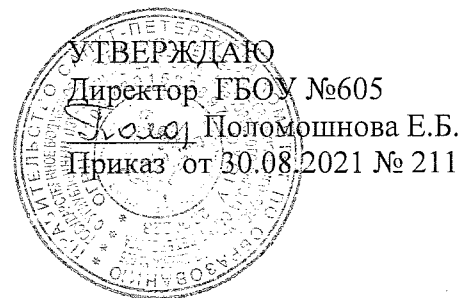


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 605  
с углубленным изучением немецкого языка  
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от 30.08.2021 №1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

« БОЕВОЕ ИСКУССТВО ТХЭКВОНДО (ВТ) »

Возраст учащихся: 6-14 лет  
Срок реализации: 3 года (576 часов)

Разработчик –  
Ти Евгений Валерьевич  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2021г

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

I.	Пояснительная записка .....	стр. 3
II.	Рабочая программа 1 года обучения .....	стр. 7
III.	Рабочая программа 2 года обучения .....	стр. 14
IV.	Рабочая программа 3 года обучения .....	стр. 24
V.	Оценочные и методические материалы.....	стр. 34
VI.	Учебно-методические средства обучения.....	стр. 40

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1. Направленность:** физкультурно-спортивная.

**1.2. Актуальность:** занятия спортом помогают развивать не только физические качества, но и психические процессы, формируют мышление и самостоятельность, дисциплину. Развитие этих качеств с детского возраста обеспечит успешность жизни ребенка в будущем.

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Боевое искусство тхэквондо» имеет физкультурно-спортивную направленность, которая познакомит занимающихся с ценностями спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, а так же организации активного отдыха.

**1.3. Отличительные особенности:** состоят в объединении блоков «ОФП», «Техники» и «Спарринг» воедино, создавая образ спорта тхэквондо в целом, а не отдельных его элементов. Таким образом, программа является комплексной и позволяет перейти от частного к общему. Так же, методы обучения тхэквондо, в виду присутствующих по традиции восточных единоборств уважения и дисциплины, позволят скорее повлиять на положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**1.4. Адресат программы:** дети от 6 до 12 лет без специальной подготовки.

**1.5. Цель:** направлена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать знания о физической культуре и спорте как ради собственного здоровья, так и для оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**1.6. Задачи:**

- Обучающие:

- научить бережному отношению к своему здоровью;
- дать представление о технике безопасности;
- сформировать представление о виде спорта тхэквондо.

- Развивающие:

- развить основные физические качества и функциональные возможности организма;
- способствовать развитию психических качеств и дисциплины;
- развивать познавательные способности – внимание, память, мышление.

- Воспитательные:

- способствовать воспитанию интереса к активному отдыху и спорту;
- воспитывать волю, смелость, терпимость, настойчивость, дисциплинированность, вежливость, коллективизм, чувство дружбы и т.п.

**1.7. Условия реализации программы:**

- Количество учащихся в объединении первого года обучения составляет не менее 15 человек, второго года обучения не менее 12 человек, третьего и последующих годов обучения не менее 12 человек.

- При приеме в объединение необходимо представление медицинского заключения о состоянии здоровья учащегося.

- В группу второго и последующих годов обучения могут быть зачислены учащиеся не обучавшиеся в первый год.

- Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения занятий в школе должен быть спортивный зал – с деревянным покрытием, чтобы занимающиеся могли тренироваться босиком, с естественной и искусственной вентиляцией, с естественным и искусственным освещением: минимальные размеры 24\*12м. Для проведения занятий в секции тхэквондо необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Спортивный зал		
2	Турник	3	

3	Стенка гимнастическая	9	
4	Скамейки гимнастические	5	
5	Скакалки гимнастические	15	
6	Футбольный мяч	1	
7	Баскетбольный мяч	1	
8	Волейбольный мяч	1	
9	Набивные мячи	5	
10	Стойки волейбольные	2	
11	Ракетки	по 1 на обучающегося	
12	Лапы	по 1 на обучающегося	
13	Форма тхэквондо	1 комплект на обучающегося	
14	Защита (рук, ног, паха, головы, зубов)	1 комплект на обучающегося	

### 1.8. Планируемые результаты:

- Личностные:
  - приобретение знаний о ценности физической культуры;
  - приобретение навыков формирования здорового образа жизни и бережного отношения к своему здоровью;
  - приобретение дисциплины и развития силы воли.
- Метапредметные:
  - развитие проявления самостоятельности;
  - умение контролировать и объективно оценивать свои физические и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
  - умение работать в команде.
- Предметные:
  - расширение своего двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
  - выполнение технических действий из вида спорта тхэквондо;
  - организация активного отдыха.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-ого года обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	16	16		
	Физическая культура и спорт	2	2		
	Спортивное оборудование и инвентарь	1	1		
	Краткий обзор истории и развития единоборств	2	2		
	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена	3	3		
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	3	3		
	Общие положения ног и рук.	2	2		
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	3	3		
	Морально-волевая, интеллектуальная и	3	2		Устный

	эстетическая подготовка единоборца				опрос
	Правила соревнований	2	2		
4.	<b>Практическая подготовка</b>	<b>126</b>		126	
5.	Общая физическая подготовка	30		30	зачёт
6.	Упражнения на гибкость	12		12	зачёт
7.	Упражнения для развития ловкости	16		12	зачёт
8.	Упражнения для развития быстроты	12		12	зачёт
9.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения	12		12	
10.	Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений	12		12	зачёт
11.	Подвижные игры	24		24	
12.	Силовые упражнения	12		12	
	Специальная физическая подготовка	62	2	60	
	Теория тхэквондо	2	2		
	Практика тхэквондо	60		60	
13.	<b>Умные каникулы</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</b>	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-ого года обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1		
2.	<b>Основы знаний</b>	<b>9</b>			
	Изучение терминологии и ударов тхэквондо, пхумсе, положение рук и ног	5	5		
	Общие положения ног и рук.	2	2		
	Предупреждение травматизма	1	1		
	Правила соревнований	1	1		Устный опрос
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>35</b>		35	
4.	<b>Технико – тактическая подготовка</b>	<b>171</b>			
5.	Удары	33	2	31	зачёт
6.	Блоки и пхумсе	34	2	32	зачёт
7.	Работа на ракетках, лапах	35	3	32	зачёт
8.	Работа в полной экипировке, спарринг	37	1	36	зачёт
9.	Специально-подготовительные упражнения	29	3	26	
10.	Соревнования	2	1	1	зачёт
11.	Итоговое занятие	1		1	экзамен на пояс
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3-его года обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	

