Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 21 Василеостровского района
Санкт-Петербурга им Э.П. Шаффе

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
ГБОУ средней школы № 21 им. Э.П.
Шаффе
Протокол №1
от «31» августа 2023г.

Утверждаю
Директор ГБОУ средней школы № 21
им. Э.П. Шаффе
_____ Ю.И. Ачкасова

Приказ № 92/10 -ОД
"31" августа 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Тхэквондо»

Возраст обучающихся 7-11 лет
Срок реализации 1 год

Разработчик:
Педагог дополнительного образования

Темченко И.А.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон N 273)
- Распоряжение Комитета по образованию № 617-р от 1.03.2017 г. «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных учреждениях, находящихся в ведении Комитета по образованию»
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Тхэквондо» **физкультурно-спортивная,** уровень освоения – общекультурный.

Актуальность образовательной программы. Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросами со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, материально-технические условия, для реализации которых, имеются на базе ГБОУ школы. Физическое развитие обучающихся на основе олимпийского спортивного единоборства тхэквондо (ВТФ) также является отличительной чертой данной программы.

Адресат программы. Обучающиеся в возрасте 7-11 лет заинтересованные в освоении умений и самозащиты через занятия тхэквондо и желающие повысить уровень своей физической подготовки. К занятиям допускаются дети, не имеющие противопоказаний или незначительные противопоказания к физическим нагрузкам.

Цель программы Укрепление психического и физического здоровья детей, обучение их навыкам самозащиты через занятия тхэквондо.

Достижение цели раскрывается через ряд задач:

Обучающие задачи:

Способствовать качественному овладению техникой и тактикой тхэквондо.

Развивающие задачи:

Всесторонне психическое и физическое развитие обучающихся, на основе применения средств тхэквондо.

Воспитательные задачи:

Формирование морально-волевых и нравственных качеств, необходимых для полноценной жизни в обществе.

Условия реализации программы:

Программа адресована детям в возрасте 7-11 лет. На основании допуска врача, выполнения нормативных требований, показателей психосоматического развития, спортивной

результативности обучающиеся могут быть зачислены в группу начального, углубленного уровня освоения программы. Занятия проводятся в группах, звеньях и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Наполняемость в группах составляет: не более 25 человек.

Материально-техническое обеспечение для занятий по программе

Занятия по тхэквондо проводятся в спортивном зале. При этом необходимо иметь следующее оборудование:

- Макивары
- Ракетки
- Жилеты для спарринга
- Координационные лестницы

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, осуществляющий деятельность соответствующей данной программе

Формы организации деятельности учащихся:

- Групповая;
- Индивидуально-групповая;
- В парах;

Формы проведения занятий:

- Традиционное занятие;
- Соревнования (школьные, межшкольные, районные, городские);
- Эстафеты, мастер-классы;

Методы и приемы.

Словесный метод: беседа, разъяснение, постановка задач;

Наглядный метод: показ видеоматериалов;

Практический метод: работа под наблюдением педагога, выполнение упражнений;

Формы контроля:

- Педагогическое наблюдение;
- Открытые занятия;
- Опрос;
- Теоретический зачет;
- Диагностика;
- Анализ результатов выступления

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- развитие учебно-познавательного интереса к занятиям спортом;
- повышение уровня физической подготовки;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- развитие чувства товарищества и личной ответственности;
- формирование основ социально ценных личностных и нравственных качеств: усердия, организованности, инициативности.

Метапредметные результаты:

- развитие двигательных способностей;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;

- навык самостоятельной работы и работы в группе при выполнении практических упражнений;
- навык работы с разнообразным нестандартным спортивным инвентарём;
- умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и характере сделанных ошибок.

Предметные результаты:

- иметь представления о значении физических нагрузок на организм;
- знать основные понятия и термины, используемые на занятиях;
- знать методики подбора и проведения разминки;
- знать правила охраны труда на занятиях по ОФП;
- знать правила соревнований по тхэквондо;
- знать правила оказания первой медицинской помощи;
- иметь представление о методике ведения боя, комбинаций, изменения тактики;
- уметь выполнять упражнения с использованием техники из различных видов спорта (футбол, гимнастика, легкая атлетика).

