

Департамент образования администрации города Южно-Сахалинска  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 13  
имени П.А. Леонова города Южно-Сахалинска

Рассмотрено на  
педагогическом совете  
Протокол № 12 от 31.05.23г.

Утверждено  
Директор МАОУ СОШ № 13  
Е.Н. Мишенкова  
Приказ № 469-ОД от 06.06.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Тхэквондо»**

Уровень программы: Базовый  
Направленность программы:  
Физкультурно-спортивная  
Адресат программы: 9-13 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
Васильева Лилия Еннёйевна  
педагог дополнительного образования

г. Южно-Сахалинск  
2023 год

## Оглавление

<b>1. Целевой раздел .....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка .....	3
<b>2. Содержательный раздел .....</b>	<b>6</b>
2.1. Учебный план .....	6
2.2. Содержание учебной программы .....	6
2.3. Система оценки достижения планируемых результатов. ....	9
2.4. Календарный учебный график .....	10
<b>3. Организационный раздел.....</b>	<b>10</b>
3.1. Методическое обеспечение.....	10
3.2. Перечь рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов.....	10
3.3. Материально-технические условия реализации программы	10
3.4. Кадровое обеспечение .....	11
Приложение 1 .....	12

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 659 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 г. № 831 «Об утверждении требований у структуры официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату предоставления информации»;
5. Приказ Минтруда России от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
8. «Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 г. № 3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по структурированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
9. Устав МАОУ СОШ № 13 им. П. А. Леонова г. Южно-Сахалинска;
10. «Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» локальный акт МАОУ СОШ № 13 им. П. А. Леонова г. Южно-Сахалинска.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** базовый

**Актуальность.** Современные обучающиеся нуждаются в поддержке, направленной на развитие их двигательных навыков, укреплению здоровья и формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья. Роль физического воспитания особенно возрастает в настоящее время в условиях большого потока научной, технической и экологической информации. Современная социально-психологическая и экологическая ситуации требует большого напряжения моральных и физических сил. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют всестороннему гармоничному развитию личности. Одним из направлений физической подготовки является популярный в молодежной среде вид восточного единоборства – тхэквондо.

Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

**Отличительными особенностями** программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с обучающимися, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы.

**Адресат программы:** программа актуальна для обучающихся 9-13 лет, не имеющих отклонений в здоровье. Численный состав группы 10-12 человек.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 академических часа; 1 раз в 2 недели по 1 академическому часу (ОФП). Академический час равен 40 мин.

**Объем программы:** 153 часа. Программа содержит 1 модуль. Срок реализации: 1 год.

**Форма обучения:** очная.

**Тип организации занятий:** в рамках реализации программы предусматриваются аудиторные и внеаудиторные способы организации занятий.

**Формы организации занятий:** практические занятия, учебные игры, беседы, учебно-тренировочные занятия.

**Методы обучения:** словесные (рассказ, беседа, диалог), наглядные (демонстрация, показ), практические (игровой, соревновательный, круговой тренировки).

**Цель программы** - физическое развитие обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурой через занятия тхэквондо.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- развивать компетентности обучающихся в спортивном единоборстве тхэквондо;
- сформировать навыки на уровне практического применения в соревновательной деятельности;
- развивать познавательный интерес обучающихся, расширение его информированности в области современных спортивных единоборств, обогащение навыками общения и приобретение умений совместной деятельности в процессе занятий тхэквондо.

Развивающие:

- сформировать потребность в занятиях спортом и ведение здорового образа жизни;
- развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, скорость, силу, выносливость;
- достигнуть оптимальной эффективности теоретической подготовленности, технических и тактических действий;
- предусмотреть достижение повышенного уровня подготовленности в тхэквондо, позволяющий обучающимся выступать на соревнованиях различного (вплоть до международного) уровня в соответствующих возрастных группах (младшие юноши, юноши, юниоры).

Воспитательные:

- развивать эмоционально-волевую сферы обучающихся;
- сформировать отношение к себе и к окружающим (чувства товарищества, личной ответственности, доброжелательности и др.);
- сформировать поддержку собственного чувства чести и самолюбия;
- сформировать способность сокращения времени на принятие волевых решений;
- увеличить устойчивость волевых состояний (волевою выносливостью);
- увеличить степень самостоятельности.

**Планируемые результаты:**Метапредметные:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

Предметные:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в тхэквондо;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;

- достижение повышенного уровня подготовленности в тхэквондо, позволяющее обучающимся выступать на соревнованиях различного (вплоть до международного) уровня в соответствующих возрастных группах (младшие юноши, юноши, юниоры).