1.	Вводное занятие	1	1		
2.	<b>Основы знаний</b>	<b>9</b>			
	Углубленное изучение терминологии и ударов тхэквондо, пхумсе, положение рук и ног	3	3		
	Общие положения ног и рук.	2	2		
	Предупреждение травматизма	1	1		
	Психологическая подготовка	2	2		
	Правила соревнований	1	1		Устный опрос
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>37</b>		37	
4.	<b>Технико – тактическая подготовка</b>	<b>169</b>			
5.	Удары	32	2	30	зачёт
6.	Блоки и пхумсе	33	2	31	зачёт
7.	Работа на ракетках, лапах	35	3	32	зачёт
8.	Работа в полной экипировке, спарринг	37	1	36	зачёт
9.	Специально-подготовительные упражнения	29	3	26	
10.	Соревнования	2	1	1	зачёт
11.	Итоговое занятие	1		1	экзамен на пояс
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

год обучения	дата начала обучения по программе	дата окончания обучения по программе	всего учебных недель	количество учебных часов	режим занятий
1 год	01.09.2021	31.05.2022	36	144	4 часа в неделю (2 раза по 2 часа)
2 год	01.09.2022	31.05.2023	36	216	6 часов в неделю (3 раза по 2 часа)
3 год	01.09.2023	31.05.2024	36	216	6 часов в неделю (3 раза по 2 часа)

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 605  
с углубленным изучением немецкого языка  
Выборгского района Санкт-Петербурга**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**«БОЕВОЕ ИСКУСТВО ТХЭКВОНДО (ВТ)»**

1 год обучения  
Возраст учащихся: 6-12лет

Ти Евгений Валерьевич,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2021-2022 учебный год

1. **Характеристика** первого года обучения: формирование представления о физической культуре и виде спорта тхэквондо.
2. **Задачи** первого года обучения:
  - Обучающие:
    - сформировать представление о физической культуре;
    - сформировать представление о виде спорта тхэквондо.
  - Развивающие:
    - развить психические качества и дисциплину;
    - развить физические качества.
  - Воспитательные:
    - воспитать интерес к физической культуре и активному образу жизни.
3. **Планируемые результаты** первого года обучения:
  - Личностные:
    - приобретение знаний о ценности физической культуры.
  - Метапредметные:
    - развитие проявления самостоятельности;
  - Предметные:
    - расширение своего двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

**4.Календарно-тематическое планирование:**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила соревнований .	1	1	
2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила соревнований .	1	1	
3	Правила соревнований. Мониторинг.	1	1	
4	Правила соревнований. Мониторинг.	1	1	
5	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	2	
6	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	2	
7	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	2	
8	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	2	
9	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	3	
10	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	3	
11	Развитие скоростно-силовых качеств	1	3	
12	Развитие скоростно-силовых	1	3	



	качеств			
13	Развитие скоростно-силовых качеств	1	4	
14	Развитие скоростно-силовых качеств	1	4	
15	Развитие скоростно-силовых качеств	1	4	
16	Развитие скоростно-силовых качеств	1	4	
17	Развитие координации	1	5	
18	Развитие координации	1	5	
19	Развитие координации	1	5	
20	Развитие координации	1	5	
21	Выявление скоростных качеств	1	6	
22	Выявление скоростных качеств	1	6	
23	Выявление скоростных качеств	1	6	
24	Выявление скоростных качеств	1	6	
25	Перемещения и стойки, упражнения для мышц ног	1	7	
26	Перемещения и стойки, упражнения для мышц ног	1	7	
27	Перемещения и стойки, упражнения для мышц ног	1	7	
28	Перемещения и стойки, упражнения для мышц ног	1	7	
29	Упражнения для развития гибкости	1	8	
30	Упражнения для развития гибкости	1	8	
31	Упражнения для развития гибкости	1	8	
32	Упражнения для развития гибкости	1	8	
33	Упражнения для развития гибкости	1	9	
34	Упражнения для развития гибкости	1	9	
35	Разминка. Стойка на одной ноге, махи 100 раз доле чаги	1	9	
36	Разминка. Стойка на одной ноге, махи 100 раз доле чаги	1	9	
37	Разминка. Стойка на одной ноге, махи 100 раз доле чаги	1	10	
38	Разминка. Стойка на одной ноге, махи 100 раз доле чаги	1	10	
39	Упражнения для развития мышц брюшного пресса Повторение стойки через чумби и разучивание блока аре маки	1	10	
40	Упражнения для развития мышц брюшного пресса Повторение стойки через чумби и разучивание блока аре маки	1	10	
41	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Повторение стойки через чумби и разучивание блока аре маки	1	11	
42	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Повторение стойки через чумби и разучивание	1	11	

	блока аре маки			
43	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Повторение стойки через чумби и разучивание блока аре маки	1	11	
44	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Повторение стойки через чумби и разучивание блока аре маки	1	11	
45	Повторение стойки и блоков	1	12	
46	Повторение стойки и блоков	1	12	
47	Повторение стойки и блоков	1	12	
48	Повторение стойки и блоков	1	12	
49	Повторение блоков и стоек. Повторение удара апчаги	1	13	
50	Повторение блоков и стоек. Повторение удара апчаги	1	13	
51	Повторение блоков и стоек. Повторение удара апчаги	1	13	
52	Повторение блоков и стоек. Повторение удара апчаги	1	13	
53	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	14	
54	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	14	
55	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	14	
56	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	14	
57	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	15	
58	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	15	
59	Эстафеты	1	15	
60	Эстафеты	1	15	
61	Закрепление стоек черет чумби и, разучивание стойки апкуби	1	16	
62	Закрепление стоек черет чумби и, разучивание стойки апкуби	1	16	
63	Закрепление стоек черет чумби и, разучивание стойки апкуби	1	16	