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	1	-	1	Педагогическое наблюдение.
2.	Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо	2	23	25	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
3.	Специальная физическая подготовка	-	17	17	Визуальный контроль техники выполнения движений
4.	Техника выполнения движений руками	2	15	17	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
5.	Техника выполнения движений ногами	3	15	18	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
6.	Технические комплексы	3	23	26	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
7.	Условный спарринг	1	23	24	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
8.	Диагностика	1	2	3	
9.	Соревнования	-	11	11	Участие в соревнованиях

	Итоговое занятие		2	2	Получение пояса
Итого		**13**	**131**	**144**	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего Учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	26 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Методическое обеспечение:

Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Список литературы (для педагога)

1. Бакулев, С.Е. Анализ мотивационной составляющей в группах начальной подготовки по тхэквондо/ А.М. Симаков, А.В. Павленко, В.А. Чистяков, Р.В. Плотников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 29-33.
2. Вишняков, А.В. Тхэквондо (ВТФ). Учебная программа для ДЮСШ, ШВСМ и СДЮШОР / А.В. Вишняков [и др.]; - Москва, 2001. – 71 с.: ил.
3. Павленко, А.В К вопросу о применении электронных систем судейства в тхэквондо (ВТФ) / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев, А.М. Симаков, В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 155-160.
4. Павленко, А.В. Кинематические характеристики двигательных действий тхэквондо в безопорном положении / А.В. Павленко, М.А. Рогожников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 110-114.
5. Павленко, А.В. Методика формирования базового технического арсенала на этапе начальной подготовки в тхэквондо. Учебное пособие / А.В. Павленко - Изд-во Политехн. ун-та, 2013. – СПб – 130 с.
6. Павленко, А.В. Содержание педагогической деятельности тренера по тхэквондо в общеобразовательной школе / О.Е. Пискун, А.М. Симаков, С.Е. Бакулев, В.А.
7. Чистяков// Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – С. 100-103.
8. Павленко, А.В.Тхэквондо версий ИТФ и ВТФ – точки соприкосновения / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев, А.М. Симаков, В.А. Чистяков // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10 (116). – С. 122-127.
9. Симаков, А.М. Актуальные вопросы подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А.М. Симаков, С.Е. Бакулев, В.А. Чистяков // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 148- 155.
10. Симаков, А.М. Игровой метод как средство интегральной подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А.М. Симаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7 (113). – С. 155-159.
11. Симаков, А.М. Содержание физической подготовленности юных тхэквондистов на этапе

начальной подготовки / А.М. Симаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – С. 93-97.
12. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.
13. Титкин, С.В. Программа предпрофессиональной подготовки по виду спорта тхэквондо / С.В.Титкин, З.Х. Краснопёрова, Л.Н. Максунова. – МБУДО «ДЮСШ единоборств «Кэмпо», 2015 – Набережные Челны – 110 с.
14. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]; - Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.: ил.

Список литературы (для учащихся)

1. Ингерлейб, М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей /М.Б. Ингерлейб// серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 128 с.
2. Тарас, А.Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные единоборства Востока и Запада: энциклопедический справочник / А.Е. Тарас – Мн.: Харвест, 1996. – 640с.

Электронные ресурсы:

1. http://kfis.spb.ru/ (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга);
2. http://taekwondo-spb.ru/ (сайт Санкт-Петербургской спортивной федерации тхэквондо (ВТФ);
3. http://tkdrussia.ru/ (сайт Союза тхэквондо России);
4. www.taekwondotv.com (сайт Европейского Союза тхэквондо)
5. www.wtf.org (сайт Всемирной Федерации тхэквондо)
6. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: http://www.minsport.gov.ru/
7. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»[Электронный ресурс]. URL: http://lesgaft-notes.spb.ru
8. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: http://lib.sportedu.ru/press/
9. Всемирная Федерация Тхэквондо. Правила соревнований и их объяснение [электронный ресурс] // Режим доступа : http://taekwondo-bars.ru/index.php/training/wtf-rules. – Дата обращения 30.04.2013.

Содержание программы:

1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.

Теория. Правила поведения на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях. Знакомство с предметом Этикет Тхэквондо.

2. Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо

Теория. Изучение истории создания и развития Тхэквондо в мире и в России (кем создано, когда, где).

