

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ лицея №144  
Калининского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказ №14до от 01.09.2023 г.  
директор ГБОУ лицея №144  
Калининского района Санкт-Петербурга  
Федорова Л. А.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«ТХЭКВОНДО»**

Срок освоения: 144 академических часа

Возраст детей 6-12 лет

ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
01.09.2023 10:28

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1717054645-20240530-150-4-1037-25

**Разработчик:**

Марков Андрей Вячеславович,  
педагог дополнительного образования

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность.** Программа дополнительного образования «Тхэквондо» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

## **Актуальность.**

Роль физического воспитания в учебных заведениях особенно возрастает в настоящее время в условиях большого потока научной, технической и экологической информации. Современная социально-психологическая и экологическая ситуация требует большого напряжения моральных и физических сил. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют всестороннему гармоничному развитию личности. Одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения является популярный в молодежной среде вид восточного единоборства – тхэквондо.

Большую роль играет совершенствование духовного аспекта личности, так как весь учебно-тренировочный процесс, строится на культурных традициях, привнесённых с древних времён. Овладение боевым разделом тхэквондо позволит защитить себя при нападении.

*По уровню освоения программа является общекультурной.*

## **Адресат программы.**

По программе могут заниматься дети 6-12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний без предварительного отбора по уровню физического развития, способностей и навыков.

## **Цель**

Формирование личности, стремящейся к всестороннему и гармоничному развитию и физическому совершенствованию, посредством занятием тхэквондо.

## **Задачи программы:**

### **Обучающие:**

- формировать знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- формировать оптимальный объём технических нагрузок тактических действий и теоретических знаний, достигнув тем самым оптимальной эффективности;

### **Развивающие:**

- развивать внимательность, тактическое мышление, двигательные качества (сила, гибкость, ловкость, выносливость);
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать творческие и спортивные способности детей для в физического, интеллектуального и нравственного совершенствования;

### **Воспитательные:**

- воспитывать интерес к занятиям по тхэквондо;
- формировать уважительное отношение к себе и окружающим (чувства товарищества, личной ответственности, доброжелательности);
- воспитывать волевые качества;
- организовать досуг и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Предметные:**

- знать о правилах безопасности и нормах поведения в спортивном зале и выполнять их;
- знать основные команды на корейском языке, счёт до 10, названия стоек, блоков и ударов;
- слушать педагога, понимать команды на корейском языке;

- уметь правильно выполнять технику ударов ногами и руками по цели, технику блоков руками;
- изучить правила соревнований;
- изучить основные способы ведения поединка в тхэквондо;
- знать тактику нападения защиты.

#### **Метапредметные:**

- знать основные понятия о строе, шеренге, колонне, интервале, флангах, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах;
- применять в тренировочной деятельности спортивный инвентарь.
- уметь применять приобретённые навыки физического воспитания;
- уметь выполнять специальные физические упражнения;
- уметь выполнять упражнения на координацию, держать равновесие при ударах ногами.

#### **Личностные:**

- применять навыки общения в коллективе;
- укреплять здоровье и улучшить физическое развитие;
- проявлять интерес к физическим тренировкам и занятиям тхэквондо.
- развивать такие качества, как смелость, воля, решительность и др.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

*Язык реализации программы:* русский

*Форма обучения:* очная

*Особенности реализации программы:*

Особенностью программы является реализация ее воспитательного потенциала. В программу включены мероприятия:

- Направленные на развитие гражданской активности мероприятия для социума, выступления;
- Направленные на здоровье сбережение учащихся беседы о гигиене, о ЗОЖ, приглашение специалистов для бесед, тренинг по ЗОЖ;
- Направленные на профориентацию беседы о профессиях, связанных с направленностью программы, приглашение специалистов.

- работа с родителями в рамках реализации ДОП

- организация массовых мероприятий

Реализация ДОП в каникулярный период

*Условия набора в коллектив:* принимаются все желающие, годны по состоянию здоровья (наличие/отсутствие противопоказаний справка от врача);

Прием детей осуществляется с 6 лет на добровольной основе по результатам просмотра. Критериями отбора являются: физические данные, способность к координации, выполнение технических элементов по данному виду спорта. В ходе просмотра заполняется диагностическая карта «Определение уровня развития физических и технических качеств учащихся», где фиксируются данные каждого ребенка.