64	Закрепление стоек черет чумби и, разучивание стойки апкуби	1	16	
65	Отработка приемов и блоков	1	17	
66	Отработка приемов и блоков	1	17	
67	Отработка приемов и блоков	1	17	
68	Отработка приемов и блоков	1	17	
69	Отработка приемов и блоков	1	18	
70	Отработка приемов и блоков	1	18	
71	Отработка приемов и блоков	1	18	
72	Отработка приемов и блоков	1	18	
73	Упражнения с набивными мячами	1	19	
74	Упражнения с набивными мячами	1	19	
75	Упражнения с набивными мячами	1	19	
76	Упражнения с набивными мячами	1	19	
77	Упражнения с набивными мячами	1	20	
78	Упражнения с набивными мячами	1	20	
79	Тактика нападения	1	20	
80	Тактика нападения	1	20	
81	Тактика нападения	1	21	
82	Тактика нападения	1	21	
83	Тактика нападения	1	21	
84	Тактика нападения	1	21	
85	Тактика нападения. Отработка степа	1	22	
86	Тактика нападения. Отработка степа	1	22	
87	Тактика нападения. Отработка степа	1	22	
88	Тактика нападения. Отработка степа	1	22	
89	Отработка степа	1	23	
90	Отработка степа	1	23	
91	Отработка степа	1	23	
92	Отработка степа	1	23	
93	Игра в пятнашки. Растяжка в парах	1	24	
94	Игра в пятнашки. Растяжка в парах	1	24	
95	Игра в пятнашки. Растяжка в парах	1	24	
96	Игра в пятнашки. Растяжка в парах	1	24	
97	Эстафеты на скакалках и с обручами	1	25	
98	Эстафеты на скакалках и с обручами	1	25	
99	Эстафеты на скакалках и с обручами	1	25	
100	Эстафеты на скакалках и с обручами	1	25	
101	Выполнять приемы самообороны	1	26	
102	Выполнять приемы самообороны	1	26	
103	Выполнять приемы самообороны	1	26	
104	Выполнять приемы самообороны	1	26	
105	Выполнять приемы самообороны	1	27	
106	Выполнять приемы самообороны	1	27	
107	Ознакомление с правилами по тхэквондо	1	27	

108	Ознакомление с правилами по тхэквондо	1	27	
109	Ознакомление с правилами по тхэквондо	1	28	
110	Ознакомление с правилами по тхэквондо	1	<b>28</b>	
111	Выполнять приемы самообороны	1	28	
112	Выполнять приемы самообороны	1	28	
113	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	29	
114	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	29	
115	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	29	
116	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	29	
117	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	30	
118	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	30	
119	Степ у штрафной линии в парах	1	30	
120	Степ у штрафной линии в парах	1	30	
121	Степ у штрафной линии в парах	1	31	
122	Степ у штрафной линии в парах	1	31	
123	Упражнения для развития быстроты	1	31	
124	Упражнения для развития быстроты	1	31	
125	Упражнения для развития быстроты	1	32	
126	Упражнения для развития быстроты	1	32	
127	Тактика нападения	1	32	
128	Тактика нападения	1	32	
129	Тактика нападения	1	33	
130	Тактика нападения	1	33	
131	Тактика нападения	1	33	
132	Тактика нападения	1	33	
133	Тактика нападения	1	34	
134	Тактика нападения	1	34	
135	Тактика нападения	1	34	
136	Тактика нападения	1	34	
137	Степ у штрафной линии в парах	1	35	
138	Степ у штрафной линии в парах	1	35	
139	Степ у штрафной линии в парах	1	35	
140	Степ у штрафной линии в парах	1	35	
141	Отработка степа	1	36	
142	Отработка степа	1	36	
143	Отработка степа	1	36	
144	Отработка степа	1	36	

## 5. Содержание обучения:

### 1. Вводное занятие

**Теория.** Введение в программу. Тематический план занятий. Специальная форма тхэквондо, ракетки, лапы. Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности.

**Практика.** Ознакомление с помещением. Тест на знание правил техники безопасности.

## **2. История спорта тхэквондо и терминология, общие положения ног и рук**

**Теория.** История спорта тхэквондо. Исторический очерк. Введение в терминологию тхэквондо. Названия некоторых ударов, стоек и положений.

**Практика.** Проверка знаний. Повторение изученного на практике.

## **3. Развитие скоростно-силовых качеств и координации**

**Теория.** Ознакомление с физической культурой и ее элементами.

**Практика.** Бег, ускорения (рывки), приседания, отжимания, многократное повторение ударов на месте или у шведской стенки. Элементы подвижных игр.

## **4. Удары**

**Теория.** Техника выполнения ударов руками и ногами. Исходные стойки, положение рук и ног перед ударами, во время ударов и после ударов. Способы выполнения ударов.

**Практика.** Повторение изученного на практике. Проверка правильного выполнения.

## **5. Работа на ракетках/лапах**

**Теория.** Техника выполнения ударов руками и ногами на ракетках/лапах. Безопасное выполнение.

**Практика.** Отработка техники выполнения ударов в парах. Проверка правильного и безопасного выполнения.

## **6. Блоки и пхумсе**

**Теория.** Техника выполнения блоков и пхумсе.

**Практика.** Отработка техники выполнения блоков и пхумсе. Проверка правильного выполнения.

## **7. Контрольные испытания по ОФП**

**Теория.** Подведение итогов за полугодие (в конце учебного года подведение итогов за весь год).

**Практика.** Разминка. Проведение тестовых заданий (прыжки в длину, бег), состязаний, игр. Контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой. Итоги подводятся в форме соревнований различного вида.

