Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением
Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
протокол №.1 от 29.08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ Е.М.Бельтюкова
Приказ № 213 от « 30 » 08 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Оздоровительная гимнастика с элементами ТХЭКВОНДО (ВТФ)»

Возраст учащихся: 7–18 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
А.Ф. ПАК,
педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Тхэквондо (ВТФ) с 2000 года официально включено в программу Олимпийских игр. Тхэквондо содержит различные комплексы упражнений, в том числе на развитие моторики, координации движений, что значимо для интеллектуального развития учащегося. Велика роль тхэквондо в совершенствовании духовно-нравственного аспекта личности, так как весь учебно-тренировочный процесс строится на морально-этических принципах и культурных традициях, привнесённых с древних времён. Овладение боевым разделом тхэквондо позволит защитить себя при нападении.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика с элементами тхэквондо (ВТФ)» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Уровень освоения программы – углубленный

При разработке программы использовались следующие нормативные документы:

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст. 13, п.1,2,3,9; гл.2, ст.13, п.3; ст. 14, п.1, 5, 6; ст.15,16; гл.4, ст.33, п.1; ст.34, п.1; гл.10, ст.75, п.3) СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1ст.2,п.9, 22, 25; гл.2, ст.12,п.5; гл.10, ст.75, п. 1 , п. 4), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2,ст.15, ст16, ст.17, п. 2,п.4,п.5; гл.10, ст.75, п. 2 , п.3) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)

Актуальность Программы: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие,

повышение уровня развития координационных способностей, а так же скоростной выносливости, быстроты передвижений и ударов и специальной выносливости.

Отличительные особенности: Отличием данной образовательной программы «Тхэквондо» является её реализация с помощью таких основных средств тренировочного воздействия как, общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, прыжки и прыжковые упражнения, спортивно-силовые упражнения. Это даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам и значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Объем и срок реализации программы: Образовательная программа рассчитана на 3 года и составляет 468 часов

Возраст обучающихся, участвующих в реализации Программы составляет 7-18 лет любого пола.

Цель Программы направлена на выявление и поддержку талантливых и одаренных детей, формирование личности, стремящейся к всестороннему и гармоническому развитию и физическому совершенствованию.

Для решения поставленной цели в период подготовки должны решаться задачи:

Воспитательные:

Моральная подготовка:

- сформировать потребности, интересы, ценности;
- сформировать отношения к себе и окружающим (чувства товарищества, личной ответственности, доброжелательности и др.).

Развивающие:

Интеллектуальная подготовка:

- совершенствовать творческие, познавательные возможности (внимательность, рассудительность, любознательность и др.).

Эстетическая подготовка:

- сформировать правильную оценку красоты окружающей действительности;
- сформировать красоту позы, стоек, движения;
- совершенствовать творческие и эстетические возможности.

Обучающие:

Волевая подготовка:

- сформировать поддержку собственного чувства чести и самолюбия;
- сформировать способность сокращения времени на принятие решений;
- увеличить устойчивость волевых состояний (волевую выносливость);
- увеличить степень самостоятельности в проявлении волевых решений.

Физическая подготовка:

- укрепить здоровье;
- совершенствовать двигательные качества (силы, гибкости, ловкости, выносливости).

Техническая, тактическая, теоретическая подготовка:

- сформировать оптимальный объём технических, тактических действий и теоретических знаний;
- сформировать оптимальный уровень разносторонности технической, тактической подготовки и теоретической подготовленности;
- достигнуть оптимальной эффективности технической, тактической подготовки и теоретической подготовленности.

Условия набора:

Продолжительность обучения, при которой могут быть достигнуты цель и задачи, варьируются от 3 до неограниченного количества лет в зависимости от способностей обучающихся.

Программа рассчитана на 3-летнее обучение.

Прием учащихся в группу 1-го года обучения осуществляется педагогом дополнительного образования из числа обучающихся по программе «Оздоровительная гимнастика с элементами ТХЭКВОНДО (ВТФ)» и показывающих высокие результаты в освоении

базового уровня при отсутствии у детей медицинских противопоказаний.

Учащийся должен быть одет в одежду тхэквондо (ВТФ) - тобок (белого цвета из ткани х/б) и иметь защитную амуницию (накладки на руки, на голень, шлем, бандаж на пах).

Периодичность занятий - 3 раза в неделю.

