

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 120 Выборгского района Санкт-Петербурга  
(пр. Художников, 24/2, Санкт-Петербург, 194295. Тел. (812) 599-25-34. Факс (812)  
598-13-56. E-mail: [120@shko.la](mailto:120@shko.la))

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 120  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1  
«30» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ школы №120  
/Шумилова Н.Ю./  
«31» августа 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Стимул»  
(тхэквондо)  
Возраст учащихся от 7 до 10 лет  
Срок реализации 2 года

Разработчик:  
**Нагдалян Арам Максимович**  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Тхэквондо** - вид боевых искусств, олимпийский вид спорта, пришедший к нам из Кореи. Данный термин был введен в употребление 11 апреля 1955 года, корейским генералом ЧойХонг Хи – основателем тхэквондо. Основу данного вида единоборств составляют технические приёмы, выполняемые ногами. Применяются различные удары ногами: во вращении, в прыжках. Наряду с ударами ног, применяются и технические приёмы руками. Тхэквондо (ВТФ) с 2000 г. входит в официальную программу Олимпийских игр, как полноправный вид спорта. В нашей стране культивируется с конца 80-ых гг. прошлого века.

Помимо того, что тхэквондо является искусством самообороны и спортивным единоборством, оно ещё и прекрасное средство физического и духовного развития личности. В последние годы наблюдается серьёзное ухудшение здоровья учащихся общеобразовательных школ. Включение занятий указанным видом единоборств в цикл дополнительного образования учащихся позволяет в значительной мере решить данную проблему. Кроме того, активные занятия спортом позволяют пресекать негативные антисоциальные явления в детской и подростковой среде – курение, наркоманию, криминализацию и пр.

**Цель программы:** всестороннее физическое и психическое развитие учащихся 1-11 классов средствами тхэквондо, обучение навыкам самообороны, включение их в активную соревновательную деятельность.

В соответствии с целью программы предусматривается решение связанных между собой **оздоровительных, образовательных и воспитательных задач:**

- содействие гармоническому развитию учащихся, укреплению здоровья, закаливанию растущего организма;
- вооружение учащихся 1-11 классов необходимыми знаниями по физической культуре, двигательными умениями и навыками в дополнении к урокам физической культуры в режиме основного учебного дня;

- привитие устойчивого интереса и потребности к повседневным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- обучение занимающихся доступным навыкам самообороны;
- развитие на высоком уровне кондиционных и координационных способностей занимающихся детей;
- привлечение к активной соревновательной деятельности;
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, культуры взаимоотношений с обществом, гражданской ответственности;
- передача в доступной форме знаний о человеческом организме и психики.

**Методы обучения, формы занятий:** в процессе спортивной тренировки по тхэквондо используются две группы методов. *Общепедагогические*, включающие словесные и наглядные методы и *практические*, включающие метод строго регламентированного упражнения, а также игровой и соревновательный методы. Методы обучения реализуются в учебно-тренировочном процессе в двух формах: урочной и неурочной.

**Контроль и оценка умений и навыков:**

1.) ежегодная итоговая квалификационная аттестация. Включает в себя 10-бальную оценку уровня технической подготовленности занимающихся по 5 основным положениям: техника ударов руками; техника ударов ногами; исполнение комплексов формальных упражнений; условный поединок; вольный поединок на основе Правил соревнований по тхэквондо (ВТФ);

2.) контрольные нормативы по физической подготовке, проводящиеся два раза в год (сентябрь, май). Применяются контрольные упражнения для оценки физической подготовленности учащихся 7-10 лет (Л.Б. Кофман, В.А. Кабачков, А.Н. Тяпин, Л.А. Захаров, Ю.П. Пузырь, 1998)