## **8. Сдача экзамена на пояса.**

**Теория.** Подведение итогов за год.

**Практика.** Разминка. Сдача экзамена на пояс согласно программе и правилам принятия экзамена в спорте тхэквондо. Обсуждение результатов. Награждение.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 605  
с углубленным изучением немецкого языка  
Выборгского района Санкт-Петербурга**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**«БОЕВОЕ ИСКУСТВО ТХЭКВОНДО (ВТ)»**

2 год обучения  
Возраст учащихся: 7-13 лет

Ти Евгений Валерьевич,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2022-2023 учебный год

1. **Характеристика** второго года обучения: развитие основных физических качеств и функциональных возможностей организма, а так же формирование индивидуально-личностного отношения к спорту.
2. **Задачи** второго года обучения:
  - Обучающие:  
- выработать индивидуально-личностное отношение к спорту.
  - Развивающие:  
- развить основные физические качества и функциональные возможности организма.
  - Воспитательные:  
- воспитать интерес к виду спорта тхэквондо.
3. **Планируемые результаты** второго года обучения:
  - Личностные:  
- приобретение навыков формирования здорового образа жизни и бережного отношения к своему здоровью;  
- проявление положительных качествах личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях.
  - Метапредметные:  
- умение контролировать и объективно оценивать свои физические и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  
- умение работать в команде.
  - Предметные:  
- расширение своего двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;  
- выполнение базовых технических действий из вида спорта «тхэквондо»;  
- организация активного отдыха.

#### 4. Календарно-тематическое планирование:

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила соревнований .	1	1	
2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила соревнований .	1	1	
3	Правила соревнований. Мониторинг.	1	1	
4	Правила соревнований. Мониторинг.	1	1	
5	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	1	
6	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	1	
7	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	2	
8	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	2	
9	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	2	

10	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	2	
11	Развитие скоростно-силовых качеств	1	2	
12	Развитие скоростно-силовых качеств	1	2	
13	Развитие скоростно-силовых качеств	1	3	
14	Развитие скоростно-силовых качеств	1	3	
15	Развитие скоростно-силовых качеств	1	3	
16	Развитие скоростно-силовых качеств	1	3	
17	Развитие координации	1	3	
18	Развитие координации	1	3	
19	Развитие координации	1	4	
20	Развитие координации	1	4	
21	Выявление скоростных качеств	1	4	
22	Выявление скоростных качеств	1	4	
23	Выявление скоростных качеств	1	4	
24	Выявление скоростных качеств	1	4	
25	Перемещения и стойки, упражнения для мышц ног	1	5	
26	Перемещения и стойки, упражнения для мышц ног	1	5	
27	Перемещения и стойки, упражнения для мышц ног	1	5	
28	Перемещения и стойки, упражнения для мышц ног	1	5	
29	Упражнения для развития гибкости	1	5	
30	Упражнения для развития гибкости	1	5	
31	Упражнения для развития гибкости	1	6	
32	Упражнения для развития гибкости	1	6	
33	Упражнения для развития гибкости	1	6	
34	Упражнения для развития гибкости	1	6	
35	Разминка. Стойка на одной ноге, махи 100 раз доле чаги	1	6	
36	Разминка. Стойка на одной ноге, махи 100 раз доле чаги	1	6	
37	Разминка. Стойка на одной ноге, махи 100 раз доле чаги	1	7	
38	Разминка. Стойка на одной ноге, махи 100 раз доле чаги	1	7	
39	Упражнения для развития мышц брюшного пресса Повторение стойки через чумби и разучивание блока аре маки	1	7	
40	Упражнения для развития мышц брюшного пресса Повторение стойки через чумби и разучивание блока аре маки	1	7	



41	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Повторение стойки через чумби и разучивание блока аре маки	1	7	
42	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Повторение стойки через чумби и разучивание блока аре маки	1	7	
43	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Повторение стойки через чумби и разучивание блока аре маки	1	8	
44	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Повторение стойки через чумби и разучивание блока аре маки	1	8	
45	Повторение стойки и блоков	1	8	
46	Повторение стойки и блоков	1	8	
47	Повторение стойки и блоков	1	8	
48	Повторение стойки и блоков	1	8	
49	Повторение блоков и стоек. Повторение удара апчаги	1	9	
50	Повторение блоков и стоек. Повторение удара апчаги	1	9	
51	Повторение блоков и стоек. Повторение удара апчаги	1	9	
52	Повторение блоков и стоек. Повторение удара апчаги	1	9	
53	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	9	
54	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	9	
55	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	10	
56	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	10	
57	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	10	
58	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	10	
59	Эстафеты	1	10	
60	Эстафеты	1	10	

61	Закрепление стоек черет чумби и, разучивание стойки апкуби	1	11	
62	Закрепление стоек черет чумби и, разучивание стойки апкуби	1	11	
63	Закрепление стоек черет чумби и, разучивание стойки апкуби	1	11	
64	Закрепление стоек черет чумби и, разучивание стойки апкуби	1	11	
65	Отработка приемов и блоков	1	11	
66	Отработка приемов и блоков	1	11	
67	Отработка приемов и блоков	1	12	
68	Отработка приемов и блоков	1	12	
69	Отработка приемов и блоков	1	12	
70	Отработка приемов и блоков	1	12	
71	Отработка приемов и блоков	1	12	
72	Отработка приемов и блоков	1	12	
73	Упражнения с набивными мячами	1	13	
74	Упражнения с набивными мячами	1	13	
75	Упражнения с набивными мячами	1	13	
76	Упражнения с набивными мячами	1	13	
77	Упражнения с набивными мячами	1	13	
78	Упражнения с набивными мячами	1	13	
79	Тактика нападения	1	14	
80	Тактика нападения	1	14	
81	Тактика нападения	1	14	
82	Тактика нападения	1	14	
83	Тактика нападения	1	14	
84	Тактика нападения	1	14	
85	Тактика нападения. Отработка степа	1	15	
86	Тактика нападения. Отработка степа	1	15	
87	Тактика нападения. Отработка степа	1	15	
88	Тактика нападения. Отработка степа	1	15	
89	Отработка степа	1	15	
90	Отработка степа	1	15	
91	Отработка степа	1	16	
92	Отработка степа	1	16	
93	Игра в пятнашки. Растяжка в парах	1	16	
94	Игра в пятнашки. Растяжка в парах	1	16	
95	Игра в пятнашки. Растяжка в парах	1	16	
96	Игра в пятнашки. Растяжка в парах	1	16	
97	Эстафеты на скакалках и с обручами	1	17	
98	Эстафеты на скакалках и с обручами	1	17	
99	Эстафеты на скакалках и с обручами	1	17	
100	Эстафеты на скакалках и с обручами	1	17	
101	Выполнять приемы самообороны	1	17	
102	Выполнять приемы самообороны	1	17	

