Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Средней общеобразовательной школы № 352 с углубленным
изучением немецкого языка
Красносельского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол от 27.08.26 № 20

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 28.08.2026 № 19
Директор _____ О.Н.Колабутина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

по платным образовательным услугам
физкультурно-оздоровительной направленности

«Таэквон-до»

Возраст обучающихся 5-7 кл.
Срок реализации 1 год
Объём реализации 64 ч.

Автор – составитель:
Павлов А.Ю

2026-2027 учебный год
Санкт - Петербург

Пояснительная записка

Программа **«Таэквон-до»** (Интернациональная Федерация Таэквон-до, далее И.Т.Ф.) реализуется с 2017 года. Последние изменения внесены с учетом методических рекомендаций Комитета по образованию Санкт-Петербурга по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р

Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ № 1726-р от 4 сентября 2014 г.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41от 04.07.2014.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 1008 от 29 августа 2013 г.
5. Устав ГБОУСОШ № 352 Красносельского района Санкт-Петербурга.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность

Актуальность программы состоит в том, что она отвечает потребностям детей младшего школьного и школьного возраста и их родителей, т.к. программа ориентирована на повышение жизнеспособности и сопротивляемости детского организма неблагоприятным факторам внешней среды, укреплению костной и мышечной систем, а также суставно-связочного аппарата.

Новизна программы заключается в том, что в процессе ее реализации используются видеоматериалы с соревнований по Таэквон-до, что улучшает восприятие изучаемого материала. Кроме того основная часть занятия проходит под ритмичную музыку, а заключительная под расслабляющую, что создает благоприятный эмоциональный настрой, повышает мотивацию к занятиям, улучшая тем самым результаты тренировок.

Адресат программы:

Данная программа рассчитана на освоение в течение года учащимися в возрасте от 7 до 12 лет, не зависимо от пола, желающих заниматься Таэквон-до.

Цель и задачи программы:

Цель: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий Таэквон-до.

Задачи:

Обучающие:

- формирование системы знаний, умений и навыков по основам Таэквон-до (И.Т.Ф.);
- обучение технике выполнения физических упражнений;
- обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.

Развивающие:

- развитие эмоциональных качеств занимающегося средствами Таэквон-до;
- развитие скоростных, силовых и координационных способностей ребенка;
- развитие внимательности и наблюдательности, зрительной и кинематической памяти на занятиях;
- совершенствование общей и специальной физической подготовки учащихся;
- развитие социальной активности учащихся;
- повышение функциональных возможностей организма воспитанников: укрепление здоровья, закаливание.
- развитие двигательных способностей (силы, быстрота, ловкости, выносливости).

Воспитательные:

- воспитание доброжелательности, чувства товарищества и личной ответственности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, необходимых для спортивных результатов;
- воспитание привычки к систематическим, самостоятельным занятиям спортом;
- привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- воспитание коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание добросовестного отношения к своим обязанностям.

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив

В объединение принимают школьники, желающие заниматься Таэквон-до и получившие разрешение врача. Наличие базовых знаний по определенным предметам, определенной физической и практической подготовки по направлению программы, специальных способностей в данной предметной области не требуются.

Возможен дополнительный набор учащихся на второй и третий года обучения при наличии свободных мест.

Рекомендуемая наполняемость группы 10-12 человек.

При успешном выполнении нормативов учащиеся могут переходить в следующую возрастную группу, или остаются заниматься в группе, соответствующей их физической подготовленности. Если в объединении организуется несколько групп одного возраста, то они комплектуются с учетом уровня физического развития и спортивной квалификации.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Занятия в должны основываться на общефизической подготовке спортсменов, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке занимающихся Таэквон-до надо уделять воспитанию их волевых качеств и совершенствованию психологических показателей, необходимых для достижения результатов.

Формы проведения занятий по программе: тренировки, беседы, просмотр записей соревнований, психологические тренинги, соревнования, сдача нормативов, спортивные игры, контрольные испытания и др.

Физическая подготовка осуществляется на базе комплекса БГТО. Подготовка к сдаче норм ведется в процессе учебно-тренировочных занятий в течение учебного года. С целью улучшения и контроля физической подготовленности занимающихся регулярно проводятся соревнования по общей и специальной физической подготовке.