*Условия формирования групп:*

Группы формируются разновозрастные. Возможен дополнительный набор учащихся по итогам индивидуального просмотра и выявления уровня подготовки в соответствии с требованиями по данной программе.

*Количество обучающихся в группе*

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

По норме наполняемости:

Не менее 15 человек на первом году обучения.

*Срок реализации программы. 1 год, 144 часа, 2 раза в неделю по 2 академических часа.*

*Формы организации занятий*

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Большинство практических занятий проводится в спортивном зале. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия), беседы могут быть проведены в течении игрового момента или проведено самостоятельное теоретическое занятие.

*Формы проведения занятий*

**Особенности организации образовательного процесса.** Форма и режим занятий определяются тем, что весь период обучения делится на три этапа: начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, что позволяет тренерам-преподавателям дать единое направление в учебно-тренировочном процессе. Формы проведения занятий по программе следующие (*Приложение №1*):

- подвижная игра;
- беседа;
- групповое практическое занятие по тхэквондо;
- работа в малых группах;
- индивидуальная работа с отдельными спортсменами;
- самостоятельная работа по заданию тренера;
- просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- участие в спортивных соревнованиях внутри группы;
- показательное выступление.

Кроме внутренних соревнований, занимающиеся должны систематически участвовать в городских, областных, краевых и республиканских соревнования в соответствии с планом работы Федерации по данному виду спорта.

Форма организации детей: групповая.

Форма работы учащихся на занятии: индивидуальная, в парах, групповая.

*Формы организации деятельности учащихся:* на занятии используются следующие виды деятельности:

*В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.*

**Материально-техническое оснащение программы**

| № | Оборудование                             | Примечания |
|---|--|------------|
| 1 | Спортивный зал                           | 1 шт.      |
| 2 | Раздевалка                               | 1 шт.      |
| 3 | Комната тренера                          | 1 шт.      |
| 4 | Гимнастическая стенка                    | 5 шт.      |
| 5 | Гимнастическая скамейка                  | 5 шт.      |
| 6 | "Лапы" для ударов ногами и руками        | 15 шт.     |
| 7 | Скакалки                                 | 15 шт.     |
| 8 | Компьютер для просмотра видео информации | 1 шт.      |

|    |  |        |
|----|--|--------|
| 9  | Комплект из 40 фишек для разметки поля | 1 шт.  |
| 10 | Защитный жилет                         | 25 шт. |
| 11 | Накладки на ноги                       | 25 пар |
| 12 | Накладки на руки                       | 25 пар |
| 13 | Шлем                                   | 25 шт. |
| 14 | Раковина на пах                        | 25 шт. |

Учащийся должен быть одет в форму тхэквондо (ВТФ) – добок (белого цвета из ткани х.б.)

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № темы | Тема                              | Количество часов |           |            | Формы контроля                                   |
|--------|-----------------------------------|------------------|-----------|------------|--|
|        |                                   | всего            | теория    | практика   |  |
|        | Комплектование                    | 4                |           |            |  |
| 1      | Вводное занятие                   | 2                | 1         | 1          | Наблюдение                                       |
| 2      | Общая физическая подготовка       | 60               | 10        | 50         | Выполнение упражнений на оценку, получение пояса |
| 3      | Специальная физическая подготовка | 42               | 7         | 35         | Наблюдение                                       |
| 4      | Технико-тактическая подготовка    | 32               | 5         | 27         | Наблюдение                                       |
| 5      | Зачётные испытания                | 4                | 1         | 3          | Сдача нормативов, аттестация на пояса            |
|        | <b>ИТОГО</b>                      | <b>144</b>       | <b>24</b> | <b>118</b> |  |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Задачи программы:

#### Обучающие:

- формировать знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- формировать оптимальный объём технических нагрузок тактических действий и теоретических знаний, достигнув тем самым оптимальной эффективности;

#### Развивающие:

- развивать внимательность, тактическое мышление, двигательные качества (сила, гибкость, ловкость, выносливость);
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать творческие и спортивные способности детей для в физического, интеллектуального и нравственного совершенствования;

#### Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям по тхэквондо;
- формировать уважительное отношение к себе и окружающим (чувства товарищества, личной ответственности, доброжелательности);
- воспитывать волевые качества;
- организовать досуг и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

*(Формы проведения занятий – приложение №1.*

*Описание игр – приложение №2)*

#### Вводное занятие

*Теория.* Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях в спортивном зале. Из истории тхэквондо.

*Практика.* Демонстрация основных ударов. Подвижная игра.

#### Общая физическая подготовка.

*Теория.* Терминология: счет до 10 на корейском языке; команды на корейском языке.

Строевые упражнения: понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, флангах, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Порядок разминки. Общеразвивающие упражнения. Обучение, повторение правил подвижных игр.

*Практика.* Перестроения из колонны по одному, размыкание из колонны по три на вытянутые руки. Общеразвивающие упражнения: основные движения головой, руками, ногами, туловищем. Упражнения для шеи, для рук, плечевого пояса, для туловища, для ног. Упражнения с предметами: упражнения с гимнастической палкой, со скакалкой, с теннисным мячом, скакалкой. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивания в колоннах, шеренгах, различные варианты игры в пятнашки.

#### Специальная физическая подготовка.

*Теория.* Упражнения для развития специальной гибкости. Упражнения на растягивание. Т.Б. при выполнении быстрого хождения по предметам малой площади. Правила работы в парах и объяснение сути упражнений.

*Практика.* Выполнение упражнений на растягивание. Выполнение упражнений с большой амплитудой, использование дополнительных грузов и сопротивлений.

Упражнения с учетом времени, быстрое хождение по предметам малой площади. Упражнения с использованием поворотов, вращения. Быстрые наклоны, повороты прогнувшись, упражнения, выполняемые на одной ноге. Выполнение упражнений с партнером, с использованием вспомогательных предметов, их передача, перепрыгивание.

#### Технико-тактическая подготовка.

*Теория.* Обучение базовой техники и терминологии. Техника выполнения блоков и ударов.

*Практика.*

Блоки. ан-макки, аре-макки, ойгуль-макки, баккат-макки.

Стойки. джучум-соги, ап-соги, ап-куби.

Удар рукой вперед.

Удары ногами. ап-чаги, дольо-чаги, нерьо-чаги.

Все удары и блоки выполняются на месте.

**Зачётные испытания**

Практика. Зачет.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Предметные:

- знать о правилах безопасности и нормах поведения в спортивном зале и выполнять их;
- знать основные команды на корейском языке, счёт до 10, названия стоек, блоков и ударов;
- слушать педагога, понимать команды на корейском языке;
- уметь правильно выполнять технику ударов ногами и руками по цели, технику блоков руками;
- изучить правила соревнований;
- изучить основные способы ведения поединка в тхэквондо;
- знать тактику нападения защиты.

### Метапредметные:

- знать основные понятия о строе, шеренге, колонне, интервале, флангах, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах;
- применять в тренировочной деятельности спортивный инвентарь.
- уметь применять приобретённые навыки физического воспитания;
- уметь выполнять специальные физические упражнения;
- уметь выполнять упражнения на координацию, держать равновесие при ударах ногами.

### Личностные:

- применять навыки общения в коллективе;
- укреплять здоровье и улучшить физическое развитие;
- проявлять интерес к физическим тренировкам и занятиям тхэквондо.
- развивать такие качества, как смелость, воля, решительность и др.

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

**Результативность освоения данной программы** осуществляется через использование разнообразных способов проверки:

- текущий контроль знаний, умений и навыков в тренировочном процессе на занятиях;
- тематический контроль умений и навыков на соревнованиях и состязаниях в объединении;
- итоговый контроль умений, знаний и навыков при аттестации на пояса (раз в полугодие).

