

**ПРИНЯТО**

Решением  
Педагогического совета  
ГБОУ лицея №226  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ №69 от 29.08.2024  
Директор ГБОУ лицея №226  
\_\_\_\_\_ Т.В. Семенова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ТХЭКВОНДО**

64 часа в год

Разработал:  
Кузьмин Артем Алексеевич

**Санкт-Петербург  
2024**

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56  
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: [info.sch226@obr.gov.spb.ru](mailto:info.sch226@obr.gov.spb.ru)

## Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты изучения курса.....	5
Основное содержание учебного курса.....	6
Тематическое планирование .....	7
Виды и формы промежуточного и итогового контроля.....	8
Календарно-тематическое планирование .....	9

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по тхэквондо составлена на основе:

Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Закона Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 г. №461-83 "Об образовании в Санкт-Петербурге";

СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41);

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Концепции развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р

### Актуальность.

Овладение навыками тхэквондо, как спортивного единоборства, является жизненно необходимым для каждого обучающегося. Способность защитить себя и своих близких в условиях современного общества, позволяет человеку уверенно чувствовать себя в экстремальных ситуациях. Спортивное тхэквондо - есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого обучающиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

*Отличительные особенности программы* в том, что она позволяет реализовать на практике процессы нравственного воспитания детей и подростков, сформировать волевые черты характера и чувство коллективизма. Программа состоит из четырех частей: теоретическая, подготовительная (разминка), основная и заключительная.

Теоретическая часть. Теоретические знания даются на каждом занятии и имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Теоретический материал дается по принципу – от простого к сложному, от единичного – к целому. Подготовительная часть занятия обеспечивает служебную функцию, так как создает предпосылки для основной учебной работы. Ее продолжительность составляет 7 – 10 % отводимого на занятии времени.

Основная часть занятия выполняет главную функцию, так как в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно – тренировочные, воспитательные, физическое развитие). К ним относятся: формирование знаний в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, спортивного характера; развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистую и дыхательную системы; воспитание интеллектуальных, волевых и эстетических качеств. Продолжительность основной части составляет 75-80 % времени, отводимого на занятии.

Для решения поставленных задач применяются: специальные подготовительные и

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56  
 2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: [info.sch226@obr.gov.spb.ru](mailto:info.sch226@obr.gov.spb.ru)

имитационные упражнения, игры и игровые упражнения. Использованные средства и методические приемы классифицированы по темам. Каждое занятие включает несколько взаимосвязанных по темам, но разных по типу деятельности частей: рассказ, практические занятия, игра и т. д. Заключительная часть занятия имеет следующие функции: организация завершения учебно-воспитательного процесса с целью приведения организма в оптимальное состояние и сохранение общей рабочей установки; концентрация внимания обучающихся на достигнутом и ориентация их в дальнейшей работе.

### Место предмета в учебном плане ОУ

Программа «Тхэквондо» предназначена для обучающихся любой образовательной ступени начального звена, является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

Для изучения курса «Тхэквондо» отводится 2 часа в неделю, всего 64 часа.

### Общая характеристика УМК

Название программы	Используемые учебники и пособия для обучающихся (наименование, автор, изд-во, год издания)	Используемые пособия для учителя
Программа «Тхэквондо» составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для образовательных учреждений, Головина Е.В., Ключникова Е.Ю., Степанова С.В., М: Советский спорт, 2019.	1.Цой Хонг Хи, Тхэквондо (Корейское искусство самообороны),М.,Ао ТКД, 2020 2.Чой Мо: Тхэквондо для начинающих, 2019	1.Шулика, Ключников: Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство, 2020 2. Ложенский Д.Б., Драчёв В.В., Хапкидо. Путь обучения/учебное пособие для инструкторов.– СПб.: ИМАА. 2015/ - 276 с.

Выбор УМК обусловлен следующим:

1. Данные учебные пособия включены в федеральный список учебных пособий, рекомендованных для школы;
2. В УМК представлены новые подходы в области интерпретации техники и тактики тхэквондо, периодизации тренировочных нагрузок в области обеспечения массовости и сохранения контингента обучаемых позволяют использовать его в учебном процессе институтов и университетов физической культуры и спорта.

#### Цель.

Воспитание физически развитой, духовно богатой личности с высоким уровнем развития морально-волевых качеств, приобщения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом и здоровому образу жизни.

#### Задачи:

##### обучающие:

- обучить простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56  
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: [info.sch226@obr.gov.spb.ru](mailto:info.sch226@obr.gov.spb.ru)

физическими упражнениями;

- дать необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;

- обучение технике и тактике ведения боя по правилам;
- обучение технике нападения и защиты;

**развивающие:**

- развитие силы воли, боевого духа, выносливости;
- развитие коммуникативных способностей, умение жить в коллективе;
- формирование рефлексивного типа мышления;

**воспитательные:**

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- формирование культуры поведения при занятиях спортом;
- воспитание гражданских качеств личности.