Продолжительность занятий – первая и третья неделя месяца – 1 час, 2 и 4 неделя месяца – 2 часа

Форма организации занятий: Групповая, при подготовке к соревнованиям возможны занятия в подгруппах, соответствующих по квалификации обучающихся.

Наполняемость группы:

1-го года обучения составляет не менее 15 человек,

2-го года обучения – не менее 12 человек,

3-го и последующих – не менее 10 человек.

Срок реализации программы:

1 год обучения - первая и третья неделя месяца – 1 час, 2 и 4 неделя месяца – 2 часа (144 часа)

2 год обучения - первая и третья неделя месяца – 1 час, 2 и 4 неделя месяца – 2 часа(162 часа)

3 год обучения - первая и третья неделя месяца – 1 час, 2 и 4 неделя месяца – 2 часа (162 часа)

Квалификация педагога: высшее образование, тренерская категория (присваивается комиссией Комитета физической культуры и спорта Правительства Санкт-Петербурга по итогам результатов соревнований), технический уровень – не ниже чёрного пояса (1 дан).

Материально-техническое обеспечение Программы:

- Спортивный зал
- Раздевалка
- Комната тренера
- Гимнатическая стенка
- "Лапы" и макивары для ударов ногами
- "Лапы" для ударов руками
- Защитные нагрудники (жилеты

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- знать термины и навыки исполнения базовых ударов;
- знать правила ведения боя;
- знать и уметь выполнять базовые комбинации ударов;
- уметь планировать атакующие действия и организовывать защитные действия;
- уметь оценивать и принимать мгновенные решения в ходе ведения боя.

Личностные:

- формирование положительного отношения к спортивному единоборству;
- формирование более гармоничной личности через развитие дисциплинированности, терпения и волевых качеств.

Метапредметные:

- ориентироваться в своей системе знаний и приобретённых навыков: находить и принимать решения в сложных ситуациях;
- добывать новые знания: находить и принимать решения, используя свой жизненный опыт и информацию полученного от педагога;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате анализа своей деятельности;

- преобразовывать полученную информацию из одной формы в другую: находить и принимать решение в сложных ситуациях с помощью базовых моделей атакующих и защитных комбинаций.

Учебный план

1-й год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1,5	1,5	0	
2	Общая физическая подготовка	43.5	1,5	42	Беседа. Наблюдение. Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	60	3	57	Беседа. Наблюдение. Тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	52,5	3	49,5	Беседа. Наблюдение. Тестирование
5	Контрольное тестирование	3	0	3	
6	Подведение итогов за 1 год обучения	1,5	1,5	0	Квалификационная аттестация
	Всего часов	162	10.5	152.5	

2-й год обучения

№	**Тема**	**Количество часов**			**Форма контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**	**0**	**Беседа**
2	**Общая физическая подготовка**	**42**	**1**	**41**	**Беседа. Наблюдение.**
3	**Специальная физическая подготовка**	**43**	**1**	**42**	**Беседа. Наблюдение.**
4	**Технико-тактическая подготовка**	**70**	**1**	**69**	**Беседа. Наблюдение.**
5	**Контрольное тестирование**	**4**	**0**	**4**	**Контрольные нормативы**
6	**Подведение итогов за 2 год обучения**	**2**	**6**	**0**	**Беседа**
	Всего часов	**162**	**6**	**156**	

3-й год обучения

№	**Тема**	**Количество часов**			**Форма контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**	**0**	**Беседа**
2	**Общая физическая подготовка**	**67**	**1**	**66**	**Беседа. Наблюдение. Тестирование**

3	**Специальная физическая подготовка**	**65**	**1**	**64**	**Беседа. Наблюдение. Тестирование**
4	**Технико-тактическая подготовка**	**23**	**0**	**23**	**Беседа. Наблюдение. Решение задач. Опрос. Тестирование**
5	**Контрольное тестирование**	**4**	**0**	**4**	**Контрольные нормативы**
6	**Итоговое занятие**	**2**	**2**	**0**	**Беседа**
	Всего часов	**162**	**5**	**157**	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			32	144	1 час, 2 и 4 неделя месяца – 2 часа
2 год	**02.09.19**	**22.05.20**	**36**	**162**	1 час, 2 и 4 неделя месяца – 2 часа
3 год	**02.09.19**	**22.05.20**	**36**	**162**	1 час, 2 и 4 неделя месяца – 2 часа

Рабочая программа 2019-2020 учебного года
Второй год обучения

Задачи
Воспитательные:
Воспитание смелости, воли, решительности.
Развивающие:
Развитие силы, выносливости.
Обучающие:
Овладение основами атакующих и защитных действий.