Хорошая техническая подготовленность – главное в овладении спортивным мастерством и получении пояса.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (тренировка);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Материально-техническое оснащение программы

Занятия по Таэквон-до проводятся в спортивном зале.

При этом необходимо иметь следующее оборудование:

- скакалки, мячи, гимнастические палки, лапы;
- наглядные пособия;
- записи соревнований и аппаратуру для их просмотра.

Кадровое обеспечение

В реализации программы могут принимать участие несколько педагогов, владеющие необходимыми знаниями, умениями и навыками.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- развитие учебно-познавательного интереса к занятиям спортом;
- повышение уровня физической подготовки;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- развитие чувства товарищества и личной ответственности;
- формирование основ социально ценных личностных и нравственных качеств: усердия, организованности, инициативности.

Метапредметные результаты:

- развитие двигательных способностей;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- навык самостоятельной работы и работы в группе при выполнении практических упражнений;
- навык работы с разнообразным нестандартным спортивным инвентарём;
- умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и характере сделанных ошибок.

Предметные результаты:

- иметь представления о значении физических нагрузок на организм;
- знать основные понятия и термины, используемые на занятиях;
- знать методики подбора и проведения разминки;
- знать правила охраны труда на занятиях по ОФП;
- знать правила соревнований по тхэквондо;
- знать правила оказания первой медицинской помощи;
- иметь представление о методике ведения боя, комбинаций, изменения тактики;
- уметь выполнять упражнения с использованием техники из различных видов спорта (футбол, гимнастика, легкая атлетика).

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	1	-	1	Педагогическое наблюдение
2	Общая физическая подготовка и основы Таэквон-до.	2	4	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
3	Специальная физическая подготовка и терминология Таэквон-до.	2	7	9	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
4	Техника выполнения движений руками.	2	6	8	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
5	Техника выполнения движений ногами.	2	6	8	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
6	Технические комплексы.	3	10	13	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
7	Условный спарринг.	2	7	9	Устный опрос. Визуальный контроль правильности

					выполнения движений.
8	Соревнования	-	6	6	Участие в соревнованиях
9	Итоговое занятие	-	2	2	Получение пояса
Итого		**14**	**46**	**64**	

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 60 часов.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Общее количество часов	Режим занятий (количество часов в неделю)
1	01.10	31.05	32	64	2

Рабочая программа 1 года обучения

Пояснительная записка

Возраст учащихся: 7-12 лет

Задачи 1 года обучения

Обучающие:

- формирование системы знаний, умений и навыков по основам Таэквон-до (И.Т.Ф.);
- обучение технике выполнения физических упражнений;
- обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.

Развивающие:

- развитие эмоциональных качеств занимающегося средствами Таэквон-до;
- развитие скоростных, силовых и координационных способностей ребенка;
- развитие внимательности и наблюдательности, зрительной и кинематической памяти на занятиях;
- совершенствование общей и специальной физической подготовки учащихся;
- развитие социальной активности учащихся;
- повышение функциональных возможностей организма воспитанников: укрепление здоровья, закаливание.
- развитие двигательных способностей (силы, быстрота, ловкости, выносливости).

Воспитательные:

- воспитание доброжелательности, чувства товарищества и личной ответственности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, необходимых для спортивных результатов;
- воспитание привычки к систематическим, самостоятельным занятиям спортом;
- привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- воспитание коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание добросовестного отношения к своим обязанностям.

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения

На 1 год обучения могут быть приняты учащиеся 7-12 лет, желающие заниматься Таэквон-до и получивших разрешение врача. Отбора по физическим данным при приеме в объединение не производится.

При успешном выполнении нормативов учащиеся могут переходить в следующую возрастную группу, или остаются заниматься в группе, соответствующей их физической подготовленности.

Рекомендуемая наполняемость группы 10-12 человек.

Количество часов, отводимых на освоение материала данного года обучения: 60

.

Ожидаемые результаты 1 года обучения:

Личностные результаты:

- развитие учебно-познавательного интереса к занятиям спортом;
- повышение уровня физической подготовки;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- развитие чувства товарищества и личной ответственности;
- формирование основ социально ценных личностных и нравственных качеств: усердия, организованности, инициативности.

Метапредметные результаты:

- развитие двигательных способностей;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- навык работы в группе при выполнении практических упражнений;
- навык работы с разнообразным нестандартным спортивным инвентарём;
- умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и характере сделанных ошибок.