## Особенности организации образовательного процесса

Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортом. Группы формируются разновозрастные. Количество детей в группе 15 человек. Тхэквондо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха

## Планируемые результаты изучения курса

### *Личностные*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

### *Метапредметные*

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- оценивать красоту телосложения и осанки;
- видеть красоту движений, выделять и эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

### *Предметные*

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56

2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: [info.sch226@obr.gov.spb.ru](mailto:info.sch226@obr.gov.spb.ru)

осуществлять их объективное судейство;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

## Основное содержание учебного курса

### **Вводное занятие (1 ч.)**

История и традиции тхэквондо. Изучение команд на корейском языке. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

### **Теоретическая подготовка (5 ч.)**

Значение тхэквондо как средства укрепления здоровья. Особенности техники тхэквондо ВТФ. История тхэквондо. Первые Олимпийские игры. Изучение корейских числительных (счет до 10). Терминология тхэквондо на корейском языке. Правила соревнований. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

### **Способы двигательной деятельности (6 ч.)**

Различные способы двигательной деятельности. Правила выполнения общеразвивающих упражнений и специальных упражнений. Изучение и разучивание комплекса общеразвивающих и специальных упражнений.

### **Подвижные и спортивные игры (11 ч.)**

Ознакомление с правилами спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу. Основные навыки и умения игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Проведение спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости.

### **Общая физическая подготовка (15 ч.)**

Техника выполнения гимнастических упражнений на растягивание мышц и связок. Правила кроссовой подготовки. Изучение техники спортивной ходьбы, бега на короткие и длинные дистанции. Правила строевых и порядковых упражнений. Изучение техники прыжков в длину, высоту, с места и с разбега. Акробатика.

Выполнение гимнастических упражнений. Выполнение комплексов на растягивание мышц и связок.

*Строевые и порядковые упражнения:* действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

*Ходьба:* обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону.

*Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления. Челночный бег.

*Прыжки:* в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; прыгивание с

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56  
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: [info.sch226@obr.gov.spb.ru](mailto:info.sch226@obr.gov.spb.ru)

высоты; в глубину; через скакалку.

*Упражнения без предметов:*

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных Суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах.

г) *упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление.

*Акробатические упражнения:*

а) кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках;

б) кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках;

в) длинный кувырок с прыжка, через препятствие;

г) кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком;

д) комбинации прыжков.

### **Базовая техника тхэквондо (25 ч.)**

Изучение основ базовой техники тхэквондо.

*Обработка приемов:* стэпы, пхумсэ (тхэгук иль джан). стойки: чарет, чумби, апкуби аре маки, апсоги, чучунсоги, кирюги чунби.

махи: анесо, пакесо пакуро нере чаги удары: апчаги – прямой удар ногой, тулечяги- круговой удар ногой, нерёчаги- удар ногой сверху, момтом чириги- удар кулаком, блоки- ульгуль маки, анмомтом маки, аремаки первый пхумсэ (тхэгук иль джан).

### **Контрольные испытания (1 ч.)**

Сдача нормативов на правильность выполнения элементов тхэквондо и ОФП.

## **Тематическое планирование**

№ п/п	Раздел	Количество часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1 час

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56  
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: [info.sch226@obr.gov.spb.ru](mailto:info.sch226@obr.gov.spb.ru)

2.	Теоретическая подготовка	5 часов
3.	Способы двигательной деятельности	6 часов
4.	Подвижные и спортивные игры	11 часов
5.	Общая физическая подготовка	15 часов
6.	Базовая техника тхэквондо	25 часов
7.	Контрольные испытания	1 час
<b>Итого:</b>		64 часа

### **Формы проведения занятий. Виды контроля.**

Занятия по тхэквондо подразделяются на теоретические и практические: теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, инструктажа, устного изложения, анализа выполненного действия в процессе всего практического занятия). В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической подготовкой. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные и контрольные) и степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). На учебных занятиях усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях проводится сдача контрольных упражнений. Занятия проводятся главным образом групповым методом (10 – 15 человек). Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение правил поведения в спортивном зале.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: групповая в виде тренировочных занятий, индивидуально – групповая, индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами, инструкторско-методические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера.