Ожидаемые результаты
Предметные:
- научатся базовым атакующим и защитным действиям;
- научатся проводить бои до конца.
Личностные:
- овладение техникой ведения боя;
- анализировать проведенный бой.
Метапредметные:
- бережное отношение к материальным ценностям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях;
- умение не создавать конфликты;
- умение находить решения в сложных ситуациях;
- задавать вопросы и получать помощь.

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата		Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	План	Факт					
1				**1**	**Вводное занятие**		
1	02.09		теория	1	История ОИ. История Тхэквондо .Инструктаж по ТБ	с/з №2	беседа
2				**42**	**ОФП**		
2	04.09		теория	1	Правила соревнований по тхэквондо.	с/з №2	Беседа опрос
3	06.09		практика	1	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами	с/з №2	Наблюдение Самостоятельное выполнение заданий
4	09.09		практика	2	Общеразвивающие упражнения с партнером, на шимнастической скамье, шведсткой стенке	с/з №2	Беседа наблюдение
5	11.09		практика	2	Силовые упражнения с весом собственного тела	с/з №2	наблюдение
6	13.09		практика	2	Силовые упражнения с набивными мячами весом 2-3 кг,	с/з №2	наблюдение
7	16.09		практика	1	Силовые упражнения с различными отягощениями	с/з №2	наблюдение
8	18.09		практика	1	Гимнастика Базовые удары. Ракетки	с/з №2	наблюдение
9	20.09		практика	1	Гимнастика Базовые удары. Макивары	с/з №2	наблюдение
10	23.09		практика	2	Статические упражнения	с/з №2	наблюдение
11	25.09		практика	2	Беговые упражнения	с/з №2	Беседа наблюдение
12	27.09		практика	2	Статические и подвижные игры	с/з №2	Беседа наблюдение
13	30.09		практика	1	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	с/з №2	наблюдение
14	02.10		практика	1	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	с/з №2	Наблюдение тестирование
15	04.10		практика	1	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	с/з №2	тестирование

16	07.10		практика	2	Гимнастика Координация	с/з №2	наблюдение
17	09.10		практика	2	Гимнастика. Экипировка. Одношаговые удары	с/з №2	Беседа наблюдение
18	11.10		практика	2	Гимнастика. Экипировка. Одношаговые удары	с/з №2	Беседа наблюдение
19	14.10		практика	1	Гимнастика. Экипировка. Одношаговые удары	с/з №2	Беседа наблюдение
20	16.10		практика	1	Гимнастика. Экипировка. Одношаговые удары	с/з №2	наблюдение
21	18.10		практика	1	Гимнастика. Экипировка. Одношаговые удары	с/з №2	наблюдение
22	20.10		практика	2	Гимнастика. Экипировка. Одношаговые удары	с/з №2	наблюдение
23	23.10		практика	2	Спортивные игры	с/з №2	наблюдение
24	25.10		практика	2	Стойка: Пьонхи-соги	с/з №2	наблюдение
25	27.10		практика	1	Стойка: Пьонхи-соги	с/з №2	наблюдение
26	30.10		практика	1	Стойка:Чучум-соги	с/з №2	наблюдение
27	01.11		практика	1	Стойка:Чучум-соги	с/з №2	тестирование
28	06.11		практика	2	Стойка: Ап-соги	с/з №2	Беседа наблюдение
29	08.11		практика	2	Стойка: Ап-соги	с/з №2	Беседа наблюдение
2				**43**	**СФП**		
30	11.11		теория	2	Передвижения. Передвижения в стойках. Передвижения в поединках (спаррингах).	с/з №2	наблюдение
31	13.11		практика	1	Прямой удар чириги	с/з №2	наблюдение
32	15.11		практика	1	Прямой удар чириги.	с/з №2	наблюдение
33	18.11		практика	1	Подводящие упражнения к боковому удару ногой (бандэ чириги)	с/з №2	наблюдение
34	20.11		практика	2	Подводящие упражнения к боковому удару ногой (бандэ чириги)	с/з №2	наблюдение
35	22.11		практика	2	нижний блок (аремакки)	с/з №2	наблюдение
36	25.11		практика	2	нижний блок (аремакки)	с/з №2	наблюдение
37	27.11		практика	1	средний блок (момтон маки)	с/з №2	Беседа наблюдение
38	29.11		практика	1	средний блок (момтон маки)	с/з №2	наблюдение
39	02.12		практика	1	верхний блок (ольгуль макки)	с/з №2	наблюдение
40	04.12		практика	2	верхний блок (ольгуль	с/з №2	наблюдение

