

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 «27» августа 2021 г.

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

Приказ № 101 -ОД  
"27" августа 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Тхэквондо»**

Возраст обучающихся 4 -7 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 4-7 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 4—7 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	8	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
3	Специальная физическая подготовка и терминология Тхэквондо.	3	8	11	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
4	Техника выполнения движений руками.	2	8	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
5	Техника выполнения движений ногами.	2	7	9	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
6	Технические комплексы.	3	7	10	Устный опрос. Визуальный контроль правильности

					выполнения движений.
7	Условный спарринг.	2	15	17	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
8	Соревнования	-	6	6	Участие в соревнованиях
9	Итоговое занятие	-	2	2	Получение пояса
<b>Итого</b>		<b>15</b>	<b>61</b>	<b>76</b>	

### 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	2 сентября	26 мая	36	76	2 раза в неделю по 1 часу

### 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. Максумова. – 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](http://www.taekwondotv.com) (сайт Европейского Союза тхэквондо)
5. [www.wtf.org](http://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://taekwondobars.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 «Тхэквондо». Этикет Тхэквондо.

### 2. Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо.

*Теория.* Знакомство с заповедями Тхэквондиста.

*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 и терминология Тхэквондо.

*Теория.* Освоение терминологии:

- Основные команды (приготовиться, приступить к выполнению, завершить упражнение, сменить фронтальность).
- Названия уровней.

Изучение названий и техники выполнения основных стоек.

*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.* Освоение терминологии. Названия атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, ребро ладони, предплечье). Изучение техники выполнения:

- Прямого удара кулаком.
- Нижнего блока предплечьем.
- Нижнего блока ребром ладони.
- Среднего блока предплечьем.

*Практика.* Выполнение прямого удара кулаком, выполнение нижнего блока медиальной частью предплечья (покат пальмок), выполнение нижнего блока ребром ладони, выполнение среднего блока предплечьем:

- С разной скоростью.
- В разные уровни.
- Стоя на месте.
- С движением вперед в стойке одна нога впереди (кынын соги).
- С движением назад в стойке одна нога впереди (кынын соги).

### 5. Техника выполнения движений ногами.

*Теория.* Освоение терминологии. Названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка). Изучение названий и техники выполнения:

- Мах вверх прямой ногой.
- Мах назад.
- Прямой удар.
- Прямой удар в прыжке.
- Удар ногой сверху в низ.
- Удар спиной вперед.

### *Практика.*

Выполнение махов прямой ногой вверх в стойке одна нога впереди (кынын соги).

Выполнение маха назад в стойке ноги на ширине плеч (нарани чумби соги).

Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы, выполнение удара спиной вперед пяткой:

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

Выполнение удара ногой сверху вниз:

- Изнутри
- Снаружи.

Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы в прыжке:

- С подшагом с двух ног.
- С места.

Выполнение повторов (два удара одной ногой):

- Два прямых ударов одной ногой.
- Два удара сверху вниз одной ногой.

### **6. Технические комплексы.**

*Теория.* Ознакомление с понятием туль (технический комплекс). Изучение названий и компонентов технических комплексов:

Саджу Чируги (удар в четыре стороны), Саджу Маки (блок в четыре стороны):

- Количество движений.
- Диаграмма.
- Последовательность движений.

*Практика.* Выполнение технических комплексов:

Саджу Чируги, Саджу Маки:

- 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 видов условных спаррингов (поединок с заранее оговоренными движениями).

Изучение движений условного спарринга на три шага без партнера.

*Практика.* Выполнение движений для атаки и защиты без противника.

### **8. Соревнования**

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

### **9. Итоговое занятие**

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



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 «27» августа 2021 г.

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

Приказ № 101 -ОД  
"27" августа 2021г.

**Рабочая программа**  
**Тхэквондо**

Программа рассчитана для обучающихся 4 -7 лет.  
1 год

Разработчик:  
Педагог дополнительного образования  
Темченко И.А.

**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.

**Ожидаемые результаты:**

**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 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 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);
- получение 9-го гыпа (белого пояса с желтой полоской).

**Календарно – тематическое планирование.**

№ 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	Знакомство с заповедями Тхэквондиста.	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		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
5			1			
6			1			
7			1			
8			1			
9			1			
10			1			
11		1				
12	Освоение терминологии: основные команды (приготовиться, приступить к выполнению, завершить упражнение, сменить фронтальность), названия уровней. Изучение названий и техники выполнения основных стоек.	1				Педагогическое наблюдение Устный опрос
13		1				
14		1				
15		1				
16	Выполнение специальных упражнений: для улучшения координации;		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
17	Выполнение специальных упражнений: для улучшения координации;		1			
18	Выполнение специальных упражнений: для улучшения для осанки;		1			
19	Выполнение специальных упражнений: для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками;		1			
20	Выполнение специальных упражнений: для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками;		1			
21	Выполнение специальных упражнений: для развития прыгучести.		1			
22	Выполнение специальных упражнений: для развития прыгучести		1			
23	Выполнение специальных упражнений: статические и динамические упражнения для улучшения техники движений;		1			
24	Освоение терминологии. Названия атакующих и блокирующих частей руки	1				

