

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

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
ГБОУ лицея №144  
Протокол № 188  
от 30.05.2022

**УТВЕРЖДАЮ**  
Приказ №217  
от 01.09.2022 г.  
директор ГБОУ лицея №144  
Федорова Л. А.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Тхэквондо»  
Срок реализации: 1 год  
Возраст: 6-9 лет**

**Составитель:**  
Перевозчиков Егор Валерьевич,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 молодёжной среде вид восточного единоборства – тхэквондо.

*Программа «Физическое воспитание детей посредством тхэквондо ВТФ» относится к **физкультурно-спортивной направленности**.*

*По уровню освоения программа является **общекультурной**.*

**Актуальность** программы заключается в том, что тхэквондо (ВТФ) официально включена в программу Олимпийских игр. Тхэквондо содержит различные комплексы упражнений, в том числе на развитие моторики, координации движений. 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.

**Основная идея** программы «Физическое воспитание детей посредством тхэквондо ВТФ» - её реализация с помощью таких основных средств тренировочного воздействия как, общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, прыжки и прыжковые упражнения, спортивно-силовые упражнения. Это даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам и значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Программа «Физическое воспитание детей посредством тхэквондо ВТФ» - это программа направленного спортивно-оздоровительного и обучающего воспитания. Тхэквондо приобщает учащихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

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.

**Направленность.** Программа дополнительного образования «Физическое воспитание детей посредством тхэквондо ВТФ» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Она предназначена для организации учебно-воспитательной работы спортивной секции «Тхэквондо» в средних общеобразовательных учреждениях. *По уровню освоения программа является **общекультурной**.*

**Отличительная особенность** данной программы заключается в том, что в основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности

развития спортивной формы. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и тренировочный процесс, строится дифференцированно для этапа начальной подготовки.

### **Адресат программы.**

По программе «Тхэквондо» могут заниматься дети 6-9 лет, не имеющие медицинских противопоказаний без предварительного отбора по уровню физического развития, способностей и навыков.

### **Цель**

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

**Объем и срок реализации:** Программа рассчитана на 1 год.

Количество часов по программе: 72 часов.

Количество занятий: 1 раза в неделю по 2 часа.

### **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.

### **Условия реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год.

Количество часов по программе: 72 часов.

Количество занятий: 1 раза в неделю по 2 часа.

Количество учащихся в группах 1 года обучения: не менее 15 человек. В течение года возможен дополнительный набор по результатам собеседования.

**Форма организации детей:** групповая.

**Занятия по программе** ведёт педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, владеющий профильными компетенциями, т.е. готовностью осуществлять педагогическую деятельность в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди школьников.

Для реализации программы «Физическое воспитание детей посредством тхэквондо» требуется следующее **материально-техническое обеспечение**:

<b>№</b>	<b>Оборудование</b>	<b>Примечания</b>
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.

Учащийся должен быть одет в спортивную форму (спортивные штаны, футболка, кросовки).

**Особенности организации образовательного процесса.** 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.

При реализации программы учитываются важные воспитательные задачи:

- 1) Профориентационные: посредством проведения бесед по темам: , «НГУ им. П.Ф. Лесгафта – кузница тренерских кадров»;
- 2) Здоровье сберегающие: посредством проведения бесед по темам: «Здоровье спортсмена: гигиена, режим дня, питание», «Здоровье спортсмена: восстановительные мероприятия после нагрузок», «Здоровье спортсмена. Роль мышечной деятельности в физическом развитии, сохранении здоровья и работоспособности»; гимнастики для глаз, упражнений в расслаблении, дыхательной гимнастики, подвижных игр, викторины «Режим дня», заполнения и анализа дневника самоконтроля;

3) Развитие социальной активности (волонтерства) – посредством участия учащихся в социально значимых мероприятиях таких как: мастер-классы, показательные выступления перед детьми дошкольных образовательных организации, школьных концертах.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Предметные:**

- знать о правилах безопасности и нормах поведения в спортивном зале и выполнять их;
- изучить историю развития тхэквондо в Корее, России и Санкт-Петербурге;
- изучить 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;
- знать базовую технику ударов ногами и руками, блоков руками;

#### **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.

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

## Учебный план 1 года обучения

№ темы	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Понятие "Тхэквондо", как древнекорейского боевого искусства	2	1	1	Наблюдение
2	История тхэквондо	2	2	-	Диалог
3	Общая физическая подготовка	23	7	16	Сдача зачёта по ОФП
4	Специальная физическая подготовка	26	3	23	Выполнение упражнений на оценку, получение пояса
5	Технико-тактическая подготовка	15	7	18	Выполнение упражнений на оценку, получение пояса
6	Итоговое занятие	4	1	3	Выполнение в игровой форме упражнения на скорость
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>11</b>	<b>47</b>	