					макки)		
41	06.12		практика	2	захват за руку (руки)	с/з №2	Беседа наблюдение
42	09.12		практика	2	захват за руку (руки)	с/з №2	наблюдение
43	11.12		практика	1	захват за ногу	с/з №2	наблюдение
44	13.12		практика	1	захват за ногу	с/з №2	наблюдение
45	16.12		практика	1	захват за одежду	с/з №2	наблюдение
46	18.12		практика	2	захват за одежду	с/з №2	наблюдение
47	20.12		практика	2	Освобождение от захватов	с/з №2	наблюдение
48	23.12		практика	2	Освобождение от захватов	с/з №2	наблюдение
49	25.12		практика	1	Совершенствование техники уттяпов ногами	с/з №2	наблюдение
50	27.12		практика	1	Совершенствование техники уттяпов ногами	с/з №2	наблюдение
51	30.12		практика	1	Отработка ударов ногами на силу по макиварам	с/з №2	наблюдение
52	10.01		практика	2	Отработка ударов ногами на силу по макиварам	с/з №2	наблюдение
53	13.01		теория	2	Повторение приемов изученных ранее	с/з №2	наблюдение
54	15.01		практика	2	Повторение приемов изученных ранее	с/з №2	наблюдение
55	17.01		практика	1	Повторение приемов изученных ранее	с/з №2	наблюдение
56	20.01		практика	1	Повторение приемов изученных ранее	с/з №2	Беседа наблюдение
57	22.01		практика	1	Повторение приемов изученных ранее	с/з №2	Беседа наблюдение
58	24.01		практика	2	Повторение приемов изученных ранее	с/з №2	наблюдение
4				**70**	**Технико-тактическая подготовка**		
59	27.01		теория	2	Формальные комплексы (пхумсе). Тэгук иль джан. Тэгук и джан.	с/з №2	Беседа наблюдение
60	29.01		практика	2	Условный поединок на один шаг (иль бон кёруги).	с/з №2	Беседа наблюдение
61	31.01		практика	1	Условный поединок на один шаг (иль бон кёруги).	с/з №2	наблюдение
62	03.02		практика	1	Условный поединок на один шаг (иль бон кёруги).	с/з №2	наблюдение
63	05.02		практика	1	Условный поединок на	с/з №2	наблюдение

					один шаг (иль бон кёруги).		
64	07.02		практика	2	Условный поединок на один шаг (иль бон кёруги).	с/з №2	наблюдение
65	10.02		практика	2	Условный поединок на один шаг (иль бон кёруги).	с/з №2	наблюдение
66	12.02		практика	2	Отработка технико-тактических действий	с/з №2	наблюдение
67	14.02		практика	1	Отработка технико-тактических действий	с/з №2	Беседа наблюдение
68	17.02		практика	1	Отработка технико-тактических действий	с/з №2	наблюдение
69	19.02		практика	1	Отработка технико-тактических действий	с/з №2	наблюдение
70	21.02		практика	2	Отработка технико-тактических действий	с/з №2	наблюдение
71	24.02		практика	2	Отработка технико-тактических действий	с/з №2	наблюдение
72	26.02		практика	2	Устранение погрешностей в технике выполнения ударов, комбинаций, контрприемов	с/з №2	наблюдение
73	28.02		практика	1	Устранение погрешностей в технике выполнения ударов, комбинаций, контрприемов	с/з №2	Беседа наблюдение
74	02.03		практика	1	Устранение погрешностей в технике выполнения ударов, комбинаций, контрприемов	с/з №2	наблюдение
75	04.03		практика	1	Устранение погрешностей в технике выполнения ударов, комбинаций, контрприемов	с/з №2	наблюдение
76	06.03		практика	2	Устранение погрешностей в технике выполнения ударов, комбинаций, контрприемов	с/з №2	наблюдение
77	09.03		практика	2	Устранение погрешностей в технике выполнения ударов, комбинаций, контрприемов	с/з №2	Беседа наблюдение
78	11.03		практика	2	Устранение погрешностей в	с/з №2	наблюдение

