Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №422
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

Принята
педагогическим советом
ГБОУ СОШ №422
протокол № 1 от 27.08.2026

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ №422
_____ О.Н.Богданова
Приказ № 93/0-2 от 27.08.2026

Богданова Ольга Николаевна
Подписано цифровой подписью: Богданова Ольга Николаевна
Дата: 2026.08.29 15:53:15 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности

«ТХЭКВОНДО++»

Возраст учащихся: 11-14 лет
Срок реализации: 2026-2027 учебный год

Разработана
педагогом дополнительного образования
Кирилловым Р.И.

Санкт-Петербург
Кронштадтский район

Пояснительная записка

Программа по тхэквондо составлена в соответствии в соответствии с требованиями ФОП ООО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 N 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 N 74223). Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.1995 №233) Нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научно-методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы.

Программы содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах и многолетней подготовки.

Целью тренировок и изучения тхэквондо является достижение гармоничного единства физического, психического и духовно-нравственного начал в человеке. В древности эти положения были сформулированы в принципах мусуль, муе и до.

Мусуль – дословно этот термин переводится как «боевая техника» и воплощает в себе принципы тхэквондо как метода реального боевого взаимодействия и самообороны.

Муе – боевое искусство. Этот принцип воплощает в себе методы работы над собой, когда ученик учится побеждать не только противника, но и свои недостатки; через совершенствование техники тхэквондо совершенствует свою волю, стремится превратить тренировки в творческий процесс саморазвития и самопознания.

До – путь, в контексте духовно-нравственного воспитания. Этот принцип воплощает в себе стремление человека понять свою истинную природу, осознать свое место в мире и способы взаимодействия с миром.

Таким образом, целью тхэквондо является комплексное физическое и духовное воспитание человека, способствующее гармоничному развитию личности.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий по общей, технической и специальной подготовке, подготовку и участие в соревнованиях по общей физической подготовке. А также подготовку к сдаче аттестации на цветные пояса.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивно подготовки и воспитательной работы, предполагает решение следующих задач:

- Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- Содействие всестороннему, гармоничному и физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- Воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств.

Учебный план рассчитан на 5-летнее обучение, предусматривает теоретическую, физическую и психологическую подготовку.

Основным средством подготовки в тхэквондо, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ - всесторонне гармоничное развитие дыхательной, сердечно - сосудистой системы, нервно-мышечной систем и общедвигательной подготовки.

Задача СУ – воспитание двигательных, морально-волевых качеств применительно к требованиям тхэквондо. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов тхэквондо (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости).

Основным методом подготовки в тхэквондо является метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме того, используется игровой метод, и соревновательный. Игровой метод чаще всего используется в группах начальной подготовки.

На различных этапах подготовки соотношение средств и методов подготовки должно быть оптимальным по отношению к уровню подготовленности и задач этапа.

Учебно-тренировочный этап направлен на решение следующих задач:

1. укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
2. работу над дисциплиной и развитию у детей чувства коллективизма и ответственности;
3. обучению детей основам тхэквондо и развитию интереса к данному виду спорта;
4. развитию физических качеств, таких как: гибкость, прыгучесть, координация, скорости реакции;
5. развитию психологической устойчивости к любой ситуации.

Форма для занятий

Форма для занятий тхэквондо называется добок. Она показывает, каким видом спорта занимается человек, какова его квалификация. Надевая форму для занятий тхэквондо, мы принимаем на себя определенные обязательства вести себя соответствующим образом.

Добок состоит из куртки, брюк и пояса. Куртка и брюки изготавливаются из традиционного для тхэквондо материала белого цвета, в состав которого входит хлопок. Рукав куртки должен достигать кисти руки, по длине куртка прикрывает верхнюю часть бедер. Брюки должны прикрывать лодыжку. На левой стороне груди обычно пришивается эмблема федерации или клуба. Другие знаки и всякого рода украшения на добке недопустимы.

Тренируются тхэквондисты босиком или в специальных мягких тапочках, (по - корейский они называются «соги») не закрывающих голеностопный сустав и позволяющих свободно выполнять удары ногами.