Практика. Выполнение упражнений:

- для развития двигательных навыков;
- для развития мышечного каркаса туловища;
- для развития мышц конечностей;
- для улучшения гибкости и подвижности суставов.

Подвижные игры.

3. Специальная физическая подготовка

Практика. Выполнение специальных упражнений:

- для улучшения координации;
- для осанки;
- для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками;
- статические и динамические упражнения для улучшения техники движений;
- для развития прыгучести.

Развивающие игры. Контроль дыхания.

4. Техника выполнения движений руками

Теория. Повторение ранее изученного. Изучение названий и техники выполнения:

- Верхнего блока предплечьем.
- Двойного блока ребром ладони в нэнтя соги.
- Двойного блока предплечьем в верхний и средний уровни.
- Двойного блока предплечьем в средний уровень.
- Удара ребром ладони в сторону.

Практика. Совершенствование техники выполнения ранее изученного.

Выполнение верхнего блока предплечьем, двойного блока ребром ладони в средней стойке (нэнтя соги), двойного блока предплечьем в верхний и средний уровни, двойного блока предплечьем в средний уровень, удара ребром ладони в сторону:

- 2 фазы (заряд, блок) на месте.
- Слитно с движением вперед.

5. Техника выполнения движений ногами

Теория. Повторение ранее изученного. Освоение терминологии:

Название атакующей части ноги (подъем стопы). Изучение названий и техники выполнения ударов ногами:

- Удар ногой сбоку.
- Удар ногой сбоку в прыжке.
- Удар ногой сверху вниз с разворотом.

Практика. Совершенствование техники выполнения ранее изученного.

Выполнение удара ногой сбоку:

- 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка)
- 2 фазы (удар, постановка).
- С изменением скорости.

Выполнение удара ногой сбоку в прыжке:

- С подшагом с двух ног.
- С места.

Выполнение удара сверху вниз с разворотом:

- 2 фазы (разворот, удар).
- Слитно.

Выполнение повторов (два удара одной ногой):

- Удар сверху, прямой удар одной ногой.
- Прямой удар, удар сверху одной ногой.
- Прямой удар в прыжке два раза.
- Два удара сбоку одной ногой.
- Прямой удар, удар сбоку одной ногой.

Выполнение связок (два удара разными ногами):

- Прямой удар, удар сверху разными ногами с движением вперед.
- Прямой удар, удар спиной вперед разными ногами с движением вперед.
- Прямой удар, боковой удар разными ногами с движением вперед.
- Удар сбоку, удар сверху разными ногами с движением вперед.

– Удар сбоку, удар спиной вперед разными ногами с движением вперед.

6. Технические комплексы

Теория. Повторение ранее изученных комплексов. Изучение названий и компонентов технических комплексов:

Чон-Джи (первый технический комплекс), Дан-Гун (второй технический комплекс):

– Интерпретация.
– Количество движений.
– Диаграмма.
– Последовательность движений.

Практика.

Совершенствование техники выполнения движений ранее изученных комплексов. Выполнение технических комплексов:

Чон-Джи, Дан-Гун:

– Выполнение движений отдельно.
– Выполнение первой половины на счет.
– Выполнение второй половины на счет.
– Слитное выполнение первой половины.
– Слитное выполнение второй половины
– Выполнение всего комплекса на счет.
– Выполнение всего комплекса слитно.

7. Условный спарринг

Теория. Изучение движений условного спарринга на три шага с партнером (самба массоги)

Практика. Выполнение трех вариантов атаки и трех вариантов защиты с партнером.

8. Соревнования

– участие в соревнованиях по общей физической подготовке;
– участие в районных и городских соревнованиях;
– участие в показательных выступлениях на соревнованиях;
– посещение различных соревнований.

9. Диагностика

Теория. Знакомство с диагностическими картами.

Практика. Выполнение контрольных заданий.

10. Итоговое занятие

Зачетное занятие для получения пояса. Подведение итогов учебного года. Открытое занятие для родителей.

Рабочая программа
Тхэквондо

Программа рассчитана для обучающихся 7-11 лет.
1 год обучения

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Темченко И.А.

Цель программы: Укрепление психического и физического здоровья детей, обучение их навыкам самозащиты через занятия тхэквондо.