103	Выполнять приемы самообороны	1	18	
104	Выполнять приемы самообороны	1	18	
105	Выполнять приемы самообороны	1	18	
106	Выполнять приемы самообороны	1	18	
107	Ознакомление с правилами по тхэквондо	1	18	
108	Ознакомление с правилами по тхэквондо	1	18	
109	Ознакомление с правилами по тхэквондо	1	19	
110	Ознакомление с правилами по тхэквондо	1	<b>19</b>	
111	Выполнять приемы самообороны	1	19	
112	Выполнять приемы самообороны	1	19	
113	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	19	
114	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	19	
115	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	20	
116	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	20	
117	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	20	
118	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	20	
119	Степ у штрафной линии в парах	1	20	
120	Степ у штрафной линии в парах	1	20	
121	Степ у штрафной линии в парах	1	21	
122	Степ у штрафной линии в парах	1	21	
123	Упражнения для развития быстроты	1	21	
124	Упражнения для развития быстроты	1	21	
125	Упражнения для развития быстроты	1	21	
126	Упражнения для развития быстроты	1	21	
127	Тактика нападения	1	22	
128	Тактика нападения	1	22	
129	Тактика нападения	1	22	
130	Тактика нападения	1	22	
131	Тактика нападения	1	22	
132	Тактика нападения	1	22	
133	Тактика нападения	1	23	
134	Тактика нападения	1	23	
135	Тактика нападения	1	23	
136	Тактика нападения	1	23	
137	Степ у штрафной линии в парах	1	23	
138	Степ у штрафной линии в парах	1	23	
139	Степ у штрафной линии в парах	1	24	
140	Степ у штрафной линии в парах	1	24	
141	Отработка степа	1	24	
142	Отработка степа	1	24	

143	Отработка степа	1	24	
144	Отработка степа	1	24	
145	Игра в пятнашки	1	25	
146	Игра в пятнашки	1	25	
147	Разучивание степа вторым номером.	1	25	
148	Разучивание степа вторым номером.	1	25	
149	Разучивание степа вторым номером.	1	25	
150	Разучивание степа вторым номером.	1	25	
151	Разучивание степа вторым номером.	1	26	
152	Разучивание степа вторым номером.	1	26	
153	Разминка. Связки ударов ногами доле чаги на передние и задние ноги	1	26	
154	Разминка. Связки ударов ногами доле чаги на передние и задние ноги	1	26	
155	Разминка. Связки ударов ногами доле чаги на передние и задние ноги	1	26	
156	Разминка. Связки ударов ногами доле чаги на передние и задние ноги	1	26	
157	Разминка. Связки ударов ногами доле чаги на передние и задние ноги	1	27	
158	Разминка. Связки ударов ногами доле чаги на передние и задние ноги	1	27	
159	Удары на технику по ракеткам	1	27	
160	Удары на технику по ракеткам	1	27	
161	Удары на технику по ракеткам	1	27	
162	Удары на технику по ракеткам	1	27	
163	Удары на технику по ракеткам	1	28	
164	Удары на технику по ракеткам	1	28	
165	Удары на технику по ракеткам	1	28	
166	Удары на технику по ракеткам	1	28	
167	Растяжка. Работа на силу удара по лапам.	1	28	
168	Растяжка. Работа на силу удара по лапам.	1	28	
169	Растяжка. Работа на силу удара по лапам.	1	29	
170	Растяжка. Работа на силу удара по лапам.	1	29	
171	Растяжка. Работа на силу удара по лапам.	1	29	
172	Растяжка. Работа на силу удара по лапам.	1	29	
173	Выполнять приемы самообороны в парах	1	29	
174	Выполнять приемы самообороны в парах	1	29	
175	Выполнять приемы самообороны в парах	1	30	

176	Выполнять приемы самообороны в парах	1	30	
177	Работа на жилетах в парах вторым номером.	1	30	
178	Работа на жилетах в парах вторым номером.	1	30	
179	Работа на жилетах в парах вторым номером.	1	30	
180	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	30	
181	Работа на жилетах в парах вторым номером.	1	31	
182	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	31	
183	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	31	
184	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	31	
185	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	31	
186	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	31	
187	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	32	
188	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	32	
189	Работа на жилетах в парах	1	32	
190	Работа на жилетах в парах	1	32	
191	Работа на жилетах в парах	1	32	
192	Работа на жилетах в парах	1	32	
193	Работа на жилетах в парах	1	33	
194	Работа на жилетах в парах	1	33	
195	Упражнения со жгутом у шведской стенки	1	33	
196	Упражнения со жгутом у шведской стенки	1	33	
197	Упражнения со жгутом у шведской стенки	1	33	
198	Упражнения со жгутом у шведской стенки	1	33	
199	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	34	
200	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	34	
201	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	34	
202	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	34	
203	Работа на скорость по жилетам.	1	34	
204	Работа на скорость по жилетам.	1	34	
205	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	35	
206	Совершенствование техники ударов	1	35	

	руками по ракеткам.			
207	Работа на скорость по жилетам.	1	35	
208	Работа на скорость по жилетам.	1	35	
209	Работа на жилетах в парах. Упражнения для мышц плечевого пояса	1	35	
210	Работа на жилетах в парах. Упражнения для мышц плечевого пояса	1	35	
211	Тренировка в полной экипировке	1	36	
212	Тренировка в полной экипировке	1	36	
213	Тренировка в полной экипировке	1	36	
214	Тренировка в полной экипировке	1	36	
215	Тренировка в полной экипировке	1	36	
216	Тренировка в полной экипировке	1	36	

## 5. Содержание обучения

### 1. Вводное занятие

**Теория.** Введение в программу. Тематический план занятий. Специальная форма тхэквондо, ракетки, лапы и защитная экипировка. Техника безопасности на занятиях.