					технике выполнения ударов, комбинаций, контрприемов		
79	13.03		практика	1	Совершенствование индивидуальной техники	с/з №2	наблюдение
80	16.03		практика	1	Совершенствование индивидуальной техники	с/з №2	наблюдение
81	18.03		практика	1	Совершенствование индивидуальной техники	с/з №2	наблюдение
82	20.03		практика	2	Совершенствование индивидуальной техники	с/з №2	наблюдение
83	20.03		практика	2	Совершенствование индивидуальной техники	с/з №2	Беседа наблюдение
84	25.03		практика	2	Совершенствование ранее изученной техники	с/з №2	наблюдение
85	27.03		практика	1	Совершенствование ранее изученной техники	с/з №2	наблюдение
86	30.03		практика	1	Совершенствование ранее изученной техники	с/з №2	наблюдение
87	01.04		практика	1	Совершенствование ранее изученной техники	с/з №2	наблюдение
88	03.04		практика	2	Совершенствование ранее изученной техники	с/з №2	наблюдение
89	06.04		практика	2	Совершенствование ранее изученной техники	с/з №2	Беседа наблюдение
90	08.04		практика	2	Условный поединок на три шага (сам бон кёруги).	с/з №2	наблюдение
91	10.04		практика	1	Условный поединок на три шага (сам бон кёруги).	с/з №2	наблюдение
92	13.04		практика	1	Условный поединок на три шага (сам бон кёруги).	с/з №2	наблюдение
93	15.04		практика	1	Условный поединок на три шага (сам бон кёруги).	с/з №2	наблюдение
94	17.04		практика	2	Условный поединок на три шага (сам бон кёруги).	с/з №2	наблюдение
95	20.04		практика	2	Совершенствование	с/з №2	наблюдение

					одно-двух-трех шаговыхспаррингов		
96	22.04		практика	2	Совершенствование одно-двух-трех шаговых спаррингов	с/з №2	наблюдение
97	24.04		практика	1	Совершенствование одно-двух-трех шаговых спаррингов	с/з №2	наблюдение
98	27.04		практика	1	Совершенствование одно-двух-трех шаговых спаррингов	с/з №2	наблюдение
99	29.04		практика	1	Совершенствование одно-двух-трех шаговых спаррингов	с/з №2	наблюдение
100	04.05		практика	2	Совершенствование одно-двух-трех шаговых спаррингов	с/з №2	наблюдение
101	06.05		практика	2	Игровые задания, направленные на обучение и совершенствование технических навыков тхэквондо	с/з №2	тестирование
102	08.05		практика	2	Игровые задания, направленные на обучение и совершенствование технических навыков тхэквондо	с/з №2	наблюдение
103	11.05		практика	1	Игровые задания, направленные на обучение и совершенствование технических навыков тхэквондо	с/з №2	наблюдение
104	13.05		практика	1	Игровые задания, направленные на обучение и совершенствование технических навыков тхэквондо	с/з №2	тестирование
105	15.05		практика	1	Игровые задания, направленные на обучение и совершенствование технических навыков тхэквондо	с/з №2	Беседа наблюдение
5				**4**	**Контрольное тестирование**		
106	18.05		практика	2	Сдача контрольных нормативов	с/з №2	Контрольные нормативы
107	20.05		практика	2	Сдача контрольных	с/з №2	Контрольные

					нормативов		нормативы
6				**2**	**Подведение итогов за 2 год обучения**		
108	22.05		практика	2	Итоги 2-го года обучения	с/з №2	беседа

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория: Физическая культура и спорт в России. Краткие исторические сведения о развитии мирового и отечественного тхэквондо. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Инструктаж по ТБ

2. Общая физическая подготовка

Теория: Дисциплины тхэквондо. Тхэквондо - экипировка. Правила соревнований по тхэквондо. Анатомо-физиологические особенности организма человека. Основы спортивной тренировки.
Практика: Воспитание силовых, скоростных способностей. Воспитание ловкости, общей выносливости и гибкости. Стойки. Пьонхи-соги. Чучум-соги. Ап-соги.