## Уровень физической подготовленности занимающихся 7—10 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
			Уровень					
Скоростные	Бег 30 м, с	7 8 9 10	7,5 и выше 7,1 6,8 6,6	7,3-6,2 7,0-6,0 6,7-5,7 6,5-5,6	5,6 и ниже 5,4 5,1 5,1	7,6 и выше 7,3 7,0 6,6	7,5-6,4 7,2-6,2 6,9-6,0 6,5-5,6	5,8 и ниже 5,6 5,3 5,2
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7 8 9 10	11,2 и выше 10,4 10,2 9,9	10,8-10,3 10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0	9,9 и ниже 9,1 8,8 8,6	11,7 и выше 11,2 10,8 10,4	11,3-10,6 10,7- - 10,1 10,3-9,7 10,0-9,5	10,2 и ниже 9,7 9,3 9,1
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7 8 9 10	100 и ниже 110 120 130	<a href="#">115-135</a> <a href="#">125-145</a> <a href="#">130-150</a> <a href="#">140-160</a>	155 и выше 165 175 185	85 и ниже 90 110 120	<a href="#">110-130</a> <a href="#">125-140</a> <a href="#">135-150</a> <a href="#">140-150</a>	150 и выше 155 160 170
Выносливость	6-минутный бег, м	7 8 9 10	700 и ниже 750 800 850	<a href="#">750-900</a> <a href="#">800-950</a> <a href="#">850-1000</a> <a href="#">900-1050</a>	1100 и выше 1150 и выше 1200 и выше 1250 и выше	500 и ниже 550 и ниже 600 и ниже 650 и ниже	<a href="#">600-800</a> <a href="#">650-850</a> <a href="#">700-900</a> <a href="#">750-950</a>	900 и выше 950 и выше 1000 и выше 1050 и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и ниже 1 и ниже 1 и ниже 2 и ниже	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и выше 7,5 и выше 7,5 и выше 8,5 и выше	2 и ниже ниже 2 и ниже 2 и ниже 3 и ниже	6-9 5-8 6-9 7—10	12,5 и выше 11,5 и выше 13,0 и выше 14,0 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол.-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), кол.-во раз	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 и выше 5 и выше 5 и выше	2 и ниже 3 и ниже 3 и ниже 4 и ниже	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и выше 14 и выше 16 и выше 18 и выше

3.) соревнования по тхэквондо (ВТФ). Участие в клубных и межклубных соревнованиях по тхэквондо (ВТФ) для начинающих спортсменов (1-2 год занятий) в соответствии с календарём соревнований;

4.) контрольные тренировки. Тестирование технической подготовленности занимающихся в специальных контрольных упражнениях

5.) открытые занятия для родителей. Проводятся 2-3 раза в год с целью ознакомления родителей с успехами и проблемами занимающихся, также с характером учебно-тренировочного процесса в секции.

Таблица 2

**Содержание разделов программы для групп начальной подготовки  
(72 часа в год)**

№ п/п	Разделы подготовки	Группа начальной подготовки	
		1 год	2 год
1.	Общая физическая подготовка	25	25
2.	Специальная физическая подготовка	14	14
3.	Технико-тактическая подготовка	24	24
4.	Теоретическая подготовка	5	5
5.	Контрольно-переводные испытания	2	2
6.	Контрольные соревнования	-	-
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-
8.	Восстановительные мероприятия	-	-
9.	Медицинское обследование	2	2
	Общее количество часов	162	162

**Место занятий:** ГБОУ СОШ № 120, спортивный зал

**Время занятий:** 3 раза в неделю по 1,5-2 часа в соответствии с расписанием

**Занимающиеся:** учащиеся 1-4 классов, основной физкультурной группы. Количество учащихся в группе – 15-20 человек.

**Предполагаемые результаты:**

Группы начальной подготовки – 1 год.

- общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов занимающимися, соответствующее среднему уровню подготовленности (см. Таблицу 1);

- технико-тактическая подготовка. Исполнение на уровне не ниже 7 баллов по аттестационным требованиям следующих технических действий: *стоек(учебных)* – коротких, широких, длинных; *стоек боевых; перемещений* – скольжением, скачком, шагом (вперёд и назад); *ударов руками (кулаком)* – прямых; *ударов ногами* – прямых,

боковых, сверху-вниз, в сторону; *защитных действий руками (блоков)* – нижних, среднего снаружи-внутри, среднего изнутри-наружу, верхнего.

Группы начальной подготовки – 2 год.

- общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов занимающимися, соответствующее среднему уровню подготовленности (см. Таблицу 1);

- технико-тактическая подготовка. Исполнение на уровне не ниже 7 баллов по аттестационным требованиям следующих технических действий: *стоек(учебных)* – длинных, с опорой на сзадистоящую ногу; *стоек боевых; перемещений* – скольжением, скачком, шагом, скрестным шагом (вперёд, назад и в стороны); *ударов руками (кулаком)* – прямых, боковых; *ударов ногами* – назад с поворотом туловища на 180°, обратного-бокового, обратного-бокового с поворотом туловища на 360°; *защитных действий руками (блоков)* – нижних, среднего снаружи-внутри, среднего изнутри-наружу, верхнего выполняемых с различными вариантами положения кисти; условного (бесконтактного) поединка в режиме «атака-защита»; вольного соревновательного поединка в защитном снаряжении по Правилам соревнований тхэквондо(ВТФ) с исключением отдельных технических приёмов.

**Почасовое тематическое планирование учебно-тренировочного процесса по тхэквондо (ВТФ) для группы начальной подготовки (1,2 год обучения) младшего школьного возраста.**

**Продолжительность одного занятия 90 минут.**

Занятие 1. Беседа с родителями. Организационные вопросы. Рассказ о тхэквондо. Правила техники безопасности на занятиях тхэквондо (ВТФ).

Занятие 2. Обучение основным строевым командам, построениям и перестроениям. Тестирование общей физической подготовленности занимающихся.

Занятие 3. Обучение упражнениям разминки. Повторение строевых упражнений. ОРУ.

Занятие 4. Обучение упражнениям разминки. Строевые упражнения. ОРУ.

Занятие 5. Обучение короткой стойке (ап-сеги), маху ногой вперёд-вверх. ОРУ. ОФП.

Занятие 6. Обучение нижнему блоку. Закрепление короткой стойки (ап-сеги), маха ногой вперёд-вверх. ОРУ. ОФП.

Занятие 7. Обучение прямому удару кулаком. Закрепление технических приёмов, изученных на занятиях 5, 6. ОФП.

Занятие 8. Подводящие упражнения к прямому удару ногой. ОРУ.

Занятие 9. Подводящие упражнения к прямому удару ногой. ОРУ. ОФП.

Занятие 10. Закрепление технических приёмов, изученных на занятиях 5-9. ОФП.

Занятие 11. Обучение прямому удару ногой. Обучение среднему блоку снаружи-внутри. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ.

Занятие 12. Закрепление технических приёмов, изученных на занятиях 5-11. ОФП.

Занятие 13. Обучение новым упражнениям разминки. Подводящие упражнения к удару ногой сверху-вниз. ОРУ. ОФП

Занятие 14. Обучение упражнениям разминки. Подводящие упражнения к удару ногой сверху-вниз. ОРУ.

Занятие 15. Подводящие упражнения к удару ногой сверху-вниз. Закрепление технических приёмов. Изученных на занятиях 5-14. ОРУ. ОФП.

Занятие 16. Обучение удару ногой сверху-вниз. ОФП.

Занятие 17. Обучение среднему блоку изнутри-наружу. Закрепление технических приёмов (занятия 11-16). ОРУ.

Занятие 18. Закрепление технических приёмов (занятия 11-17). ОФП.

Занятие 19. Подводящие упражнения к боковому удару ногой. ОФП. ОРУ.

Занятие 20. Подводящие упражнения к боковому удару ногой. ОРУ.

Занятие 21. Подводящие упражнения к боковому удару ногой. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП.

Занятие 22. Подводящие упражнения к боковому удару ногой. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП. ОРУ.

Занятие 23. Обучение новым упражнениям разминки. ОРУ.

Занятие 24. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП.

Занятие 25. Обучение передвижению в стойке ап-сеги с нанесением прямого удара кулаком. ОФП.

Занятие 26. Закрепление передвижения в стойке ап-сеги с нанесением прямого удара кулаком. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ.

Занятие 27. Подводящие упражнения к боковому удару ногой. ОРУ. ОФП.

Занятие 28. Подводящие упражнения к боковому удару ногой. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.

Занятие 29. Подводящие упражнения к боковому удару ногой. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ.

Занятие 30. Обучение верхнему блоку. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.



Занятие 31. Закрепление технических приёмов (занятия 25-30). ОРУ. ОФП.

Занятие 32. Обучение передвижению в стойке ап-сеги с выполнением блоков (нижнего, среднего, верхнего). ОРУ.

Занятие 33. Повторение технических действий, изученных ранее. ОРУ. ОФП.