**Практика.** Тест на знание правил техники безопасности.

### 2. Дальнейшее изучение терминологии и ударов тхэквондо, пхумсе, положение ног и рук

**Теория.** Названия большинства ударов, стоек и положений. Изучение последующих пхумсе.

**Практика.** Проверка ранее изученного материала. Проверка знаний. Повторение пхумсе для дальнейшей сдачи на итоговом занятии.

### 3. Развитие скоростно-силовых качеств и координации

**Теория.** Углубленное ознакомление с физической культурой и ее элементами.

**Практика.** Бег, ускорения (рывки), приседания, отжимания, многократное повторение ударов на месте или у шведской стенки. Элементы подвижных и спортивных игр. Эстафеты.

### 4. Удары

**Теория.** Техника выполнения ударов руками и ногами. Исходные стойки, положение рук и ног перед ударами, во время ударов и после ударов. Способы выполнения ударов.

**Практика.** Повторение изученного на практике. Проверка правильного выполнения.

### 5. Работа на ракетках/лапах, работа в полной экипировке, спарринг

**Теория.** Техника выполнения ударов руками и ногами на ракетках/лапах и/или в полной экипировке. Отработка ударов и тактических приемов в парах. Тактика проведения спарринга. Развитие тактического мышления в ходе спарринга, умение оценивать ситуацию в ходе спарринга. Тактика нападения, защиты и контратаки. Теория при различных вариациях в ходе спарринга. Правильное и безопасное выполнение.

**Практика.** Отработка техники выполнения ударов в парах. Отработка ударов и тактических приемов в парах. Практика при различных вариациях в ходе спарринга. Тестовые задания нападения, защиты и контратаки. Практика тактических комбинаций и их правильное выполнение. Проверка правильного и безопасного выполнения.

### 6. Блоки и пхумсе

**Теория.** Техника выполнения блоков и пхумсе.

**Практика.** Отработка техники выполнения блоков и пхумсе. Проверка правильного выполнения.

### 7. Контрольные испытания по ОФП

**Теория.** Подведение итогов за полугодие (в конце учебного года подведение итогов за весь год).

**Практика.** Разминка. Проведение тестовых заданий (прыжки в длину, бег), состязаний, игр. Контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой. Итоги подводятся в форме соревнований различного вида.

**8. Сдача экзамена на пояса.**

**Теория.** Подведение итогов за год.

**Практика.** Разминка. Сдача экзамена на пояс согласно программе и правилам принятия экзамена в спорте тхэквондо. Обсуждение результатов. Награждение.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 605  
с углубленным изучением немецкого языка  
Выборгского района Санкт-Петербурга**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«БОЕВОЕ ИСКУСТВО ТХЭКВОНДО (ВТ)»**

3 год обучения  
Возраст учащихся: 7-14 лет

Ти Евгений Валерьевич,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023-2024 учебный год



1. **Характеристика** третьего года обучения: развитие углубленных знаний о виде спорта тхэквондо и тактики проведения спаррингов и соревнований, а так же воспитание спортивной активности и самостоятельности.
2. **Задачи** третьего года обучения:
  - Обучающие:
    - развить углубленные знания о виде спорта тхэквондо и тактики проведения спаррингов и соревнований;
    - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
  - Развивающие:
    - развить физические качества;
    - развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физическими и подвижными играми, спортом тхэквондо.
  - Воспитательные:
    - воспитать спортивную активность и самостоятельность.
3. **Планируемые результаты** третьего года обучения:
  - Личностные:
    - приобретение дисциплины и развития силы воли.
  - Метапредметные:
    - умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности и сохранности инвентаря;
    - умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы его улучшения.
  - Предметные:
    - расширение своего двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
    - выполнение основных технических действий из ОФП и вида спорта «тхэквондо»;
    - выполнение технических действий спарринга из вида спорта тхэквондо;
    - организация активного отдыха.
4. **Календарно-тематическое планирование:**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила соревнований .	1	1	
2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила соревнований .	1	1	
3	Правила соревнований. Мониторинг.	1	1	
4	Правила соревнований. Мониторинг.	1	1	
5	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	1	
6	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	1	
7	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	2	
8	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные	1	2	

	игры			
9	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	2	
10	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	2	
11	Развитие скоростно-силовых качеств	1	2	
12	Развитие скоростно-силовых качеств	1	2	
13	Развитие скоростно-силовых качеств	1	3	
14	Развитие скоростно-силовых качеств	1	3	
15	Развитие скоростно-силовых качеств	1	3	
16	Развитие скоростно-силовых качеств	1	3	
17	Развитие координации	1	3	
18	Развитие координации	1	3	
19	Развитие координации	1	4	
20	Развитие координации	1	4	
21	Выявление скоростных качеств	1	4	
22	Выявление скоростных качеств	1	4	
23	Выявление скоростных качеств	1	4	
24	Выявление скоростных качеств	1	4	
25	Перемещения и стойки, упражнения для мышц ног	1	5	
26	Перемещения и стойки, упражнения для мышц ног	1	5	
27	Перемещения и стойки, упражнения для мышц ног	1	5	
28	Перемещения и стойки, упражнения для мышц ног	1	5	
29	Упражнения для развития гибкости	1	5	
30	Упражнения для развития гибкости	1	5	
31	Упражнения для развития гибкости	1	6	
32	Упражнения для развития гибкости	1	6	
33	Упражнения для развития гибкости	1	6	
34	Упражнения для развития гибкости	1	6	
35	Разминка. Стойка на одной ноге, махи 100 раз доле чаги	1	6	
36	Разминка. Стойка на одной ноге, махи 100 раз доле чаги	1	6	
37	Разминка. Стойка на одной ноге, махи 100 раз доле чаги	1	7	
38	Разминка. Стойка на одной ноге, махи 100 раз доле чаги	1	7	
39	Упражнения для развития мышц брюшного пресса Повторение стойки через чумби и разучивание блока аре маки	1	7	