Предметные результаты:

- иметь представления о значении физических нагрузок на организм;
- знать основные понятия и термины, используемые на занятиях;
- знать правила охраны труда на занятиях по ОФП;
- знать правила соревнований по Таэквон-до;
- знать правила оказания первой медицинской помощи;
- иметь представление о методике ведения боя, комбинаций, изменения тактики;
- уметь выполнять упражнения с использованием техники из различных видов спорта (футбол, гимнастика, легкая атлетика);
- получение 9-го гыпа (белого пояса с желтой полоской).

Содержание программы 1 года обучения:

1. **Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.**

Теория. Правила поведения на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях. Знакомство с предметом «Таэквон-до». Этикет Таэквон-до.

2. **Общая физическая подготовка и основы** Таэквон-до**.**

Теория. Знакомство с заповедями Таэквондиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- для развития двигательных навыков;

- для развития мышечного каркаса туловища;
- для развития мышц конечностей;
- для улучшения гибкости и подвижности суставов.

Подвижные игры.

3. Специальная физическая подготовка и терминология Таэквон-до**.**

Теория. Освоение терминологии:

- Основные команды (приготовиться, приступить к выполнению, завершить упражнение, сменить фронтальность).
- Названия уровней.

Изучение названий и техники выполнения основных стоек.

Практика. Выполнение специальных упражнений:

- для улучшения координации;
- для осанки;
- для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками;
- статические и динамические упражнения для улучшения техники движений;
- для развития прыгучести.

Развивающие игры. Контроль дыхания.

4. Техника выполнения движений руками.

Теория. Освоение терминологии. Названия атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, ребро ладони, предплечье). Изучение техники выполнения:

- Прямого удара кулаком.
- Нижнего блока предплечьем.
- Нижнего блока ребром ладони.
- Среднего блока предплечьем.

Практика. Выполнение прямого удара кулаком, выполнение нижнего блока медиальной частью предплечья (покат пальмок), выполнение нижнего блока ребром ладони, выполнение среднего блока предплечьем:

- С разной скоростью.
- В разные уровни.
- Стоя на месте.
- С движением вперед в стойке одна нога впереди (кынын соги).
- С движением назад в стойке одна нога впереди (кынын соги).

5. Техника выполнения движений ногами.

Теория. Освоение терминологии. Названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка). Изучение названий и техники выполнения:

- Мах вверх прямой ногой.
- Мах назад.
- Прямой удар.
- Прямой удар в прыжке.
- Удар ногой сверху в низ.
- Удар спиной вперед.

Практика.

Выполнение махов прямой ногой вверх в стойке одна нога впереди (кынын соги).

Выполнение маха назад в стойке ноги на ширине плеч (нарани чумби соги).

Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы, выполнение удара спиной вперед пяткой:

- 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка)
- 2 фазы (удар, постановка).
- С изменением скорости.

Выполнение удара ногой сверху вниз:

- Изнутри
- Снаружи.

Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы в прыжке:

- С подшагом с двух ног.
- С места.

Выполнение повторов (два удара одной ногой):

- Два прямых удара одной ногой.
- Два удара сверху вниз одной ногой.

6. Технические комплексы.

Теория. Ознакомление с понятием туль (технический комплекс). Изучение названий и компонентов технических комплексов:

Саджу Чируги (удар в четыре стороны), Саджу Маки (блок в четыре стороны):

- Количество движений.
- Диаграмма.
- Последовательность движений.

Практика. Выполнение технических комплексов:

Саджу Чируги, Саджу Маки:

- Выполнение движений отдельно.
- Выполнение первой половины на счет.
- Выполнение второй половины на счет.
- Слитное выполнение первой половины.
- Слитное выполнение второй половины
- Выполнение всего комплекса на счет.
- Выполнение всего комплекса слитно.

7. Условный спарринг.

Теория. Изучение видов условных спаррингов (поединок с заранее оговоренными движениями). Изучение движений условного спарринга на три шага без партнера.

Практика. Выполнение движений для атаки и защиты без противника.

8. Соревнования

- участие в соревнованиях по общей физической подготовке;
- участие в показательных выступлениях на соревнованиях;
- посещение различных соревнований.

9. Диагностика

Теория. Знакомство с диагностическими картами.

Практика. Выполнение контрольных заданий.