Задачи

Обучающие:

- формирование системы знаний, умений и навыков по основам Тхэквондо (И.Т.Ф.);
- обучение технике выполнения физических упражнений;
- обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.

Развивающие:

- развитие эмоциональных качеств занимающегося средствами Тхэквондо;
- развитие скоростных, силовых и координационных способностей ребенка;
- развитие внимательности и наблюдательности, зрительной и кинематической памяти на занятиях;
- совершенствование общей и специальной физической подготовки учащихся;
- развитие социальной активности учащихся;
- повышение функциональных возможностей организма воспитанников: укрепление здоровья, закаливание.
- развитие двигательных способностей (силы, быстрота, ловкости, выносливости).

Воспитательные:

- воспитание доброжелательности, чувства товарищества и личной ответственности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, необходимых для спортивных результатов;
- воспитание привычки к систематическим, самостоятельным занятиям спортом;
- привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- воспитание коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание добросовестного отношения к своим обязанностям.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- развитие учебно-познавательного интереса к занятиям спортом;
- повышение уровня физической подготовки;
- развитие чувства товарищества и личной ответственности;
- формирование основ социально ценных личностных и нравственных качеств: усердия, организованности, инициативности.

Метапредметные результаты:

- развитие двигательных способностей;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- навык самостоятельной работы и работы в группе при выполнении практических упражнений;
- навык работы с разнообразным нестандартным спортивным инвентарём;
- умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и характере сделанных ошибок.

Предметные результаты:

- знать основные понятия и термины, используемые на занятиях;
- знать методики подбора и проведения разминки;
- знать правила охраны труда на занятиях по ОФП;
- знать правила соревнований по тхэквондо;
- иметь представление о методике ведения боя, комбинаций, изменения тактики;

- уметь выполнять упражнения с использованием техники из различных видов спорта (футбол, гимнастика, легкая атлетика);
- получения 8-го гыпа (желтого пояса).
-

Календарно – тематическое планирование (очная форма)

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях Знакомство с предметом «Тхэквондо». Этикет Тхэквондо.	1				Педагогическое наблюдение
2	Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо	1				Устный опрос
3		1				
4	Выполнение упражнений для развития двигательных навыков; для развития мышечного каркаса туловища; для развития мышц конечностей; для улучшения гибкости и подвижности суставов Подвижные игры		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
5			1			
6			1			
7			1			
8			1			
9			1			
10			1			
11			1			
12			1			
13			1			
14			1			
15			1			
16			1			
17			1			
18			1			
19			1			
20			1			

21			1			
22			1			
23			1			
24			1			
25			1			
26			1			
27	Выполнение специальных упражнений: для улучшения координации;		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
28	Выполнение специальных упражнений: для улучшения координации;		1			
29	Выполнение специальных упражнений: для улучшения координации;		1			
30	Выполнение специальных упражнений: для улучшения координации;		1			
31	Выполнение специальных упражнений: для улучшения для осанки;		1			
32	Выполнение специальных упражнений: для улучшения для осанки;		1			
33	Выполнение специальных упражнений: для улучшения для осанки;		1			
34	Выполнение специальных упражнений: для улучшения для осанки;		1			
35	Выполнение специальных упражнений: для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками;		1			
36	Выполнение специальных упражнений: для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками;		1			
37	Выполнение специальных упражнений: для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками;		1			
38	Выполнение специальных упражнений: для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками;		1			
39	Выполнение специальных упражнений: для развития прыгучести.		1			
40	Выполнение специальных упражнений: для развития прыгучести.		1			
41	Выполнение специальных упражнений: для развития прыгучести.		1			

42	Выполнение специальных упражнений: для развития прыгучести.		1			
43	Выполнение специальных упражнений: для развития прыгучести.		1			
44	Повторение ранее изученного. Изучение названий и техники выполнения: -Верхнего блока предплечьем. -Двойного блока ребром ладони в нэнтя соги.	1				Педагогическое наблюдение Устный опрос
45	Изучение техники выполнения: -Двойного блока предплечьем в верхний и средний уровни. -Двойного блока предплечьем в средний уровень. - Удара ребром ладони в сторону	1				
46	Совершенствование техники выполнения ранее изученного. Выполнение верхнего блока предплечьем.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
47	Совершенствование техники выполнения ранее изученного. Выполнение верхнего блока предплечьем.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
48	Совершенствование техники выполнения ранее изученного. Выполнение верхнего блока предплечьем.		1			
49	Совершенствование техники выполнения ранее изученного. Выполнение верхнего блока предплечьем.		1			
50	Совершенствование техники выполнения ранее изученного. Выполнение верхнего блока предплечьем.		1			
51	Совершенствование техники выполнения ранее изученного. Выполнение верхнего блока предплечьем.		1			
52	Совершенствование техники выполнения ранее изученного. Выполнение верхнего блока		1			