	(кулак, передняя часть кулака, ребро ладони, предплечье).						Педагогическое наблюдение Устный опрос
25	Изучение техники выполнения: – Прямого удара кулаком. – Нижнего блока предплечьем. – Нижнего блока ребром ладони. – Среднего блока предплечьем	1					
26	Выполнение прямого удара кулаком, выполнение нижнего блока медиальной частью предплечья (покат пальмок), выполнение нижнего блока ребром ладони, выполнение среднего блока предплечьем: с разной скоростью.		1				Визуальный контроль техники выполнения движений
27	Выполнение прямого удара кулаком, выполнение нижнего блока медиальной частью предплечья (покат пальмок), выполнение нижнего блока ребром ладони, выполнение среднего блока предплечьем с разной скоростью		1				Визуальный контроль техники выполнения движений
28	Выполнение прямого удара кулаком, выполнение нижнего блока медиальной частью предплечья (покат пальмок), выполнение нижнего блока ребром ладони, выполнение среднего блока предплечьем в разные уровни		1				Визуальный контроль техники выполнения движений
29	Выполнение прямого удара кулаком, выполнение нижнего блока медиальной частью предплечья (покат пальмок), выполнение нижнего блока ребром ладони, выполнение среднего блока предплечьем в разные уровни		1				Визуальный контроль техники выполнения движений
30	Выполнение прямого удара кулаком, выполнение нижнего блока медиальной частью предплечья (покат пальмок), выполнение нижнего блока ребром ладони, выполнение среднего блока предплечьем в разные уровни		1				Визуальный контроль техники выполнения движений
31	Выполнение прямого удара кулаком, выполнение нижнего блока медиальной частью предплечья (покат пальмок), выполнение нижнего блока ребром ладони, выполнение среднего блока предплечьем стоя на месте		1				Визуальный контроль техники выполнения движений
32	Выполнение прямого удара кулаком, выполнение нижнего блока медиальной частью предплечья (покат пальмок), выполнение нижнего блока ребром		1				Визуальный контроль техники

	ладони, выполнение среднего блока предплечьем стоя на месте					выполнения движений
33	Выполнение прямого удара кулаком, выполнение нижнего блока медиальной частью предплечья (покат пальмок), выполнение нижнего блока ребром ладони, выполнение среднего блока предплечьем стоя на месте		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
34	Освоение терминологии. Названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка).	1				Педагогическое наблюдение Устный опрос
35	Изучение названий и техники выполнения: – Мах вверх прямой ногой. – Мах назад. – Прямой удар. – Прямой удар в прыжке. – Удар ногой сверху в низ. – Удар спиной вперед.	1				
36	Выполнение махов прямой ногой вверх в стойке одна нога впереди (кынын соги). Выполнение маха назад в стойке ноги на ширине плеч (нарани чумби соги).		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
37	Выполнение махов прямой ногой вверх в стойке одна нога впереди (кынын соги). Выполнение маха назад в стойке ноги на ширине плеч (нарани чумби соги).		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
38	Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы, выполнение удара спиной вперед пяткой: 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка)		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
39	Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы, выполнение удара спиной вперед пяткой 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка)		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
40	Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы, выполнение удара спиной вперед пяткой 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка)		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
41	Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы, выполнение удара спиной вперед пяткой: – 2 фазы (удар, постановка). – С изменением скорости.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений

42	Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы, выполнение удара спиной вперед пяткой: – 2 фазы (удар, постановка). – С изменением скорости.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
43	Ознакомление с понятием туль (технический комплекс).	1				Педагогическое наблюдение Устный опрос
44	Изучение названий и компонентов технических комплексов: Саджу Чируги (удар в четыре стороны), – Количество движений. – Диаграмма. – Последовательность движений.	1				
45	Изучение названий и компонентов технических комплексов: Саджу Маки (блок в четыре стороны): – Количество движений. – Диаграмма. – Последовательность движений	1				
46	Выполнение технических комплексов: Саджу Чируги, Саджу Маки: -Выполнение движений отдельно.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
47	Выполнение технических комплексов: Саджу Чируги, Саджу Маки: выполнение движений отдельно.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
48	Выполнение технических комплексов: Саджу Чируги, Саджу Маки: выполнение первой половины на счет.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
49	Выполнение технических комплексов: Саджу Чируги, Саджу Маки: выполнение первой половины на счет.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
50	Выполнение технических комплексов: Саджу Чируги, Саджу Маки: выполнение второй половины на счет.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
51	Выполнение технических комплексов: Саджу Чируги, Саджу Маки: выполнение второй половины на счет.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений

52	Выполнение технических комплексов: Саджу Чируги, Саджу Маки: слитное выполнение первой половины.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
53	Изучение видов условных спаррингов (поединок с заранее оговоренными движениями).	1				Педагогическое наблюдение Устный опрос
54	Изучение движений условного спарринга на три шага без партнера.	1				
55	Выполнение движений для атаки и защиты без противника	1				Визуальный контроль техники выполнения движений
56	Выполнение движений для атаки и защиты без противника	1				Визуальный контроль техники выполнения движений
57	Выполнение движений для атаки и защиты без противника	1				Визуальный контроль техники выполнения движений
58	Выполнение движений для атаки и защиты без противника	1				Визуальный контроль техники выполнения движений
59	Выполнение движений для атаки и защиты без противника	1				Визуальный контроль техники выполнения движений
60	Выполнение движений для атаки и защиты без противника	1				Визуальный контроль техники выполнения движений
61	Выполнение движений для атаки и защиты без противника	1				Визуальный контроль техники выполнения движений
62	Выполнение движений для атаки и защиты без противника	1				Визуальный контроль техники выполнения движений

63	Выполнение движений для атаки и защиты без противника	1				Визуальный контроль техники выполнения движений
64	Выполнение движений для атаки и защиты без противника	1				Визуальный контроль техники выполнения движений
65	Выполнение движений для атаки и защиты без противника	1				Визуальный контроль техники выполнения движений
71	Выполнение движений для атаки и защиты без противника	1				Визуальный контроль техники выполнения движений
72	Выполнение движений для атаки и защиты без противника	1				Визуальный контроль техники выполнения движений
73	Выполнение движений для атаки и защиты без противника	1				Визуальный контроль техники выполнения движений
74	Выполнение движений для атаки и защиты без противника	1				Визуальный контроль техники выполнения движений
75	Участие в соревнованиях по общей физической подготовке; Участие в показательных выступлениях на соревнованиях; Посещение различных соревнований		1			
76	Зачетное занятие для получения пояса. Подведение итогов года. Открытое занятие для родителей.	1				получение пояса.
<b>Итого</b>		<b>76</b>				

**Содержание программы:**



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

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

### **2. Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо. 10ч.**

*Теория.* Знакомство с заповедями Тхэквондиста.

*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 и терминология Тхэквондо. 11 ч.**

*Теория.* Освоение терминологии:

- Основные команды (приготовиться, приступить к выполнению, завершить упражнение, сменить фронтальность).
- Названия уровней.

Изучение названий и техники выполнения основных стоек.

*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. 10 ч.**

*Теория.* Освоение терминологии. Названия атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, ребро ладони, предплечье). Изучение техники выполнения:

- Прямого удара кулаком.
- Нижнего блока предплечьем.
- Нижнего блока ребром ладони.
- Среднего блока предплечьем.

*Практика.* Выполнение прямого удара кулаком, выполнение нижнего блока медиальной частью предплечья (покат пальмок), выполнение нижнего блока ребром ладони, выполнение среднего блока предплечьем:

- С разной скоростью.
- В разные уровни.
- Стоя на месте.
- С движением вперед в стойке одна нога впереди (кынын соги).
- С движением назад в стойке одна нога впереди (кынын соги).

### **5. Техника выполнения движений ногами. 9 ч.**

*Теория.* Освоение терминологии. Названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка). Изучение названий и техники выполнения:

- Мах вверх прямой ногой.
- Мах назад.
- Прямой удар.
- Прямой удар в прыжке.
- Удар ногой сверху в низ.
- Удар спиной вперед.

*Практика.*

Выполнение махов прямой ногой вверх в стойке одна нога впереди (кынын соги).

Выполнение маха назад в стойке ноги на ширине плеч (нарани чумби соги).

Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы, выполнение удара спиной вперед пяткой:

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

Выполнение удара ногой сверху вниз:

- Изнутри
- Снаружи.

Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы в прыжке:

- С подшагом с двух ног.
- С места.

Выполнение повторов (два удара одной ногой):

- Два прямых удара одной ногой.
- Два удара сверху вниз одной ногой.

#### **6. Технические комплексы. 10 ч.**

*Теория.* Ознакомление с понятием туль (технический комплекс). Изучение названий и компонентов технических комплексов:

Саджу Чируги (удар в четыре стороны), Саджу Маки (блок в четыре стороны):

- Количество движений.
- Диаграмма.
- Последовательность движений.

*Практика.* Выполнение технических комплексов:

Саджу Чируги, Саджу Маки:

- 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. 17 ч.**

*Теория.* Изучение видов условных спаррингов (поединок с заранее оговоренными движениями).

Изучение движений условного спарринга на три шага без партнера.

*Практика.* Выполнение движений для атаки и защиты без противника.

#### **8. Соревнования. 6 ч.**

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

#### **9. Итоговое занятие 2 ч.**

Зачетное занятие для получения пояса. Подведение итогов 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 // Ученые 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 // Ученые 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. Максумова. – 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](http://www.taekwondotv.com) (сайт Европейского Союза тхэквондо)  
[www.wtf.org](http://www.wtf.org) (сайт Всемирной Федерации тхэквондо)