Материально-техническое оснащение занимающихся: жилет, шлем, накладки, бандаж, ракетка (лапа), скакалка.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «тхэквондо».

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы «Тхэквондо. Углубленная подготовка». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания

занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «тхэквондо+++»

Цель образовательной программы

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- освоить технику тхэквондо;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- повышение уровня физической подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы отделения дополнительного образования по тхэквондо - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Отличительные особенности данной программы

При достаточно ограниченном выборе учащихся педагог-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных тхэквондистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных баскетболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по тхэквондо.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных тхэквондистов.

Условия приема в объединение

В программу принимаются дети в возрасте от 11 лет, проявляющие интерес к занятиям тхэквондо, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Учащиеся проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

При условии выполнения контрольных норм возможно зачисление подростка сразу в группу 3-го года обучения (минуя 1-й и 2-ой год).

Сроки реализации программы

Программа курса тхэквондо++ рассчитана на один год. Занятия проходят 4 раза в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с

учащимися с 11 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику, физические качества и специальную физическую подготовку.

Форма реализации программы – очная, с возможностью применения ДОТ.

Учебный план группы учебно-тренировочного этапа «тхэквондо+++»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теор. знания	практ. знания
1.	Теоретическая подготовка	9	9	-
2.	Общая физическая подготовка	60	2	58
3.	Специальная физическая подготовка	60	2	58
4.	Технико-тактическая подготовка	80	9	71
5.	Восстановительные мероприятия	5	-	5
6.	Зачетные и переводные испытания	2	-	2
ИТОГО		216	22	194

Календарный учебный график учебно-тренировочной группы «тхэквондо++» 2026-2027 уч. год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
3-4 год	02.09.2026	28.05.2027	36	216	Пн, ср, пт, сб

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы и на выездных учебно-тренировочных сборах.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке по тхэквондо

Этапы подготовки	**Год обучения**	**Минимальный возраст для зачисления**	**Максимальное кол-во учебных часов в неделю**	**Требования по физической, технической подготовке**
Учебно-тренировочный	3-4	11	8	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке

Формы организации занятий

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные)

- Подвижные игры
- Эстафеты
- Квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по тхэквондо.

Главная задача педагога дать учащимся основы техники и тактики тхэквондо.

Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила тхэквондо;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики тхэквондо;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Календарно-тематическое планирование

№урока	Дата	Тема занятия	Форма контроля
1	02.09.26	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в зале, раздевалке и школе.	текущий
2	04.09.26	Развитие гибкости. Махи на месте.	текущий
3	05.09.26	Развитие координационных качеств	текущий
4	07.09.26	ОРУ. Игры на развитие координационных качеств. ОФП	текущий
5	09.09.26	Степовая работа в парах. Бальчаги в движении.	текущий
6	11.09.26	Развитие координационных качеств. Махи на месте.	текущий
7	12.09.26	Игры на развитие ловкости. ОФП.	текущий
8	14.09.26	Бальчаги в ракетки. Совершенствование блоков, стоек.	текущий
9	16.09.26	Развитие гибкости. Махи на месте.	текущий
10	18.09.26	Игры на развитие координационных качеств. ОФП.	текущий
11	19.09.26	Степовая работа в колонках и парах	текущий
12	21.09.26	Бальчаги в макивары. Махи в парах.	текущий
13	23.09.26	Развитие скоростных качеств. ОРУ.	текущий
14	25.09.26	Игры на развитие скоростных качеств. ОФП.	текущий
15	26.09.26	Скоростная работа по ракеткам	текущий
16	28.09.26	Скоростная работа по ракеткам. ОРУ	зачет
17	30.09.26	Развитие силовых качеств.ОРУ.	текущий
18	02.10.26	ОРУ. Игры на развитие координационных качеств. ОФП.	текущий