	предплечьем.					
53	Совершенствование техники выполнения ранее изученного. Выполнение верхнего блока предплечьем.		1			
54	Выполнение двойного блока ребром ладони в средней стойке (нэнтя соги).		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
55	Выполнение двойного блока ребром ладони в средней стойке (нэнтя соги).		1			
56	Выполнение двойного блока ребром ладони в средней стойке (нэнтя соги).		1			
57	Выполнение двойного блока ребром ладони в средней стойке (нэнтя соги).		1			
58	Выполнение двойного блока ребром ладони в средней стойке (нэнтя соги).		1			
59	Выполнение двойного блока ребром ладони в средней стойке (нэнтя соги).		1			
60	Выполнение двойного блока ребром ладони в средней стойке (нэнтя соги).		1			
61	Повторение ранее изученного. Освоение терминологии: Название атакующей части ноги (подъем стопы).	1				Педагогическое наблюдение Устный опрос
62	Изучение названий и техники выполнения ударов ногами: Удар ногой сбоку. Удар ногой сбоку в прыжке.	1				Педагогическое наблюдение Устный опрос
63	Изучение названий и техники выполнения ударов ногами: Удар ногой сбоку в прыжке. Удар ногой сверху вниз с разворотом.	1				Педагогическое наблюдение Устный опрос
64	Совершенствование техники выполнения ранее изученного.Выполнение удара ногой сбоку: 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка) 2 фазы (удар, постановка). С изменением скорости.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
65	Совершенствование техники выполнения ранее изученного. Выполнение удара ногой сбоку: 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка) 2 фазы (удар, постановка). С изменением скорости.		1			

66	Совершенствование техники выполнения ранее изученного. Выполнение удара ногой сбоку: 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка) 2 фазы (удар, постановка). С изменением скорости.		1			
67	Совершенствование техники выполнения ранее изученного. Выполнение удара ногой сбоку: 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка) 2 фазы (удар, постановка). С изменением скорости.		1			
68	Совершенствование техники выполнения ранее изученного. Выполнение удара ногой сбоку: 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка) 2 фазы (удар, постановка). С изменением скорости.		1			
69	Совершенствование техники выполнения ранее изученного. Выполнение удара ногой сбоку: 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка) 2 фазы (удар, постановка). С изменением скорости.		1			
70	Совершенствование техники выполнения ранее изученного. Выполнение удара ногой сбоку: 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка) 2 фазы (удар, постановка). С изменением скорости.		1			
71	Совершенствование техники выполнения ранее изученного. Выполнение удара ногой сбоку: 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка) 2 фазы (удар, постановка). С изменением скорости.		1			
72	Выполнение удара ногой сбоку в прыжке: С подшагом с двух ног. С места.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
73	Выполнение удара ногой сбоку в прыжке: С подшагом с двух ног. С места.		1			
74	Выполнение удара ногой сбоку в прыжке: С подшагом с двух ног.		1			

