещений	1	
75	Комбинирование движений рук и перемещений	1	
76	Комбинирование движений ног и перемещений	1	
77	Комбинирование движений ног и перемещений	1	
	6. **Взаимодействие с партнером – спарринг (массоги):**		
78	Понятие о собственной дистанции	1	
79	Понятие о собственной дистанции	1	
80	Понятие о дистанции партнёра	1	
81	Понятие о дистанции партнёра	1	
82	Способы изменения дистанции	1	
83	Способы изменения дистанции	1	
	7. **Психологическая подготовка:**		
84	Скорость восприятия	1	
85	Скорость восприятия	1	
86	Положение в пространстве (ориентация)	1	
87	Положение в пространстве (ориентация)	1	
88	Способы преодоления страха падения	1	
89	Способы преодоления страха падения	1	
90	Контроль эмоционального всплеска	1	
91	Активность, решительность	1	
92	Активность, решительность	1	
93	Работа в команде	1	
94	Работа в команде	1	
95	Игровые упражнения	1	
96	Игровые упражнения	1	
97	Восприятие обстановки	1	
98	Восприятие обстановки	1	
	8. **Морально-волевые установки:**		
99	Управление агрессией	1	
100	Управление агрессией	1	
101	Проявление уважения к старшим	1	
102	Проявление уважения к старшим	1	
103	Помощь ближнему	1	
104	Помощь ближнему	1	
105	Проявление терпения и усердия	1	

Содержание программы

Год обучения	Базовые упражнения	Пхумсе	Спарринг

	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 Нюньча со дунг джумок йоп териги Ибо омгио дидимио йопча оллиги Хосинсуль		
2 год обучения	Нюньча со сан пальмок маки Нюньча со сонкаль пакуро териги Гуннун со	И-джан	На 3 шага На 2 шага

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Календарно-тематическое планирование третьего 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	1	
2	Техника рук – чируги	1	
3	Техника рук – чируги	1	
4	Техника рук – тэриги	1	
5	Техника рук –тэриги	1	
6	Техника рук –тэриги	1	
7	Техника ног – оллиги	1	
8	Техника ног – оллиги	1	

9	Техника ног – чаги	1	
10	Техника ног – чаги	1	
11	Техника ног –чаулиги	1	
12	Техника ног –чаулиги	1	
13	Работа туловищем - толги	1	
14	Работа туловищем - толги	1	
15	Захваты - джабги	1	
16	Захваты - джабги	1	
17	Захваты - джабги	1	
2. **Техника защиты:**			
18	Пассивная защита	1	
19	Пассивная защита	1	

20	Пассивная защита	1	
21	Пассивная защита	1	
22	Активная защита - маки	1	
23	Активная защита - маки	1	
24	Активная защита - маки	1	
25	Активная защита - маки	1	
26	Уходы корпусом - толги	1	
27	Уходы корпусом - толги	1	
28	Уходы перемещениями	1	
29	Уходы перемещениями	1	
30	Уходы перемещениями	1	
31	Уходы перемещениями	1	
	3. **Перемещения:**		
32	Стойки - соги	1	
33	Стойки - соги	1	
34	Стойки - соги	1	
35	Динамические перемещения - степ	1	
36	Динамические перемещения - степ	1	
37	Динамические перемещения - степ	1	
38	Разворот – тира торат	1	
39	Разворот – тира торат	1	
40	Разворот – тира торат	1	
41	Перемещения прыжком - твимио	1	
42	Перемещения прыжком - твимио	1	
43	Перемещения прыжком - твимио	1	
	4. **Акробатика:**	1	
44	Самостраховка	1	
45	Самостраховка	1	
46	Падение	1	
47	Падение	1	
48	Падение	1	
49	Кувырок	1	
50	Кувырок	1	
51	Кувырок	1	
52	Опора на руку (на руки)	1	
53	Опора на руку (на руки)	1	
54	Прыжки, координация	1	
55	Прыжки, координация	1	
56	Прыжки, координация	1	
57	Равновесие	1	
58	Равновесие	1	
59	Равновесие	1	

5. **Комбинирование движений – формальный комплекс (пхумсе):**			
60	Комбинирование движений рук	1	
61	Комбинирование движений рук	1	
62	Комбинирование движений рук	1	

63	Комбинирование движений рук	1	
64	Комбинирование движений ног	1	
65	Комбинирование движений ног	1	
66	Комбинирование движений ног	1	
67	Комбинирование движений ног	1	
68	Комбинирование движений рук и ног	1	
69	Комбинирование движений рук и ног	1	
70	Комбинирование движений рук и ног	1	
71	Комбинирование движений рук и ног	1	
72	Комбинирование движений рук и ног	1	
73	Комбинирование движений рук и перемещений	1	
74	Комбинирование движений рук и перемещений	1	
75	Комбинирование движений рук и перемещений	1	
76	Комбинирование движений ног и перемещений	1	
77	Комбинирование движений ног и перемещений	1	
78	Комбинирование движений ног и перемещений	1	
	6. **Взаимодействие с партнером – спарринг (массоги):**		
79	Понятие о собственной дистанции	1	
80	Понятие о собственной дистанции	1	
81	Понятие о собственной дистанции	1	
82	Понятие о дистанции партнера	1	
83	Понятие о дистанции партнера	1	
84	Понятие о дистанции партнера	1	
85	Способы изменения дистанции	1	
86	Способы изменения дистанции	1	
87	Способы изменения дистанции	1	
	7. **Психологическая подготовка:**		
88	Скорость восприятия	1	
89	Скорость восприятия	1	
90	Положение в пространстве (ориентация)	1	
91	Положение в пространстве (ориентация)	1	
92	Способы преодоления страха падения	1	
93	Способы преодоления страха удара	1	
94	Способы преодоления страха удара	1	
95	Контроль эмоционального всплеска	1	
96	Контроль эмоционального всплеска	1	
97	Игровые упражнения	1	
98	Игровые упражнения	1	
99	Активность, решительность	1	
100	Восприятие обстановки	1	
101	Восприятие обстановки	1	

	8. **Морально-волевые установки:**		
102	Управление агрессией	1	
103	Управление агрессией	1	
104	Проявление терпения и усердия	1	

105	Проявление упорства и целеустремленности	1	

Содержание программы

Год обучения	Базовые упражнения	Пхумсе	Спарринг
3 год обучения	Нюньча со сонкаль ануро териги Омгё дидимио йопча чируги Гуннун со ан пальмок долимио маки Годжун со чируги Гуннун со сан сонкут тульги Гуннун со пандэй чируги Гуннун со сонбадак кольчо маки Гуннун со ап палькуп териги Нюньча со сан сонкаль маки Гуннун со сонкаль чуке маки Гуннун со ду пальмок маки Кёча со дунг джумок йоп териги Ибо омгио дидимио сонкаль пакуро териги	Сам-джан	На 2 шага На 1 шаг Сомро