19	03.10.26	Силовая работа по макиварам	текущий
20	05.10.26	Спарринговые задания на 1 номер.	текущий
21	07.10.26	Развитие гибкости в парах. Махи в движении.	текущий
22	09.10.26	Игры на развитие ловкости. ОФП.	текущий
23	10.10.26	Спарринговые задания на 1 номер	текущий
24	12.10.26	Спарринговые задания на 2 номер.	текущий
25	14.10.26	Развитие скоростных качеств. Махи на месте.	текущий
26	16.10.26	Игры на развитие координационных качеств. ОФП.	текущий
27	17.10.26	Скоростная работа по ракеткам	текущий
28	19.10.26	Скоростная работа по ракеткам в тройках.	текущий
29	21.10.26	Развитие скоростных качеств. ОФП.	текущий
30	23.10.26	Спарринги в четверках. Работа над клинчем.	зачет
31	24.10.26	Спарринги в командах ТК-5	текущий
32	26.10.26	Игры на развитие скоростных качеств. ОФП.	текущий
33	28.10.26	Развитие гибкости в парах. Махи на месте.	текущий
34	30.10.26	Степовая работа в парах. Работа над защитой.	текущий
35	31.10.26	Развитие гибкости в парах. ОФП	текущий
36	02.11.26	Игры на развитие ловкости. ОФП.	текущий
37	04.11.26	Развитие силовых качеств. Махи на месте.	текущий
38	06.11.26	Силовая работа по макиварам.	текущий
39	07.11.26	Скоростно-силовая работа в колонках	текущий
40	09.11.26	Игры на развитие скоростных качеств. ОФП.	текущий
41	11.11.26	Развитие гибкости в парах. Махи на месте.	текущий
42	13.11.26	Совершенствование изученных ударов на месте.	текущий
43	14.11.26	Совершенствование техники ног по ракеткам	текущий
44	16.11.26	Игры на развитие координационных качеств, ОФП	текущий
45	18.11.26	ОРУ. Совершенствование изученных блоков.	текущий
46	20.11.26	Развитие силовых качеств. ОРУ.	текущий
47	21.11.26	Силовая работа по макиварам	текущий
48	23.11.26	Спарринговые задания на 1 номер.	текущий
49	25.11.26	Игры на развитие скоростных качеств. ОФП.	текущий
50	27.11.26	Совершенствование изученных ударов на месте.	зачет
51	28.11.26	Скоростно-силовая работа в колонках	текущий
52	30.11.26	Развитие гибкости в парах. ОРУ.	текущий
53	02.12.26	Спарринговые задания на 2 номер.	текущий
54	04.12.26	Степовые задания с ударами в комбинациях. ОРУ.	текущий
55	05.12.26	Спарринговые задания на 1 номер.	текущий
56	07.12.26	ОРУ. Совершенствование изученных блоков.	текущий
57	09.12.26	Игры на развитие скоростных качеств. ОФП.	текущий
58	11.12.26	Развитие гибкости в парах.	текущий
59	12.12.26	Спарринги в четверках. Работа над клинчем.	текущий
60	14.12.26	Совершенствование ударов в комбинациях. ОРУ.	текущий
61	16.12.26	Игры на развитие координационных качеств. ОФП.	текущий
62	18.12.26	Совершенствование ударов по ракеткам. Развитие гибкости.	текущий
63	19.12.26	Спарринговые задания на 1 номер.	текущий
64	21.12.26	ОРУ. Совершенствование изученных блоков.	зачет
65	23.12.26	Игры на развитие ловкости. ОФП.	текущий
66	25.12.26	Развитие гибкости в парах. ОРУ.	текущий
67	26.12.26	Степовая работа в парах. Работа над защитой.	текущий