**Календарный учебный график реализации дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
«ТХЭКВОНДО»  
на 2022-2023 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Все го уче бны х нед ель	Количе ство учебны х дней	Количе ство учебны х часов	Режим занятий
1 год	12.09.2022	25.05.2023	36	36	72	1 раза в неделю по 2 часа

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

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
ГБОУ лицея №144  
Протокол № 188  
от 30.05.2022

**УТВЕРЖДАЮ**  
Приказ №217  
от 01.09.2022 г.  
директор ГБОУ лицея №144  
Федорова Л. А.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности

«Тхэквондо»

Возраст: 6-9 лет

Год обучения: 1

**Составитель:**  
Перевозчиков Егор Валерьевич,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенность программы «Физическое воспитание детей посредством тхэквондо ВТФ» на первом году обучения – укрепление здоровья детей, развитие физических качеств, изучение техники Тхэквондо ВТФ. Приоритетными являются разносторонняя физическая и техническая подготовка. Занятия носят преимущественно игровой и ознакомительный характер, что позволяет поддерживать положительный эмоциональный фон и успешно бороться с монотонностью при изучении технических приёмов Тхэквондо ВТФ.

### **Цель**

Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой, оптимизация физического развития ребёнка, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- сформировать оптимальный объём технических нагрузок тактических действий и теоретических знаний, достигнув тем самым оптимальной эффективности;

#### **Развивающие:**

- развить внимательность, тактическое мышление, двигательные качества (сила, гибкость, ловкость, выносливость);
- укрепить здоровье учащихся;
- формировать и развивать творческие и спортивные способности детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

#### **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 ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

## ***Тема 1. Понятие «Тхэквондо» как боевого искусства.***

*Теория.* Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях тхэквондо. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Демонстрация основных ударов тхэквондо. Терминология на корейском языке (счёт до 10; команды).

*Практика.* Выполнение команд, подаваемых на корейском языке

## ***Тема 2. История тхэквондо.***

*Теория.* Зарождение и развитие тхэквондо в Корее, история тхэквондо в России, развитие тхэквондо в Санкт-Петербурге.

## ***Тема 3. Общая физическая подготовка.***

### ***Строевые упражнения***

*Теория.* Понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, флангах, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

*Практика.* Перестроения из колонны по одному, размыкание из колонны по три на вытянутые руки. Общеразвивающие упражнения:

### ***Общеразвивающие упражнения.***

*Теория.* Порядок разминки.

*Практика.* 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.

### ***Подвижные игры.***

*Теория.* Обучение, повторение правил подвижных игр.

*Практика.* Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивания в колоннах, шеренгах, различные варианты игры в пятнашки.

## ***Тема 4. Специальная физическая подготовка.***

### ***Упражнения для развития гибкости.***

*Теория.* Упражнения для развития специальной гибкости. Упражнения на растягивание.

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

### ***Упражнения для развития равновесия.***

*Теория:* Правила Т.Б. при выполнении быстрого хождения по предметам малой площади.

*Практика.* Упражнения с учётом времени, быстрое хождение по предметам малой площади. Упражнения с использованием поворотов, вращения. Быстрые наклоны, повороты прогнувшись, упражнения, выполняемые на одной ноге.

### ***Упражнения для развития ловкости.***

*Теория.* Правила работы в парах и объяснение сути упражнений.

*Практика:* Выполнение упражнений с партнёром, с использованием вспомогательных предметов, их передача, перепрыгивание.

### ***Тема 5. Техничко-тактическая подготовка.***

#### ***Базовая техника.***

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

*Практика.* Блоки: аре-макки (нижний уровень), ан-макки (средний уровень), ойгуль-макки (верхний уровень). Стойки: чучум-соги, ап-соги, ап-куби Удар рукой вперёд Удары ногами. ап-чаги (удар ногой снизу), дольо-чаги (удар ногой сбоку), нерьо-чаги (удар ногой сверху). Все удары и блоки выполняются на месте

### ***Тема 6. Итоговое занятие.***

*Практика.* Зачётные испытания по ОФП.

## **Ожидаемые результаты обучения**

### **Предметные:**

- знать о правилах безопасности и нормах поведения в спортивном зале и выполнять их;
- изучить историю развития тхэквондо в Корее, России и Санкт-Петербурге;
- выучить основные команды на корейском языке, счёт до 10, названия стоек, блоков и ударов;
- слушать преподавателя, понимать команды на корейском языке;
- уметь правильно выполнять технику ударов ногами и руками по цели, технику блоков руками;
- знать базовую технику ударов ногами и руками, блоков руками;

### **Метапредметные:**

- уметь применять приобретённые навыки физического воспитания;
- 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 выполнять специальные физические упражнения по технической подготовке;
- уметь выполнять упражнения на координацию, держать равновесие при ударах ногами.

### **Личностные:**

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

**ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга**

**Подписано электронной подписью  
07.11.2022 11:21**

**директор**

**Федорова Лолита Анатольевна**

**7804140160-15-1667809719-20221107-310-1-1128-39**