

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 7-11 лет  
Срок реализации 1 год

Разработчик:  
Педагог дополнительного образования  
Темченко И.А.

## Пояснительная записка

## 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	12	14	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
3.	Специальная физическая подготовка	-	6	6	Визуальный контроль техники выполнения движений
4.	Техника выполнения движений руками	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
5.	Техника выполнения движений ногами	3	4	7	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
6.	Технические комплексы	3	12	15	Устный опрос. Визуальный контроль

					правильности выполнения движений.
7.	Условный спарринг	1	12	13	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
8.	Диагностика	1	1	2	
9.	Соревнования	-	9	9	Участие в соревнованиях
	Итоговое занятие		3	3	Получение пояса
<b>Итого</b>		<b>13</b>	<b>63</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 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.



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 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.

№ 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	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	Повторение ранее изученного. Изучение названий и техники выполнения: -Верхнего блока предплечьем. -Двойного блока ребром ладони в нэнтя соги.	1				Педагогическое наблюдение Устный опрос
23	Изучение техники выполнения: -Двойного блока предплечьем в верхний и средний уровни. -Двойного блока предплечьем в средний уровень. - Удара ребром ладони в сторону	1				
24	Совершенствование техники выполнения ранее изученного. Выполнение верхнего блока предплечьем.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
25	Совершенствование техники выполнения ранее изученного. Выполнение верхнего блока предплечьем.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
26	Выполнение двойного блока ребром ладони в средней стойке (нэнтя соги).		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
27	Выполнение двойного блока ребром ладони в средней стойке (нэнтя соги).		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
28	Повторение ранее изученного. Освоение терминологии: Название атакующей части ноги (подъем стопы).	1				Педагогическое наблюдение Устный опрос
29	Изучение названий и техники выполнения ударов ногами: – Удар ногой сбоку. – Удар ногой сбоку в прыжке.	1				Педагогическое наблюдение Устный опрос
30	Изучение названий и техники выполнения ударов ногами: – Удар ногой сбоку в прыжке. – Удар ногой сверху вниз с разворотом.	1				Педагогическое наблюдение Устный опрос

31	Совершенствование техники выполнения ранее изученного.Выполнение удара ногой сбоку: <ul style="list-style-type: none"> <li>– 4 фазы (заряд, удар, сбор, постанoвка)</li> <li>– 2 фазы (удар, постанoвка).</li> <li>– С изменением скорости.</li> </ul>		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
32	Совершенствование техники выполнения ранее изученного. Выполнение удара ногой сбоку: <ul style="list-style-type: none"> <li>– 4 фазы (заряд, удар, сбор, постанoвка)</li> <li>– 2 фазы (удар, постанoвка).</li> <li>– С изменением скорости.</li> </ul>		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
33	Выполнение удара ногой сбоку в прыжке: <ul style="list-style-type: none"> <li>– С подшагом с двух ног.</li> <li>– С места.</li> </ul>		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
	Выполнение удара ногой сбоку в прыжке: <ul style="list-style-type: none"> <li>– С подшагом с двух ног.</li> <li>– С места.</li> </ul>		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
34	Повторение ранее изученных комплексов. Изучение названий и компонентов технических комплексов: Чон-Джи (первый технический комплекс), Дан-Гун (второй технический комплекс):	1				Педагогическое наблюдение Устный опрос
35	Изучение названий и компонентов технического комплекса Чон-Джи (первый технический комплекс),: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Интерпретация.</li> <li>– Количество движений.</li> <li>– Диаграмма.</li> <li>– Последовательность движений.</li> </ul>	1				Педагогическое наблюдение Устный опрос
36	Изучение названий и компонентов технического комплекса Дан-Гун (второй технический комплекс): <ul style="list-style-type: none"> <li>– Интерпретация.</li> <li>– Количество движений.</li> <li>– Диаграмма.</li> <li>– Последовательность движений.</li> </ul>	1				Педагогическое наблюдение Устный опрос
37	Совершенствование техники выполнения движений ранее изученных комплексов Саджу Чируги, Саджу Маки .		1			Визуальный контроль техники выполнения движений

38	Совершенствование техники выполнения движений ранее изученных комплексов Саджу Чируги, Саджу Маки .		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
39	Совершенствование техники выполнения движений ранее изученных комплексов Саджу Чируги, Саджу Маки .		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
40	Выполнение технического комплекса Чон-Джи: – Выполнение движений отдельно. – Выполнение первой половины на счет.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
41	Выполнение технического комплекса: Чон-Джи: – Выполнение второй половины на счет. – Слитное выполнение первой половины.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
42	Выполнение технического комплекса: Чон-Джи: – Слитное выполнение первой половины. – Слитное выполнение второй половины		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
43	Выполнение технического комплекса: Чон-Джи: – Выполнение всего комплекса на счет.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
44	Выполнение технического комплекса: Чон-Джи: – Выполнение всего комплекса на счет.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
45	Выполнение технического комплекса: Чон-Джи: – Выполнение всего комплекса на счет.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
46	Выполнение технического комплекса: Чон-Джи: – Выполнение всего комплекса слитно.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
47	Выполнение технического комплекса: Чон-Джи: – Выполнение всего комплекса слитно.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений

48	Выполнение технического комплекса: Чон-Джи: Выполнение всего комплекса слитно.		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
49	Изучение движений условного спарринга на три шага с партнером (самба массоги)	1				Педагогическое наблюдение Устный опрос
50	Выполнение первого варианта атаки самба массоги		1			Визуальный контроль техники выполнения движений
51	Выполнение первого варианта защиты самба массоги		1			
52	Выполнение первого варианта атаки и защиты самба массоги		1			
53	Выполнение первого варианта атаки и защиты самба массоги		1			
54	Выполнение второго варианта атаки самба массоги		1			
66	Выполнение второго варианта защиты самба массоги		1			
67	Выполнение второго варианта атаки и защиты самба массоги		1			
68	Выполнение третьего варианта атаки самба массоги		1			
69	Выполнение третьего варианта защиты самба массоги		1			
70	Выполнение третьего варианта атаки самба массоги		1			
71	Выполнение третьего варианта атаки самба массоги		1			
72	Выполнение трех вариантов атаки и трех вариантов защиты с партнером.		1			
73	Участие в соревнованиях по общей физической подготовке; Участие в районных и городских соревнованиях; Участие в показательных выступлениях на соревнованиях; Посещение различных соревнований.		9			
74	Знакомство с диагностическими картами.	1				
75	Выполнение контрольных заданий.		1			
76	Зачетное занятие для получения пояса. Подведение итогов года. Открытое занятие для родителей.	1				получение пояса.
Итого			<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 . Этикет Тхэквондо.

### 2. Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо. 14 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. 6 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. 6 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. 7 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. 15 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. 13 ч.**

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

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

## **8. Соревнования. 9 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. 2 ч.**

*Теория.* Знакомство с диагностическими картами.

*Практика.* Выполнение контрольных заданий.

## **10. Итоговое занятие. 3 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. Чистяков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – С. 100-103.
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)

**ГБОУ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 21 ИМ. Э.П. ШАФФЕ**, Ачкасова Юлия Ивановна, Директор  
**27.08.2021** 15:33 (MSK), Сертификат № 38D38B00B8AC54BB4C11AF5D17E4CC38