68	28.12.26	Игры на развитие координационных качеств. ОФП.	текущий
69	30.12.26	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в зале, раздевалке и школе.	текущий
70	11.01.27	Развитие гибкости в парах. ОРУ.	текущий
71	13.01.27	Игры на развитие ловкости.	текущий
72	15.01.27	Совершенствование изученных ударов, блоков.	текущий
73	16.01.27	Спарринговые задания на 2 номер.	текущий
74	18.01.27	Развитие силовых качеств. Махи в движении.	текущий
75	20.01.27	Игры на развитие силовых качеств. ОФП.	текущий
76	22.01.27	Совершенствование комбинаций ударов по ракеткам.	зачет
77	23.01.27	Степовая работа в парах. Работа над защитой.	текущий
78	25.01.27	Развитие скоростных качеств. Бальчаги в движении.	текущий
79	27.01.27	Игры на развитие скорости реакции. ОФП.	текущий
80	29.01.27	Спарринговые задания на 1 номер.	текущий
81	30.01.27	Спарринговые задания на клинч и джумок.	текущий
82	01.02.27	Спарринговые задания на 2 номер.	текущий
83	03.02.27	Игры на развитие ловкости. ОФП.	текущий
84	05.02.27	Развитие гибкости в парах. Махи на месте.	текущий
85	06.02.26	Спарринговые задания на клинч и джумок.	текущий
86	08.02.27	Степовая работа в парах. Бальчаги в ракетки.	текущий
87	10.02.27	Игры на развитие скоростных качеств. ОФП.	текущий
88	12.02.27	Совершенствование блоков. Стоек. Махи в движении.	зачет
89	13.02.27	Спарринговые задания на 1 номер.	текущий
90	15.02.27	Развитие скоростных качеств. Бальчаги в ракетки и макивары.	текущий
91	17.02.27	Игры на развитие ловкости. ОФП.	текущий
92	19.02.27	Спарринговые задания на клинч и джумок.	текущий
93	20.02.27	Спарринговые задания на 2 номер.	текущий
94	24.02.27	Развитие гибкости в парах. ОРУ.	текущий
95	26.02.27	Игры на развитие координационных качеств. ОФП.	текущий
96	27.02.27	Степовая работа в парах. Работа над защитой.	текущий
97	01.03.27	Спарринги в командах и до «золотого» балла.	текущий
98	03.03.27	Развитие силовых качеств. Бальчаги в движении.	текущий
99	05.03.27	Игры на развитие скоростных качеств. ОФП.	текущий
100	06.03.27	Спарринговые задания на 1 номер.	текущий
101	10.03.27	Изучение удара «мирочаги» на месте.	текущий
102	12.03.27	Совершенствование защитных действий.	зачет
103	13.03.27	Спарринговые задания на клинч и джумок.	текущий
104	15.03.27	Игры на развитие координационных качеств. ОФП.	текущий
105	17.03.27	Совершенствование степа (смена стойки, подскок и отскок).	текущий
106	19.03.27	Развитие гибкости в парах. ОРУ.	текущий
107	20.03.27	Спарринговые задания на вращение	текущий
108	22.03.27	Игры на развитие ловкости.	текущий
109	24.03.27	Совершенствование ударов по ракеткам со степа.	текущий
110	26.03.27	Развитие скоростных качеств.	текущий

111	27.03.27	Спарринговые задания на мирочаги, подбивы, обводы	текущий
112	29.03.27	Игры на развитие скоростных качеств. ОФП.	текущий
113	31.03.27	Степовая работа в парах. Отработка защиты.	текущий
114	02.04.27	Развитие гибкости в парах. ОРУ.	текущий
115	03.04.27	Скоростно-силовая работа в колонках	текущий
116	05.04.27	Игры на развитие ловкости.	текущий
117	07.04.27	Совершенствование изученных ударов, блоков, пхумсе.	зачет
118	09.04.27	Развитие силовых качеств. Махи в движении.	текущий
119	10.04.27	Спарринговые задания на 1 номер.	текущий
120	12.04.27	Игры на развитие силовых качеств. ОФП.	текущий
121	14.04.27	Совершенствование комбинаций ударов по ракеткам и макиварам.	текущий
122	16.04.27	Развитие скоростных качеств. Бальчаги в ракетки	текущий
123	17.04.27	Спарринговые задания на 2 номер.	
124	19.04.27	Игры на развитие скорости реакции. ОФП.	текущий
125	21.04.27	Совершенствование изученных блоков. Бальчаги в парах.	зачет
126	23.04.27	Совершенствование степовой работы в парах.	текущий
127	24.04.27	Спарринги в командах ТК-5	текущий
128	26.04.27	Игры на развитие ловкости. ОФП.	текущий
129	28.04.27	Развитие гибкости в парах. Махи на месте.	текущий
130	30.04.27	Степовая работа в парах. Бальчаги в ракетки и макивары.	текущий
131	05.05.27	Игры на развитие скоростных качеств. ОФП.	текущий
132	07.05.27	Совершенствование блоков. Стоек. Махи в движении.	текущий
133	12.05.27	Развитие скоростных качеств. Бальчаги в ракетки.	текущий
134	14.05.27	Игры на развитие ловкости. ОФП.	текущий
135	15.05.27	Совершенствование комбинаций ударов по ракеткам и макиварам.	текущий
136	17.05.27	Совершенствование удара «мирочаги» у «шведской стенки»	зачет
137	19.05.27	Развитие гибкости в парах. ОРУ.	текущий
138	21.05.27	Игры на развитие координационных качеств. ОФП.	текущий
139	22.05.27	Спарринги в командах ТК-5	
140	24.05.27	Изучение удара «мирочаги» у «шведской стенки»	текущий
141	26.05.27	Развитие силовых качеств. Бальчаги в движении.	текущий
142	28.05.27	Игры на развитие скоростных качеств. ОФП.	текущий
143	29.05.27	Степовая работа в парах. Бальчаги в ракетки и макивары.	текущий