10. Итоговое занятие

Зачетное занятие для получения пояса. Подведение итогов года. Открытое занятие для родителей.

Оценочные и методические материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей воспитанников при поступлении в объединение, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, проводится в октябре.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств воспитанников; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения воспитанниками дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения

раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года).

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения воспитанниками дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Формами контроля являются: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, соревнование, анализ участия коллектива и каждого обучающегося в мероприятиях.

Формы фиксации результатов:

- социологический опрос;
- анкетирование (анализ анкет);
- мониторинг здоровья;
- получение пояса;
- отзывы родителей.

Учебно-методический комплекс программы

Техническое оснащение, дидактический материал:

1. Скакалки, мячи, гимнастические палки, лапы.
2. Аптечка.
3. Таймер-секундомер.
4. Гимнастическая стенка.
5. Гимнастические скамейки.
6. Аудиоаппаратура.
7. Аудиозаписи.

Учебно-методический материал для спортивного зала:

1. Научно - методическая литература;
2. Документы планирования учебного процесса (рабочая программа, календарно-тематический план);
3. Видеозаписи.

Возможные формы проведения занятий

Занятия могут проходить при сочетании форм или в определенной форме:

- беседы;
- спортивные игры;
- соревнования;
- комплексы упражнений.

Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса

В работе с учащимися используются наглядные, словесные и практические методы**.**

Наглядные:

- просмотр видеозаписей;

Словесные:

- беседы;
- обсуждения.

Практические:

- практикумы;
- спортивные игры.

Этапы контроля:

Входной контроль - изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка

Текущий контроль – контрольные упражнения

Промежуточный контроль – открытые занятия 4 раза в год; соревнования;

Итоговый контроль - Диагностика; аттестация для получения пояса, 2 раза в год.

Объекты контроля:

- знание истории Таэквон-до, фактов, законов, теорий;
- прикладные умения;
- соответствие знаний, умений и навыков программе обучения;
- соответствие достижений учащегося нормативным результатам;
- мастерство, культура, техника исполнения;
- степень самостоятельности в приобретении знаний.

Список литературы

1. Генерал Чой Хонг Хи. Тхэквондо (корейское искусство самообороны) Москва, «ТКД», 1993.
2. Соколов И.С. Основы таэквон - до – М., 2004.
3. Тактика ведения спарринга в таэквон-до - ИТФ. Сборник научно-методических статей, под общей редакцией Ю.Б. Калашникова. РГАФК. Москва. 2000.
4. Поляев Б.А., Иванова Г.Е. Внедрение системы оздоровительных мероприятий по коррекции нарушений осанки на уроках физической культуры. Москва, 2004.
5. Марков Г. В., Романов В. И., Гладков В. Н.. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: Методическое пособие. - М.: Советский спорт. - 2006.
6. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. - Ростов н/Д:, 2007.
7. Хохлов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта, М., 2008.
8. Калашников Ю. Б., Малков О. Б.. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Физкультура и Спорт. -2009.

Приложение

Система соответствия поясов и гыпов (данов) в тхэквондо ИТФ

Пояс	Гып/дан
Белый пояс	10 гып
Белый пояс с желтой полосой	9 гып
Желтый пояс	8 гып
Желтый пояс с зеленой полосой	7 гып
Зеленый пояс	6 гып
Зеленый пояс с синей полосой	5 гып
Синий пояс	4 гып
Синий пояс с красной полосой	3 гып
Красный пояс	2 гып
Красный пояс с черной полосой	1 гып
Черный пояс	I-IX дан

Аттестация на ученические («гыпы», цветные пояса) и мастерские («даны», черные пояса) осуществляется в соответствии с требованиями и регламентами Федерации тхэквондо РФ и Аттестационно-технической комиссии по тхэквондо ИТФ РФ (АТК). Экзамен проводит комиссия, количественный состав, которой определяется проводящей организацией и Положением об АТК.

Состав комиссии должен соответствовать следующим требованиям: с 10 по 3 гып – квалификация экзаменатора не ниже 1 дана; с 2 по 1 гып – квалификация экзаменатора не ниже 2 дана; с 1 по 2 дан – квалификация экзаменатора не ниже 4 дана.

Экзамен может приниматься единолично в случае, если экзаменующий имеет звание международного инструктора и имеет квалификацию 4 дана и выше.