**Формы подведения итогов:** соревнования по ОФП; состязания на гибкость, скорость, высоту удара; аттестация на пояса.

В результате первого года обучения детям прививается интерес к занятиям тхэквондо, происходит укрепление здоровья и улучшение физического развития учащихся, овладение ими основами техники базовых упражнений. Воспитывается смелость, решительность и др. волевые качества. Проходит сдача экзамена по следующим разделам:

### 1. Техника рук.

Джучум соги: момтон ап тирьги (на каждый счет один удар).

момтон дубон тирьги.

Джучум соги, блоки: ойгуль макки, арэ макки, ан макки, баккат макки (каждый блок выполняется сначала левой, затем правой рукой).

С выходом ап куби: момтон бандэ тирьги

момтон баро тирьги

ойгуль макки - момтон баро тирьги.

арэ макки - момтон баро тирьги.

ан макки - момтон баро тирьги.

баккат макки - момтон баро тирьги.

Каждый блок выполняется сначала в левосторонней стойке, затем в правосторонней стойке с возвратом в исходное положение пьонхи соги.

В ап куби: момтон бандэ тирьги, момтон баро тирьги. ойгуль макки - момтон баро тирьги. арэ макки - момтон баро тирьги. ан макки - момтон баро тирьги. баккат макки - момтон баро тирьги.

Связки выполняются в передвижении с поворотом твиرو дора.

### 2. Техника ног.

С ап соги: ап чаги, долио чаги, нэре чаги. Удары ногами выполняются на месте.

### 3. ОФП.

В упоре лежа сгибание и разгибание рук (отжимание) -10 раз. Лежа на спине (складка) -10 раз.

Критерии оценки работы учащихся – правильность техники выполнения элементов тхэквондо; уровень силы, скорости и гибкости.

На протяжении всего процесса обучения дети учатся правильно анализировать и оценивать свои результаты. Их оценочная деятельность предусматривает следующие этапы:

- оценка педагога;
- совместная оценка обучающегося и педагога;
- самооценка.

| № | Раздел | Формы | Приёмы и методы | Дидактический | Формы |
|---|--------|-------|-----------------|---------------|-------|
|---|--------|-------|-----------------|---------------|-------|

|   | <b>программы</b>                  | <b>занятий</b><br>(Приложение №1) | <b>организации образовательного процесса</b><br>(Приложение №2)                | <b>материал</b><br>(Приложение №3)        | <b>контроля</b>                                    |
|---|-----------------------------------|-----------------------------------|--|---|--|
| 1 | Вводное занятие                   | беседа                            | словесные (рассказ, беседа)<br>наглядные (показ)                               | Интернет - ресурсы                        | Наблюдение   |
| 2 | История тхэквондо                 | беседа                            | словесные (рассказ, беседа)  | Интернет – ресурсы, распечатка материалов | Диалог   |
| 3 | ОФП                               | практические занятия              | словесные, (рассказ, беседа)<br>наглядные, (показ)<br>игровые (подвижные игры) | Интернет - ресурсы                        | Соревнования по ОФП в объединении                  |
| 4 | Специальная физическая подготовка | практические занятия              | словесные (рассказ, беседа)<br>наглядные (показ)                               | Интернет - ресурсы                        | Аттестация на пояса                                |
| 5 | Техническая подготовка            | практические занятия              | словесные (рассказ, беседа)<br>наглядные (показ)                               | Интернет – ресурсы, электронный носитель  | Аттестация на пояса                                |
| 6 | Итоговое занятие                  | практические занятия              | Рассказ, подвижная игра «Кто быстрее».   | Интернет - ресурсы                        | выполнение в игровой форме упражнения на скорость. |