	С места.					
75	Выполнение удара ногой сбоку в прыжке: С подшагом с двух ног. С места.		1			
76	Выполнение удара ногой сбоку в прыжке: С подшагом с двух ног. С места.		1			
77	Выполнение удара ногой сбоку в прыжке: С подшагом с двух ног. С места.		1			
78	Выполнение удара ногой сбоку в прыжке: С подшагом с двух ног. С места.		1			
79	Повторение ранее изученной терминологии. Изучение названий и компонентов технических комплексов: Чон-Джи (первый технический комплекс), Дан-Гун (второй технический комплекс):	1				Педагогическо наблюдение Устный опрос
80	Изучение названий и компонентов технического комплекса Чон-Джи (первый технический комплекс),: – Интерпретация. – Количество движений. – Диаграмма. – Последовательность движений.	1				Педагогическо е наблюдение Устный опрос
81	Изучение названий и компонентов технического комплекса Дан-Гун (второй технический комплекс): – Интерпретация. – Количество движений. – Диаграмма. – Последовательность движений.	1				Педагогическо е наблюдение Устный опрос
82	Совершенствование техники выполнения движений ранее изученных комплексов Саджу Чируги, Саджу Маки .		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
83	Совершенствование техники выполнения движений ранее изученных комплексов Саджу Чируги, Саджу Маки .		1			
84	Совершенствование техники выполнения движений ранее изученных комплексов Саджу Чируги, Саджу Маки .		1			
85	Совершенствование техники выполнения движений ранее изученных		1			

	комплексов Саджу Чируги, Саджу Маки .					
86	Совершенствование техники выполнения движений ранее изученных комплексов Саджу Чируги, Саджу Маки .		1			
87	Выполнение технического комплекса Чон-Джи: – Выполнение движений отдельно. – Выполнение первой половины на счет.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
88	Выполнение технического комплекса Чон-Джи: – Выполнение движений отдельно. – Выполнение первой половины на счет.		1			
89	Выполнение технического комплекса Чон-Джи: – Выполнение движений отдельно. – Выполнение первой половины на счет.		1			
90	Выполнение технического комплекса: Чон-Джи: – Выполнение второй половины на счет. – Слитное выполнение первой половины.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
91	Выполнение технического комплекса: Чон-Джи: – Выполнение второй половины на счет. – Слитное выполнение первой половины.		1			
92	Выполнение технического комплекса: Чон-Джи: – Выполнение второй половины на счет. – Слитное выполнение первой половины.		1			
93	Выполнение технического комплекса: Чон-Джи: – Слитное выполнение первой половины. – Слитное выполнение второй половины		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
94	Выполнение технического комплекса: Чон-Джи: – Слитное выполнение первой половины. – Слитное выполнение второй половины		1			Визуальный контроль техники выполнения движений

95	Выполнение технического комплекса: Чон-Джи: – Слитное выполнение первой половины. – Слитное выполнение второй половины		1			
96	Выполнение технического комплекса: Чон-Джи: – Выполнение всего комплекса на счет.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
97	Выполнение технического комплекса: Чон-Джи: – Выполнение всего комплекса на счет.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
98	Выполнение технического комплекса: Чон-Джи: – Выполнение всего комплекса на счет.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
99	Выполнение технического комплекса: Чон-Джи: – Выполнение всего комплекса на счет.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
100	Выполнение технического комплекса: Чон-Джи: – Выполнение всего комплекса на счет.		1			
101	Выполнение технического комплекса: Чон-Джи: – Выполнение всего комплекса на счет.		1			
102	Выполнение технического комплекса: Чон-Джи: – Выполнение всего комплекса слитно.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
103	Выполнение технического комплекса: Чон-Джи: – Выполнение всего комплекса слитно.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
104	Выполнение технического комплекса: Чон-Джи: Выполнение всего комплекса слитно.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
105	Изучение движений условного спарринга на три шага с партнером (самба массоги)	1				Педагогическое наблюдение Устный опрос

106	Выполнение первого варианта атаки самба массоги		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
107	Выполнение первого варианта защиты самба массоги		1			
108	Выполнение первого варианта защиты самба массоги		1			
109	Выполнение первого варианта защиты самба массоги		1			
110	Выполнение первого варианта защиты самба массоги		1			
111	Выполнение первого варианта атаки и защиты самба массоги		1			
112	Выполнение первого варианта атаки и защиты самба массоги		1			
113	Выполнение первого варианта атаки и защиты самба массоги		1			
114	Выполнение первого варианта атаки и защиты самба массоги		1			
115	Выполнение первого варианта атаки и защиты самба массоги		1			
116	Выполнение второго варианта атаки самба массоги		1			
117	Выполнение второго варианта атаки самба массоги		1			
118	Выполнение второго варианта защиты самба массоги		1			
119	Выполнение второго варианта защиты самба массоги		1			
120	Выполнение второго варианта атаки и защиты самба массоги		1			
121	Выполнение второго варианта атаки и защиты самба массоги		1			
122	Выполнение третьего варианта атаки самба массоги		1			
123	Выполнение третьего варианта атаки самба массоги		1			
124	Выполнение третьего варианта защиты самба массоги		1			
125	Выполнение третьего варианта защиты самба массоги		1			
126	Выполнение третьего варианта атаки самба массоги		1			
127	Выполнение третьего варианта атаки самба массоги		1			
128	Выполнение трех вариантов атаки и трех вариантов защиты с партнером.		1			
129-139	Участие в соревнованиях по общей физической подготовке; Участие в районных и городских соревнованиях; Участие в показательных выступлениях		11			