40	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Повторение стойки через чумби и разучивание блока аре маки	1	7	
41	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Повторение стойки через чумби и разучивание блока аре маки	1	7	
42	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Повторение стойки через чумби и разучивание блока аре маки	1	7	
43	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Повторение стойки через чумби и разучивание блока аре маки	1	8	
44	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Повторение стойки через чумби и разучивание блока аре маки	1	8	
45	Повторение стойки и блоков	1	8	
46	Повторение стойки и блоков	1	8	
47	Повторение стойки и блоков	1	8	
48	Повторение стойки и блоков	1	8	
49	Повторение блоков и стоек. Повторение удара апчаги	1	9	
50	Повторение блоков и стоек. Повторение удара апчаги	1	9	
51	Повторение блоков и стоек. Повторение удара апчаги	1	9	
52	Повторение блоков и стоек. Повторение удара апчаги	1	9	
53	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	9	
54	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	9	
55	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	10	
56	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	10	
57	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	10	
58	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	10	

	пакесо			
59	Эстафеты	1	10	
60	Эстафеты	1	10	
61	Закрепление стоек черет чумби и, разучивание стойки апкуби	1	11	
62	Закрепление стоек черет чумби и, разучивание стойки апкуби	1	11	
63	Закрепление стоек черет чумби и, разучивание стойки апкуби	1	11	
64	Закрепление стоек черет чумби и, разучивание стойки апкуби	1	11	
65	Отработка приемов и блоков	1	11	
66	Отработка приемов и блоков	1	11	
67	Отработка приемов и блоков	1	12	
68	Отработка приемов и блоков	1	12	
69	Отработка приемов и блоков	1	12	
70	Отработка приемов и блоков	1	12	
71	Отработка приемов и блоков	1	12	
72	Отработка приемов и блоков	1	12	
73	Упражнения с набивными мячами	1	13	
74	Упражнения с набивными мячами	1	13	
75	Упражнения с набивными мячами	1	13	
76	Упражнения с набивными мячами	1	13	
77	Упражнения с набивными мячами	1	13	
78	Упражнения с набивными мячами	1	13	
79	Тактика нападения	1	14	
80	Тактика нападения	1	14	
81	Тактика нападения	1	14	
82	Тактика нападения	1	14	
83	Тактика нападения	1	14	
84	Тактика нападения	1	14	
85	Тактика нападения. Отработка степа	1	15	
86	Тактика нападения. Отработка степа	1	15	
87	Тактика нападения. Отработка степа	1	15	
88	Тактика нападения. Отработка степа	1	15	
89	Отработка степа	1	15	
90	Отработка степа	1	15	
91	Отработка степа	1	16	
92	Отработка степа	1	16	
93	Игра в пятнашки. Растяжка в парах	1	16	
94	Игра в пятнашки. Растяжка в парах	1	16	
95	Игра в пятнашки. Растяжка в парах	1	16	
96	Игра в пятнашки. Растяжка в парах	1	16	
97	Эстафеты на скакалках и с обручами	1	17	
98	Эстафеты на скакалках и с обручами	1	17	
99	Эстафеты на скакалках и с обручами	1	17	

100	Эстафеты на скакалках и с обручами	1	17	
101	Выполнять приемы самообороны	1	17	
102	Выполнять приемы самообороны	1	17	
103	Выполнять приемы самообороны	1	18	
104	Выполнять приемы самообороны	1	18	
105	Выполнять приемы самообороны	1	18	
106	Выполнять приемы самообороны	1	18	
107	Ознакомление с правилами по тхэквондо	1	18	
108	Ознакомление с правилами по тхэквондо	1	18	
109	Ознакомление с правилами по тхэквондо	1	19	
110	Ознакомление с правилами по тхэквондо	1	19	
111	Выполнять приемы самообороны	1	19	
112	Выполнять приемы самообороны	1	19	
113	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	19	
114	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	19	
115	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	20	
116	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	20	
117	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	20	
118	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	20	
119	Степ у штрафной линии в парах	1	20	
120	Степ у штрафной линии в парах	1	20	
121	Степ у штрафной линии в парах	1	21	
122	Степ у штрафной линии в парах	1	21	
123	Упражнения для развития быстроты	1	21	
124	Упражнения для развития быстроты	1	21	
125	Упражнения для развития быстроты	1	21	
126	Упражнения для развития быстроты	1	21	
127	Тактика нападения	1	22	
128	Тактика нападения	1	22	
129	Тактика нападения	1	22	
130	Тактика нападения	1	22	
131	Тактика нападения	1	22	
132	Тактика нападения	1	22	
133	Тактика нападения	1	23	
134	Тактика нападения	1	23	
135	Тактика нападения	1	23	
136	Тактика нападения	1	23	
137	Степ у штрафной линии в парах	1	23	
138	Степ у штрафной линии в парах	1	23	