Личностные:

- знания в области современных спортивных единоборств, обогащение навыками общения и приобретение умений совместной деятельности в процессе занятий тхэквондо;

- отношение к себе и окружающим (чувства товарищества, личной ответственности, доброжелательности и др.);

- развитие устойчивости волевых состояний (волевою выносливость);

- увеличение степени самостоятельности.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ко нтроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>45</b>	
2.1	Общеподготовительные упражнения	10	1	9	Выполнение нормативов
2.2	Общеразвивающие упражнения	10	1	9	
2.3	Общеразвивающие упражнения с предметами	10	1	9	
2.4	Упражнения на гимнастических снарядах	10	1	9	
2.5	Подвижные и спортивные игры	10	1	9	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>45</b>	
<b>4.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
<b>5.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>25</b>	
<b>6.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Контрольно-переводные испытания
	<b>Всего часов</b>	<b>153</b>	<b>15</b>	<b>138</b>	

### 2.2.Содержание учебной программы

#### 1. Вводное занятие.

Теория: Основные правила и требования техники безопасности и противопожарной безопасности. Структура образовательной программы, ее цель и задачи

Практика: Знакомство с видом спорта - тхэквондо

#### 2. Общая физическая подготовка.

##### 2.1. Общеподготовительные упражнения.

Теория: Общее понятие о строевых упражнениях и командах.

Практика: Строевые упражнения. Действия в строю, на месте, и в движении: рапорт, приветствие, расчет на месте, повороты, перестроения, размыкания и смыкания, 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, наружной стороне стопы, внутренней стороне стопы, в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег. Обычный, с изменением направления, спиной, боком; с высоким подниманием бедра, захлестом голени, прямыми ногами вперед, приставным шагом.

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.

Метания. Теннисного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад.

Лазание/ползание. Переползания на гимнастической скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево и вправо, с поворотом на 360 градусов; «змейкой».

## 2.2.Общеразвивающие упражнения.

Теория: Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья.

Практика: Упражнения для плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами.

Упражнение для ног. В положении стоя приседания на двух и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинистыми движениями, различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении.

## 2.3.Общеразвивающие упражнения с предметами.

Теория: Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена, объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию.

Практика: Упражнения со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, эстафеты со скакалками.

Упражнения с гимнастическим мячом. Броски и ловля мяча из положения сидя, стоя, лежа одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 кг до 2 кг). Поднимание мяча вверх, подкидывание мяча с хлопками спереди и сзади, передача мяча вокруг туловища, перекидывание мяча с одной руки на другую, доставание мячом лопаток, перекидывание мяча партнеру: снизу, из-за головы, от груди, от плеча одной рукой; ловля мяча двумя руками.

## 2.4. Упражнения на гимнастических снарядах.

Теория: Техника выполнения основных упражнений. Подготовка мест занятий и меры предупреждения травм.

Практика: Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге, махи другой ногой; вращение рук в различных направлениях; вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90 градусов; проползание по скамье на животе, боку.

Упражнения на гимнастической стенке. Передвижение и лазание с помощью ног; подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке; одновременный и попеременный подъем ног в висе на верхней рейке; махи ногами с максимальной амплитудой.

Упражнения на перекладине. Подтягивания на перекладине обычным хватом сверху и хватом снизу.

## 2.5. Подвижные и спортивные игры.

Теория: Понятие, значение и характеристика подвижных игр; классификация подвижных игр: элементарные подвижны, спортивные.

Практика: Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами бега, прыжков, лазания, ползания, метаний и кувырков, направленные на воспитание физических качеств, а также на

тренировку внимания. Комбинированные эстафеты. Примеры игр: «Космонавты», «Караси и щука», «Белые медведи», «Совушка», «Два Мороза», «Волки во рву» и т.д.

### 3. Специальная физическая подготовка

Практика: Гибкость. Различные комплексы упражнений: упражнения в парах с использованием усилий партнера, упражнения на шведской лестнице, различные виды махов (прямой, в сторону, назад, круговые махи), шпагаты (продольный, поперечный).

Сила. Медленные выполнения ударов ногами с удержанием в конечной фазе удара, выполнение ударов ногами в сочетании с приседаниями, отжимания на кулаках. Выполнение ударов с использованием внешних сопротивлений (жгуты, экспандеры, в воде).