Содержание программы

Теоретический материал

1.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

2.КРАТКИЙ ОБЗОР ИСТОРИИ ТХЭКВОНДО

География развития тхэквондо в мире.

3.ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Разрешенные технические приемы. Запрещенные действия. Начисление очков (первоначальные понятия).

4. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Элементарные сведения о строении и функциях сердечно - сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной систем.

5.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ГИГИЕНЕ И ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ

Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей. Основные виды закаливания и правила их проведения: обтирание, умывание, обливание, контрастный душ, босохождение, купание, баня.

Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.

Тактическая подготовка

Общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки. Структура тактических действий тхэквондиста.

Психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. Средства:

- свободные спарринги, соревнования по тхэквондо.
- соревнования по борьбе.
- выполнение привычных упражнений в сложных условиях: прыжки на возвышения и на ограниченной опоре, равновесие на возвышении, лазание на высоте, опорные прыжки, длинные кувырки вперед, прыжки в воду с вышки и т.д.
- упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий ("умение терпеть"), например - длительные кроссы по сильно пересеченной местности; с преодолением крутых спусков и подъемов и т.д.

Практический материал

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СТРОЕВЬЕ УПРАЖНЕНИЯ

Построение в колонну по три (четыре). Перестроение из одной шеренги в две и т.д. Перестроение из колонны по одном в колонну по три и по четыре, и в движении с поворотом налево (направо).

ОБШЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ОРУ на месте, в движении и в парах.

Прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов. ОРУ с партнером. Переползание с партнером на спине. Преодоление препятствий.

ОРУ с гимнастической палкой.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте и в движении. Прыжки через вращающую скакалку на одной, двух ногах с между скоком, с вращением назад. Короткая скакалка: вращение скакалки сбоку.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувырки на месте и в движении. Длинные кувырки. Кувырки через нескольких партнеров с изменением высоты.

Перевороты в сторону. Сальто вперед, назад. Сальто с разбега. Прыжки на батуте.

УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЕМ

Упражнения с гантелями и штангой.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕУПРАЖНЕНИЯ

Бег на короткие дистанции. Бег с низ кого старта. Старт из различных исходных положений. Выполнение упражнений с максимальной скоростью: выполнение упражнений

по зрительному и слуховому сигналам. Челночный бег 10 * 5 м. Кросс по песку и воде. Выполнение специальных упражнений в воде.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Баскетбол, футбол, ручной мяч.

Техническая и специальная физическая подготовка

1.Стойки:

НАРАНХИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ДЮЧУМ СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

АП СОГИ - высокая стойка;

АП КУБИ - длинная стойка;

ДУИТКУБИ - низкая стойка с опорой на сзадистоящую ногу;

ЮМ СОГИ - стойка "тигра"; МОА СОГИ -стойка ступнями вместе;

КОА СОГИ - перекрестная стойка;

ХАК ДАРИ СОГИ - стойка на одной ноге;

ГИБОН ДЮНЬН – стойка готовности.