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема раздела, занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</b>	<b>6</b>		
1	История и традиции тхэквондо. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.	1		
	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>		
2	Значение тхэквондо как средства укрепления здоровья. Особенности техники тхэквондо ВТФ.	1		
3	История тхэквондо. Первые Олимпийские игры.	1		
4	Изучение корейских числительных (счет до 10). Терминология тхэквондо на корейском языке.	1		
5	Правила соревнований.	1		
6	Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.	1		
	<b>Способы двигательной деятельности</b>	<b>6</b>		
7	Различные способы двигательной деятельности.	1		
8	Правила выполнения общеразвивающих упражнений.	1		
9	Правила выполнения специальных упражнений.	1		
10	Изучение и разучивание комплекса общеразвивающих.	1		
11	Изучение и разучивание комплекса специальных упражнений.	1		
12	Изучение и разучивание комплекса специальных упражнений.	1		

	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>11</b>		
13	Ознакомление с правилами спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу.	1		
14	Основные навыки и умения игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.	1		
15	Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств: «Получить мячик»	1		
16	Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств: «Отталкивание и приземление»	1		
17	Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств: «Кто выше?»	1		
18	Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости: «Бег с мячиком»	1		
19	Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости: «Бег по прямой дорожке с ускорением»	1		
20	Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости: «Челночный бег».	1		
21	Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств: «Метание в подвижную цель»	1		
22	Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств: «Толкание мячика в обруч»	1		
23	Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости: «Командный скоростной бег»	1		
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>15</b>		
24	Технические принципы выполнения упражнений. Упражнения на гибкость. Силовые	1		

	упражнения.			
25	Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление мышц, на растягивание мышц, связок и сухожилий.	1		
26	Упражнения на гибкость. Упражнения в парах.	1		
27	Упражнения для развития ловкости. Ползание.	1		
28	Упражнения для развития ловкости. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.	1		
29	Упражнения для развития ловкости. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.	1		
30	Упражнения для развития ловкости. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне с предметами и без предметов.	1		
31	Упражнения для развития ловкости. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.	1		
32	Упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед, назад. Кувырки через левое, правое плечо. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на руках в положение «мостик». Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.	1		
33	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения в облегченных/усложненных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору, бег в гору и т.п.).	1		
34	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.	1		
35	Упражнения для развития силы. Упражнения на перекладине, на брусьях. Упражнения с легкими отягощениями.	1		
36	Упражнения для развития силы. Упражнения с массой собственного тела (отжимания	1		

	от пола).			
37	Упражнения для развития силы. Упражнения с сопротивлением партнера.	1		
38	Тест по общей физической подготовке	1		
	<b>Базовая техника тхэквондо</b>	<b>25</b>		
39	Знакомство с основами базовой техники тхэквондо.	1		
40	Стойки. Техника выполнения стойки Чучум-соги, Ап-сог.	1		
41	Отработка стойки Чучум-соги, Ап-сог.	1		
42	Стойки. Техника выполнения стойки Ап-куб, Двит-куби.	1		
43	Отработка стойки Ап-куб, Двит-куби.	1		
44	Стойки. Техника выполнения стойки Бом-соги.	1		
45	Отработка стойки Бом-соги.	1		
46	Техника махов ног. Виды махов, основная структура движений, характер выполнения.	1		
47	Элементы маха. Мах как целостный двигательный акт.	1		
48	Отработка махов ногами.	1		
49	Передвижение. Значение передвижений (занять подходящую для атаки или защиты позицию, уклониться от удара и избежать травмы). Виды передвижения: передвижение шагом и развороты.	1		
50	Случаи применения того или иного вида передвижения.	1		
51	Передвижение шагом: вперед, назад или в сторону; одинарным, двойным или тройным шагом. Перемещение по вогнутой траектории.	1		
52	Отработка передвижений.	1		
53	Техника выполнения ударов ногами: Ан чаги, Ан дольё чаги, Хуриочаги.	1		
54	Отработка ударов ногами: Ан чаги, Ан дольё чаги, Хуриочаги.	1		
55	Техника выполнения ударов ногами: Еп чаги, Нерьёчаги, Тви чаги, Тви хурио чаги.	1		

56	Отработка ударов ногами: Еп чаги., Нерьёчаги, Тви чаги, Тви хурио чаги.	1		
57	Техника выполнения ударов ногами: Тондорачаги, Тымё твиг чаги, Тымё тви хурио чаги.	1		
58	Отработка ударов ногами: Тондорачаги., Тымё твиг чаги, Тымё тви хурио чаги.	1		
59	Комбинации ударов.	1		
60	Техника выполнения формальных комплексов – пхумсэ.	1		
61	Отработка: Тэгук иль джан., Тэгук и джан., Тэгук сам джан., Тэгук са джан.	1		
62	Отработка: Тэгук о джан., Тэгук юк джан., Тэгук чиль джан.	1		
63	Отработка: Тэгук паль джан., Чучум со момтон чириги., Кибон о то джан	1		
	<b>Контрольные испытания</b>	<b>1</b>		
64	Сдача нормативов на правильность выполнения элементов тхэквондо и ОФП.	1		