Двигательно-координационные способности. Выполнение ударов ногами с изменением направления на 180 градусов (упражнения выполняются по трое), удары с вращением на 360 градусов (момдолё-чаги, фуре-чаги) количество раз за единицу времени.

Упражнения на укрепление стопы. Прыжки со скакалкой, прыжки через препятствие, прыжки в длину (на одной и на двух ногах), выполнение степов, темповый доле-чаги за единицу времени (одной ногой, двумя ногами поочередно, с изменением уровня высоты), налё-чаги (двойной удар в прыжке).

### 4. Психологическая подготовка

Теория: Требования регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований тренера. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия. Преодоление трудностей во время изучения упражнений, техники и тактики тхэквондо. Спарринги и выполнение пхумсэ при зрителях. Идеомоторная тренировка. Воспитание чувства патриотизма.

### 5. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Самостраховка, ее значение и в повседневной деятельности, и в спорте. Техника безопасности. Анатомическое и практическое обоснование техники самостраховки. Способы самостраховки на соревнованиях. Названия вновь изучаемых ударов, классификация приставок относительно ударных поверхностей и формы удара (прямолинейный, хлесткий, круговой). Биомеханика ударов. Биомеханика блоков. Анатомическое и практическое обоснование техники блоков. Биомеханика и темповая характеристика контратаки после блока.

Практика:

#### Белый пояс 10-й гып

Стойки: моа-соги, наранхи-соги, дюмби-соги, ап-соги, чучум-соги.

Блоки: аре-макки, момтон-макки, ольгуль-макки.

Удары руками: момтон-макки, ольгуль-макки.

Удары ногами: ап-чаги, ап-оллиги.

Передвижения в стойках: ап-соги на 3-5 шагов.

#### Белый пояс 9-й гып

Стойка: моа-соги, наранхи-соги, дюмби-соги, ап-соги, чучум-соги.

Блоки: аре-макки, ольгуль-макки, момтон-макки из стойки ап-соги.

Удары руками: момтон-тириги, ольгуль-тириги.

Удары ногами: ап-чаги, ап-оллиги.

Передвижения в стойках: ап-соги на 3-5 шагов.

Изучение:

Стойки: ап-куби, тыд-куби.

Удары ногами: доле-чаги.

#### Желтый пояс 8-й гып

Стойки: моа-соги, наранхи-соги, дюмби-соги, ап-соги, ап-куби, чучум-соги.

Блоки: аре-макки, ольгуль-макки, момтон-макки из стоек: чучум-соги, ап-соги, ап-куби (1, 2, 3 удара).

Удары ногами: ап-чаги, доле-чаги из стоек: ап-соги, ап-куби;



Передвижения в стойках: на 3-5 шагов с блоками и ударами рукой и ногой.

Изучение:

Стойки: тыд-куби.

Удары ногами: ёп-чаги.

Блоки: хансонналь-момтон-бакат-макки, сонналь-момтон-макки.

Пхумез: тэгук «Ильтянг».

Степы: степ подскоком вперед, степ подскоком назад, смена стойки прыжком.

*Желтый пояс 7-й гып*

Стойки: моа-соги, наранхи-соги, дюмби-соги, ап-соги, ап-куби, чучум-соги.

Блоки: аре-макки, ольгуль-макки, момтон-макки из стоек: ап-соги, ап-куби; хансонналь-момтон-бакат-макки, сонналь-момтон-макки из стойки тыд-куби.

Удары руками: аре-тириги, момтон-тириги, ольгуль-тириги из стоек: чучум-соги, ап-соги, ап-куби (1, 2, 3 удара).

Удары ногами: ап-чаги, доле-чаги, ёп-чаги из стоек: ап-соги, ап-куби.

Передвижение в стойках: на 3-5 шагов с блоками и ударами рукой и ногой.

Степы: степ подскоком вперед, степ подскоком назад, смена стойки прыжком.

Изучение:

Стойки: тыд-куби.

Блоки: момтон-кодоро-макки, момтон-ан-макки.

Удары ногами: тыд-чаги.

Пхумез: тэгук «Ильтянг», тэгук «Идянг». Одношаговый спарринг: Атака: момтон-тириги — Защита: момтон-макки — Контратака: момтон-тириги. Атака: ольгуль-тириги — Защита: ольгуль-макки — Контратака: момтон-тириги.

б. Итоговое занятие. Контрольно-переводные испытания

Практика: Сдача нормативов ОФП, СФП, участие в спаррингах.