2.Удары руками:

БАЮ Ч И РУСИ - удар рукой, с опорой на одноименную ногу:

БАНДЕ ЧИРУГИ - удар рукой, с опорой на разноименную ногу;

СОНКЫТ- кончики пальцев;

СОННАЛЬ - ребро ладони;

ЧИЖ - рубящий удар;

АП ЧИГИ - удар вперед вверх;

АН ЧИПИ - удар вовнутрь.

3.Блоки:

АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня;

МОМТХОН МАККИ - защита среднего уровня:

О-ПЬГУЛ Ь МАККИ - защита верхнего уровня:

ХЭЧОМАККИ - блок двум я рукам и наружу;

СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ - блок двумя рукам и наружу ребром ладони:

ИОТГЕЛЬМАККИ - скрестный блок двумя руками;

СОННАЛЬ М АККИ -блок ребром ладони.

4.Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед:

МИРО Ч АГИ - удар ногой вперед всей ступней:

ДОЛЛЕЧАГИ - удар ногой по окружности;

НЭРЕЧАГИ - удар ногой вниз:

АП НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь:

БАККАТНЭРЕ Ч АГИ - удар ногой вниз наружу:

ЕЛ Ч АГИ - удар ногой в сторону;

БАЛЫЫНГДОЛЛЕ Ч АГИ - удар по окружности подъемом стопы;

ДУИ ЧАГИ - удар ногой назад.

5.Пхумсе:

N 1 Тхэгык Иль Дянг;

N 2 Тхэгык И Дянг;

6.Степовая программа.

7.Отработка техники 3-х -2-х шагового спарринга.

Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает

1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

МОНИТОРИНГ реализации образовательной программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Октябрь
2. Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3. Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4. Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

Оценочные и методические материалы

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

№ п/п	Тема занятия	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ				
		Форма занятия	Методы / приемы	ТСО наглядность	Форма контроля	
					текущий	итоговый
1.	Вводное занятие.	Коллективная	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Инструкция по технике безопасности	опрос	-
2.	История тхэквондо в России.	Коллективная	Словесные (беседа, просмотр кинофильма).	Видеомагнитофон	Анализ в ходе просмотра	опрос
3.	Гигиена и санитария, врачебный контроль.	Коллективная	Беседа.	Плакаты	Медицинская комиссия	-
4.	Оказание первой медицинской помощи.	Коллективная Групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентации.	Опрос	-
5.	Правила соревнований.	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	Собеседование
6.	Сведения о строении организма	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	-
7.	Оборудование и инвентарь	Коллективная	Беседа	Наглядный материал	-	Обсуждение
8.	Техника безопасности	Коллективная	Беседа	-	-	-
9.	ОФП	Коллективная	Рассказ, показ	Наглядный материал	Контроль	-
10.	СФП	Коллективная Групповая	Словесные (объяснения)	Необходимые спортивные атрибуты	Контроль	Обсуждение
11.	Техническая подготовка	Групповая	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
12.	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
13.	Интегральная подготовка	Коллективная	Рассказ	-	Контроль	Обсуждение
14.	КПИ	Командная	-	-	Контроль	-

Дидактические материалы:
- Правила соревнований.
- Правила судейства в тхэквондо.
- Положение о соревнованиях по тхэквондо.

Методические рекомендации:
- Рекомендации по организации безопасного проведения боев.
- Рекомендации по организации подвижных игр для развития физических качеств.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по тхэквондо.
- Инструкции по охране труда для учащихся.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

ИТОГОВЫЕ ТЕСТЫ

N п/п	Фамилия Имя	Технические действия					
		Стойки, не менее 5 баллов	Блоки		Удары ногами		Технический комплекс (пхумсэ), не менее 5 баллов
			На месте, не менее 5 баллов	В движении, не менее 5 баллов	На месте, не менее 6 баллов	В движении, не менее 6 баллов	
		норм./итог	норм./итог	норм./итог	норм./итог	норм./итог	норм./итог
1.							