	на соревнованиях; Посещение различных соревнований.					
140	Знакомство с диагностическими картами.	1				
141-142	Выполнение контрольных заданий.		2			
143-144	Зачетное занятие для получения пояса. Подведение итогов года. Открытое занятие для родителей.	2				получение пояса.
Итого		**144**				

Содержание программы:

1.Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности. 1 ч.

Теория. Правила поведения на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях. Знакомство с предметом . Этикет Тхэквондо.

2.Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо. 25 ч.

Теория. Изучение истории создания и развития Тхэквондо в мире и в России (кем создано, когда, где).

Практика. Выполнение упражнений:

- для развития двигательных навыков;
- для развития мышечного каркаса туловища;
- для развития мышц конечностей;
- для улучшения гибкости и подвижности суставов.

Подвижные игры.

3.Специальная физическая подготовка. 17 ч.

Практика. Выполнение специальных упражнений:

- для улучшения координации;
- для осанки;
- для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками;
- статические и динамические упражнения для улучшения техники движений;
- для развития прыгучести.

Развивающие игры. Контроль дыхания.

4.Техника выполнения движений руками. 17 ч.

Теория. Повторение ранее изученного. Изучение названий и техники выполнения:

- Верхнего блока предплечьем.
- Двойного блока ребром ладони в нэнтя соги.
- Двойного блока предплечьем в верхний и средний уровни.
- Двойного блока предплечьем в средний уровень.
- Удара ребром ладони в сторону.

Практика. Совершенствование техники выполнения ранее изученного.

Выполнение верхнего блока предплечьем, двойного блока ребром ладони в средней стойке (нэнтя соги), двойного блока предплечьем в верхний и средний уровни, двойного блока предплечьем в средний уровень, удара ребром ладони в сторону:

- 2 фазы (заряд, блок) на месте.
- Слитно с движением вперед.

5.Техника выполнения движений ногами. 18 ч.

Теория. Повторение ранее изученного. Освоение терминологии:

Название атакующей части ноги (подъем стопы). Изучение названий и техники выполнения ударов ногами:

- Удар ногой сбоку.
- Удар ногой сбоку в прыжке.
- Удар ногой сверху вниз с разворотом.

Практика. Совершенствование техники выполнения ранее изученного.

Выполнение удара ногой сбоку:

- 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка)
- 2 фазы (удар, постановка).
- С изменением скорости.

Выполнение удара ногой сбоку в прыжке:

- С подшагом с двух ног.
- С места.

Выполнение удара сверху вниз с разворотом:

- 2 фазы (разворот, удар).
- Слитно.

Выполнение повторов (два удара одной ногой):

- Удар сверху, прямой удар одной ногой.
- Прямой удар, удар сверху одной ногой.
- Прямой удар в прыжке два раза.
- Два удара сбоку одной ногой.
- Прямой удар, удар сбоку одной ногой.

Выполнение связок (два удара разными ногами):

- Прямой удар, удар сверху разными ногами с движением вперед.
- Прямой удар, удар спиной вперед разными ногами с движением вперед.
- Прямой удар, боковой удар разными ногами с движением вперед.
- Удар сбоку, удар сверху разными ногами с движением вперед.
- Удар сбоку, удар спиной вперед разными ногами с движением вперед.

6.Технические комплексы. 26 ч.

Теория. Повторение ранее изученных комплексов. Изучение названий и компонентов технических комплексов:

Чон-Джи (первый технический комплекс), Дан-Гун (второй технический комплекс):

- Интерпретация.
- Количество движений.
- Диаграмма.
- Последовательность движений.