Занятие 34. Обучение боковому удару ногой. ОФП. ОРУ.

Занятие 35. Закрепление бокового удара ногой.

Занятие 36. Обучение передвижению в стойке ап-сеги с выполнением связок блок-удар. ОФП

Занятие 37. Закрепление технических приёмов (занятия 25-36). ОРУ. ОФП.

Занятие 38. Обучение широкой стойке с нанесением прямого удара кулаком. ОРУ.

Занятие 39. Закрепление широкой стойки с нанесением прямого удара кулаком. ОФП.

Занятия 40-45. Подводящие упражнения к удару ногой в сторону. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП. Тестирование общей физической подготовленности занимающихся.

Занятие 46. Обучение нанесению комбинации из двух и трёх прямых ударов кулаком в широкой стойке. ОРУ. ОФП

Занятие 47. Закрепление комбинации из двух и трёх прямых ударов кулаком в широкой стойке. ОРУ.

Занятие 48. Обучение удару ногой в сторону. Повторение технических действий, изученных ранее. ОФП.

Занятие 49. Закрепление удара ногой в сторону. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ.

Занятие 50. Подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.

Занятие 51. Обучение стойке ап-куби. ОФП.

Занятия 52-57. Подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.

Занятие 58. Обучение передвижению в стойке ап-куби с выполнением связок блок-удар. ОФП.

Занятие 59. Закрепление умения передвигаться в стойке ап-куби с выполнением связок блок-удар. ОРУ.

Занятие 60. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП.

Занятие 61. Обучение удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ.

Занятие 62. Обучение удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП.

Занятие 63. Закрепление удара ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП. ОРУ.

Занятие 64. Закрепление технических приёмов (занятия 59-63). ОФП.

Занятие 65. Подводящие упражнения к обратному-боковому удару ногой. ОРУ.

Занятие 66. Подводящие упражнения к обратному-боковому удару ногой. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.

Занятие 67. Подводящие упражнения к обратному-боковому удару ногой. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.

Занятие 68. Обучение простым связкам из двух ударов ногами. Обучение передвижениям (степу). ОРУ.

Занятие 69. Закрепление материала занятий 61-68. ОФП.

Занятие 70. Повторение простых связок из двух ударов ногами. Повторение передвижения (степа). Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.

Занятие 71. Обучение обратному-боковому удару ногой. ОРУ.

Занятие 72. Закрепление обратного-бокового удара ногой. ОРУ. ОФП.

**Планирование учебно-тренировочного процесса по тхэквондо (ВТФ) для группы начальной подготовки (1 год обучения) младшего школьного возраста в летний период (июнь-август).**

1. Учебно-тренировочный сбор для повышения общей физической подготовленности и качества освоения основных (базовых) технических действий тхэквондо, а также оздоровления занимающихся.

*Время:* июнь-июль месяц

*Основные средства и методы:* упражнения общей физической подготовки, базовые упражнения технической подготовки в тхэквондо

*Дополнительные средства:* закаливающие процедуры, медико-биологические средства, занятия рекреационной направленности (походы, экскурсии и т.п.)

2. Оздоровительно-восстановительный сбор.

*Время:* август месяц

*Основные средства и методы:* упражнения общей физической подготовки, упражнения базовых видов спорта (лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр, гимнастики, плавания)

*Дополнительные средства:* закаливающие процедуры, медико-биологические средства, занятия рекреационной направленности (походы, экскурсии и т.п.)

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гил, К. Таэквондо. Корейский боевой вид спорта / К.Гиль. – изд. испр. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 1998 – 224с.: ил.
2. Дидактический материал по физическому воспитанию учащихся начальных классов и воспитанников дошкольных учреждений (в помощь учителям физической культуры и воспитателям дошкольных учреждений). Под ред. заслуженного учителя РФ Анисимова В.В. Московское городское физкультурно-спортивное объединение. М., 1993 – 53с.
3. Программы средней общеобразовательной школы. Начальные классы. 1-3 классы. М., «Просвещение», 1988 – 192с.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с., ил.
5. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]; - Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.: ил.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480с.
6. Чой Сунг Мо, Глебов Е.И. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга: серия «Мастера боевых искусств» / Сунг Мо Чой, Е.И. Глебов. – Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 320с.