139	Степ у штрафной линии в парах	1	24	
140	Степ у штрафной линии в парах	1	24	
141	Отработка степа	1	24	
142	Отработка степа	1	24	
143	Отработка степа	1	24	
144	Отработка степа	1	24	
145	Игра в пятнашки	1	25	
146	Игра в пятнашки	1	25	
147	Разучивание степа вторым номером.	1	25	
148	Разучивание степа вторым номером.	1	25	
149	Разучивание степа вторым номером.	1	25	
150	Разучивание степа вторым номером.	1	25	
151	Разучивание степа вторым номером.	1	26	
152	Разучивание степа вторым номером.	1	26	
153	Разминка. Связки ударов ногами доле чаги на передние и задние ноги	1	26	
154	Разминка. Связки ударов ногами доле чаги на передние и задние ноги	1	26	
155	Разминка. Связки ударов ногами доле чаги на передние и задние ноги	1	26	
156	Разминка. Связки ударов ногами доле чаги на передние и задние ноги	1	26	
157	Разминка. Связки ударов ногами доле чаги на передние и задние ноги	1	27	
158	Разминка. Связки ударов ногами доле чаги на передние и задние ноги	1	27	
159	Удары на технику по ракеткам	1	27	
160	Удары на технику по ракеткам	1	27	
161	Удары на технику по ракеткам	1	27	
162	Удары на технику по ракеткам	1	27	
163	Удары на технику по ракеткам	1	28	
164	Удары на технику по ракеткам	1	28	
165	Удары на технику по ракеткам	1	28	
166	Удары на технику по ракеткам	1	28	
167	Растяжка. Работа на силу удара по лапам.	1	28	
168	Растяжка. Работа на силу удара по лапам.	1	28	
169	Растяжка. Работа на силу удара по лапам.	1	29	
170	Растяжка. Работа на силу удара по лапам.	1	29	
171	Растяжка. Работа на силу удара по лапам.	1	29	
172	Растяжка. Работа на силу удара по лапам.	1	29	
173	Выполнять приемы самообороны в парах	1	29	

174	Выполнять приемы самообороны в парах	1	29	
175	Выполнять приемы самообороны в парах	1	30	
176	Выполнять приемы самообороны в парах	1	30	
177	Работа на жилетах в парах вторым номером.	1	30	
178	Работа на жилетах в парах вторым номером.	1	30	
179	Работа на жилетах в парах вторым номером.	1	30	
180	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	30	
181	Работа на жилетах в парах вторым номером.	1	31	
182	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	31	
183	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	31	
184	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	31	
185	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	31	
186	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	31	
187	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	32	
188	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	32	
189	Работа на жилетах в парах	1	32	
190	Работа на жилетах в парах	1	32	
191	Работа на жилетах в парах	1	32	
192	Работа на жилетах в парах	1	32	
193	Работа на жилетах в парах	1	33	
194	Работа на жилетах в парах	1	33	
195	Упражнения со жгутом у шведской стенки	1	33	
196	Упражнения со жгутом у шведской стенки	1	33	
197	Упражнения со жгутом у шведской стенки	1	33	
198	Упражнения со жгутом у шведской стенки	1	33	
199	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	34	
200	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	34	
201	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	34	
202	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	34	
203	Работа на скорость по жилетам.	1	34	

204	Работа на скорость по жилетам.	1	34	
205	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	35	
206	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	35	
207	Работа на скорость по жилетам.	1	35	
208	Работа на скорость по жилетам.	1	35	
209	Работа на жилетах в парах. Упражнения для мышц плечевого пояса	1	35	
210	Работа на жилетах в парах. Упражнения для мышц плечевого пояса	1	35	
211	Тренировка в полной экипировке	1	36	
212	Тренировка в полной экипировке	1	36	
213	Тренировка в полной экипировке	1	36	
214	Тренировка в полной экипировке	1	36	
215	Тренировка в полной экипировке	1	36	
216	Тренировка в полной экипировке	1	36	

## 5. Содержание обучения:

### 1. Вводное занятие.

**Теория.** Введение в программу. Тематический план занятий. Специальная форма тхэквондо, ракетки, лапы и защитная экипировка. Техника безопасности на занятиях.

**Практика.** Тест на знание правил техники безопасности.

### 2. Дальнейшее изучение терминологии и ударов тхэквондо, пхумсе, положение ног и рук.

**Теория.** Названия большинства ударов, стоек и положений. Изучение последующих пхумсе.

**Практика.** Проверка ранее изученного материала. Проверка знаний. Повторение пхумсе для дальнейшей сдачи на итоговом занятии.

### 3. Развитие скоростно-силовых качеств и координации.

**Теория.** Углубленное ознакомление с физической культурой и ее элементами.

**Практика.** Бег, ускорения (рывки), приседания, отжимания, многократное повторение ударов на месте или у шведской стенки. Элементы подвижных и спортивных игр. Эстафеты.

### 4. Удары.

**Теория.** Техника выполнения ударов руками и ногами. Исходные стойки, положение рук и ног перед ударами, во время ударов и после ударов. Способы выполнения ударов.

**Практика.** Повторение изученного на практике. Проверка правильного выполнения.

### 5. Работа на ракетках/лапах, работа в полной экипировке, спарринг.

**Теория.** Техника выполнения ударов руками и ногами на ракетках/лапах и/или в полной экипировке. Отработка ударов и тактических приемов в парах. Тактика проведения спарринга. Развитие тактического мышления в ходе спарринга, умение оценивать ситуацию в ходе спарринга. Тактика нападения, защиты и контратаки. Теория при различных вариациях в ходе спарринга. Правильное и безопасное выполнение.

**Практика.** Отработка техники выполнения ударов в парах. Отработка ударов и тактических приемов в парах. Практика при различных вариациях в ходе спарринга. Тестовые задания нападения, защиты и контратаки. Практика тактических комбинаций и их правильное выполнение. Проверка правильного и безопасного выполнения.

### 6. Блоки и пхумсе

**Теория.** Техника выполнения блоков и пхумсе.

**Практика.** Отработка техники выполнения блоков и пхумсе. Проверка правильного выполнения.

### 7. Контрольные испытания по ОФП

**Теория.** Подведение итогов за полугодие (в конце учебного года подведение итогов за весь



год).

**Практика.** Разминка. Проведение тестовых заданий (прыжки в длину, бег), состязаний, игр. Контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой. Итоги подводятся в форме соревнований различного вида.

#### **8. Сдача экзамена на пояса.**

**Теория.** Подведение итогов за год.

**Практика.** Разминка. Сдача экзамена на пояс согласно программе и правилам принятия экзамена в спорте тхэквондо. Обсуждение результатов. Награждение.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576047

Владелец Поломошнова Елена Борисовна

Действителен с 10.03.2022 по 10.03.2023