Практика.

Совершенствование техники выполнения движений ранее изученных комплексов. Выполнение технических комплексов:

Чон-Джи, Дан-Гун:

- Выполнение движений отдельно.
- Выполнение первой половины на счет.
- Выполнение второй половины на счет.
- Слитное выполнение первой половины.
- Слитное выполнение второй половины
- Выполнение всего комплекса на счет.
- Выполнение всего комплекса слитно.

7.Условный спарринг. 24 ч.

Теория. Изучение движений условного спарринга на три шага с партнером (самба массоги)

Практика. Выполнение трех вариантов атаки и трех вариантов защиты с партнером.

8.Соревнования. 11 ч

- участие в соревнованиях по общей физической подготовке;
- участие в районных и городских соревнованиях;
- участие в показательных выступлениях на соревнованиях;
- посещение различных соревнований.

9.Диагностика. 3 ч.

Теория. Знакомство с диагностическими картами.

Практика. Выполнение контрольных заданий.

10.Итоговое занятие. 2 ч.

Зачетное занятие для получения пояса. Подведение итогов учебного года. Открытое занятие для родителей.

Методическое обеспечение:

Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Список литературы (для педагога)

1. Бакулев, С.Е. Анализ мотивационной составляющей в группах начальной подготовки по тхэквондо/ А.М. Симаков, А.В. Павленко, В.А. Чистяков, Р.В. Плотников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 29-33.
2. Вишняков, А.В. Тхэквондо (ВТФ). Учебная программа для ДЮСШ, ШВСМ и СДЮШОР / А.В. Вишняков [и др.]; - Москва, 2001. – 71 с.: ил.
3. Павленко, А.В К вопросу о применении электронных систем судейства в тхэквондо (ВТФ) / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев, А.М. Симаков, В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 155-160.
4. Павленко, А.В. Кинематические характеристики двигательных действий тхэквондо в безопорном положении / А.В. Павленко, М.А. Рогожников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 110-114.
5. Павленко, А.В. Методика формирования базового технического арсенала на этапе начальной подготовки в тхэквондо. Учебное пособие / А.В. Павленко - Изд-во Политехн. ун-та, 2013. – СПб – 130 с.
6. Павленко, А.В. Содержание педагогической деятельности тренера по тхэквондо в общеобразовательной школе / О.Е. Пискун, А.М. Симаков, С.Е. Бакулев, В.А.
7. Чистяков// Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – С. 100-103.
8. Павленко, А.В.Тхэквондо версий ИТФ и ВТФ – точки соприкосновения / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев, А.М. Симаков, В.А. Чистяков // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10 (116). – С. 122-127.
9. Симаков, А.М. Актуальные вопросы подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А.М. Симаков, С.Е. Бакулев, В.А. Чистяков // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 148- 155.
10. Симаков, А.М. Игровой метод как средство интегральной подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А.М. Симаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7 (113). – С. 155-159.
11. Симаков, А.М. Содержание физической подготовленности юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки / А.М. Симаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – С. 93-97.
12. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.
13. Титкин, С.В. Программа предпрофессиональной подготовки по виду спорта тхэквондо / С.В.Титкин, З.Х. Краснопёрова, Л.Н. Максунова. – МБУДО «ДЮСШ единоборств «Кэмпо», 2015 – Набережные Челны – 110 с.

14. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]; - Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.: ил.

Список литературы (для учащихся)

1. Ингерлейб, М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей /М.Б. Ингерлейб// серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 128 с.
2. Тарас, А.Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные единоборства Востока и Запада: энциклопедический справочник / А.Е. Тарас – Мн.: Харвест, 1996. – 640с.

Электронные ресурсы:

http://kfis.spb.ru/ (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт- Петербурга);

http://taekwondo-spb.ru/(сайт Санкт-Петербургской спортивной федерации тхэквондо (ВТФ);

http://tkdrussia.ru/ (сайт Союза тхэквондо России);

www.taekwondotv.com (сайт Европейского Союза тхэквондо)

www.wtf.org (сайт Всемирной Федерации тхэквондо)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ Э.П. ШАФФЕ, Ачкасова Юлия Ивановна, Директор

28.09.23 14:42 (MSK) Сертификат D5827FDE38716559149204F1B343C336