### **Формы проведения занятий**

| <b>Форма проведения занятий</b>                  | <b>Описание</b>  |
|--|--|
| Подвижная игра                                   | Выполнение упражнений по правилам<br>Виды подвижных игр описаны в <i>приложении №2</i> |
| Беседа   | Обсуждение, разговор с учащимися   |
| Групповое практическое занятие по тхэквондо      | Выполнение упражнений всем коллективом объединения.                                    |
| Работа в малых группах                           | Работа в группах по 2-4 человека   |
| Индивидуальная работа с отдельными спортсменами  | Работа над индивидуальными ошибками учащихся   |
| Самостоятельная работа по заданию тренера        | Самостоятельное выполнение упражнений и повторение пройденного                         |
| Просмотр учебных кинофильмов и соревнований      | Просмотр боев соревнований, обучающих технике пхумсе видеороликов                      |
| Участие в спортивных соревнованиях внутри группы | Контрольные упражнения на проверку физической подготовки                               |
| Показательное выступление                        | Показ достижений учащихся на концерте  |

### Дидактический материал

| № | Материал   | Примечания  |
|---|--|---|
| 1 | Видеозаписи боев соревнований  | Электронный носитель  |
| 2 | Видеоуроки техники пхумсе  | Электронный носитель  |
| 3 | Основные команды на корейском языке, счёт до 10, названия ударов и блоков. | Электронный носитель и распечатка на каждого учащегося, выдаётся на втором занятии. |

### Система контроля результативности обучения

| Вид и формы контроля                              | Средства выявления                      | Средства предъявления и фиксации результатов                    | Сроки проведения          |
|---|---|---|---------------------------|
| <b>Предварительный контроль</b>                   |   | Карточка личных достижений обучающегося<br><i>Приложение №5</i> | в начале изучения темы    |
| Оценка общей физической подготовки учащегося      | Выполнение в группе                     |   |                           |
| <b>Текущий контроль</b>                           |   | Карточка личных достижений обучающегося<br><i>Приложение №5</i> | не реже 1 раза в 2 месяца |
| Контроль знания команд и названий блоков и ударов | Опрос                                   |   |                           |
| Соревнования по общей физической подготовке       | Выполнение в группе                     |   |                           |
| Состязания по специальной физической подготовке   | Анализ результатов педагогом            |   |                           |
| Техническая подготовка                            | Анализ результатов педагогом            |   |                           |
| <b>Аттестация на пояса</b>                        |   | Торжественное вручение поясов, открытые занятия для родителей   | В конце полугодия         |
| Знание команд и названий блоков и ударов          | Оценка преподавателя, присуждение пояса |   |                           |
| Базовая техника ног                               | Оценка преподавателя, присуждение пояса |   |                           |
| Базовая техника рук                               | Оценка преподавателя, присуждение пояса |   |                           |
| <b>Участие в соревнованиях</b>                    | Обсуждение в группе                     | Дипломы, грамоты  | В конце учебного года     |

### Список литературы:

1. Литература и электронные носители для учителей:
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 75с.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоров'я, 1984. – 144с.
4. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 192с.

5. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. - М.: Медицина, 1980. – 439с.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208с.
9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1994. – 352с.
10. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В.Г. Никитушкина. – М., 1994. – 320с.
11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255с.
12. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157с.
13. Под общей редакцией В.Г. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М., 1994.
14. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта. Киев «Олимпийская литература», 1997.
15. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
16. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., ФиС, 1991.
17. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.
18. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988.
19. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 1985.
20. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
21. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
22. Videобазa записанных поединков, тренировочного процесса и показательных выступлений спортсменов групп.
23. Videобазa чемпионатов мира, Европы по спаррингу.
24. Диск с видео всех комплексов пхумсе

Литература и электронные носители для учащихся:

1. Соколов И., Основы таэквон-до.М., Советский спорт, 1994.-256 с. ил.
2. Гил К., Ким Чур Хван., Искусство таэквондо. Три ступени. Ступень 1. К голубому поясу: Пер. с нем./Предисл. И.С.Соколова.-М., Советский спорт, 1991.-176с.:ил.
3. Гил К., Ким Чур Хван., Искусство таэквондо. Три ступени. Ступень 2. От голубого пояса к чёрному: Пер. с нем.-М., Советский спорт, 1991.-176с.:ил.
4. Диск с видео всех комплексов пхумсе