### **2.3. Система оценки достижения планируемых результатов.**

Реализация программы предусматривает следующие виды контроля: текущий и итоговый. Текущий контроль осуществляется на протяжении всего периода реализации программы, направленный на выявление у обучающихся затруднений и их корректировку. Проводится в форме педагогического наблюдения и отслеживания результатов практического выполнения и сдачи нормативов обучающимися.

Контроль эффективности общефизической и специальной физической подготовки осуществляется по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче зачётов, на промежуточных этапах обучения и итоговой аттестации.

Контроль за эффективностью общей физической подготовки проводится с помощью выполнения и оценки специальных зачётов согласно нормативам физического состояния занимающихся на первом году обучения, которые представлены контрольными нормативами по ОФП (Приложение 1), характеризующими уровень развития физических качеств.

Кроме этого, в качестве контроля используется результат выступления на соревнованиях определённого уровня.

Итоговый контроль осуществляется в конце срока обучения и проводится в форме итогового соревнования. В качестве контроля используется результат выступления на соревнованиях определённого уровня.

### 2.3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1	04.09.2023	26.05.2024	34	68	153	2 раза в неделю по 2 часа 1 раз в 2 недели по 1 часу

## 3. Организационный раздел

### 3.1. Методическое обеспечение программы

- Инструкции по технике безопасности детей при проведении занятий в спортивном зале.
- Методики обучения
- учебные пособия для обучающихся;
- учебные пособия для педагога;
- фото, иллюстрации по темам занятий.

### 3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов:

1. Волков, В. М. Спортивный отбор/ В. М. Волков, В. П. Филин. — 4-е изд. 78 с. — Москва: Физкультура и спорт, 2019. — 78 с. - Текст: непосредственный.
2. Головихин Е. Рекомендации по особенностям формированию специальных двигательных и координационных качеств тхэквондистов на примере сборной команды России по тхэквондо (ВТФ): учебно-методическое пособие/ Евгений Головихин, - М.: АВТОР, 2022. - 281 с. — Текст: непосредственный.
3. Лавриненко, Р.Д./ Р.Д.Лавриненко. — Текст: электронный //:[сайт]. — URL [https://nsportal.ru/https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/libra:\(дата обращения: 24.05.2023\)](https://nsportal.ru/https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/libra:(дата обращения: 24.05.2023)).
4. Сафонкин С. Н. Секреты мастера тхэквондо. Методика обучения технике взаимодействия ударов ногой и рукой/ Сафонкин С. Н. — 4-е. — СПб: Физкультура и спорт, 2014. — 204 с. - Текст: непосредственный.
5. Хайрулин, А. Р. Анализ соревновательной деятельности в тхэквондо (ВТФ) / А.Р. Хайрулин. - 2-е. — СПб: Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность. ГПУ им. Герцена, 2010. — 314 с. - Текст: непосредственный.
7. Шулика, Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. / Ю. А. Шулика. — 3-е. — Москва: Феникс, 2007. — 342 с. — Текст: непосредственный.

### 3.3. Материально-технические условия реализации программы

- «Лапы» для ударов ногами.
- «Лапы» для ударов руками.
- Мешки боксёрские и груши.
- Утяжелители для рук.
- Защитные нагрудники (жилеты).

Учащийся должен быть одет в одежду тхэквондо (ВТФ) – тобок (белого цвета из ткани х.б.), иметь защитную амуницию (накладки на ноги, на голень, шлем, «раковину» на пах).

### **3.4. Кадровое обеспечение**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим средне-специальное или высшее образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности и отвечающее квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональном стандарте по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

### Определение уровня физической подготовленности

Контрольное упражнение (тест)	Бег 30 м (сек.)	Бег 1000 м. (мин.)	Прыжок в длину с места (см.)	Подтягивание в висе (раз) Девочки на низкой перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре за 10 сек.	Поднимание туловища из положения лежа «пресс» (раз)
6-8 лет						
юноши	7,0-6,7	-	130-140	1-2	5-7	10-15
девочки	7,2-6,9	-	110-120	4-6	2-3	5-7
9-10 лет						
юноши	6,4-6,0	б/у	135-145	1-2	6-8	15-20
девочки	6,6-6,3	б/у	130-140	7-8	3-4	10-15
11-12 лет						
юноши	6,0-5,6	6,0-5,4	155-165	3-4	7-9	20-25
девочки	6,3-6,0	6,2-6,0	150-160	8-10	4-5	15-20