2. Специально-физическая подготовка

Теория: Передвижения. Передвижения в стойках. Передвижения в поединках (спаррингах).
Практика: Приемы. выполняемые руками. Удары: прямой удар (чириги), боковой удар (бандэ чириги). Блоки: нижний блок (аремакки), средний блок (момтон маки), верхний блок (ольгуль макки). Захваты: захват за руку (руки), захват за ногу, захват за одежду. Освобождение от захватов. Техника уттяпов ногами: апчаги, апдольёчаги, хуриочаги, епчаги, нериочаги, твитчаги, твит хурио чаги, тон долио чаги, тымио твид чаги, тымио твит хурио чаги. Комбинации ударов.

3. Технико-тактическая подготовка

Теория: Формальные комплексы (пхумсе). Тэгук иль джан. Тэгук и джан.
Практика: Поединки (спаринги). Условный поединок на один шаг (иль бон кёруги). Условный поединок на три шага (сам бон кёруги).

4. . Контрольное тестирование

Практика: Сдача контрольных нормативов. Квалификационная аттестация (согласно календарю федерации тхэквандо СПб)

6. Подведение итогов за 2 год обучения

Теория: Итоговое занятие

Рабочая программа 2019-2020 учебного года
Третий год обучения

Задачи

Воспитательные:
Воспитание специальных двигательных способностей.
Воспитание специальных психологических качеств.
Развивающие:
Достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности.
Обучающие:
Овладение основами специальной техники ведения боя в тхэквондо.
Приобретение соревновательного опыта в тхэквондо.

Ожидаемые результаты

Предметные:
- научатся комбинированным действиям в поединке;
- научатся находить и принимать мгновенные решения в поединке.

Личностные:
- наличие мотивации к труду, работе на результат;
- развитие самостоятельности и ответственности за принятые решения;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
Метапредметные:
- формирование умения ставить цель, планирование и достижение цели;
- соотнесение цели с возможностями;
- Оценивание хода поединка и соотнесение его с изначальным замыслом, умение по необходимости корректировать либо поединок, либо замысел поединка.

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата		Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Месяц	Число					
1				**1**	**Вводное занятие**		
1	02.09		теория	1	Основы спортивной тренировки. Инструктаж по ТБ	с/з №2	тест
2				**67**	**ОФП**		
2	04.09		теория	1	Физическая культура и спорт в России. Тхэквондо – экипировка. Правила соревнований по Тхэквондо	с/з №2	наблюдение
3	06.04		практика	1	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	с/з №2	наблюдение
4	09.09		практика	2	Легкая атлектика. Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, првжок в длину с места. Игровые задания	с/з №2	наблюдение
5	11.09		практика	2	Легкая атлетика. Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, пружок в длину с места. Игровые задания	с/з №2	наблюдение
6	13.09		практика	2	Легкая атлетика. Челночный бел 3-10 м.	с/з №2	наблюдение
7	16.09		практика	1	Легкая атлетика. Челночный бел 3-10 м.	с/з №2	наблюдение
8	18.09		практика	1	Легкая атлетика. Бег 400 м. Игровые задания	с/з №2	Беседа. наблюдение
9	20.09		практика	1	Легкая атлетика. Бег 400 м. Игровые задания	с/з №2	Беседа. наблюдение
10	23.09		практика	2	Спортивные игры	с/з №2	наблюдение
11	25.09		практика	2	Спортивные игры	с/з №2	наблюдение
12	27.09		практика	2	Гимнастика. Атакующие действия	с/з №2	Беседа. наблюдение
13	30.09		практика	1	Гимнастика. Атакующие действия	с/з №2	наблюдение
14	02.10		практика	1	Гимнастика. Атакующие действия	с/з №2	наблюдение
15	04.10		практика	1	Гимнастика. Атакующие действия	с/з №2	наблюдение

16	07.10		практика	2	Гимнастика. Атакующие действия	с/з №2	Наблюдение Опрос
17	09.10		практика	2	Гимнастика. Атакующие действия	с/з №2	Наблюдение Опрос
18	11.10		практика	2	Гимнастика. Макивары	с/з №2	наблюдение
19	14.10		практика	1	Спортивные игры	с/з №2	наблюдение
20	16.10		практика	1	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	с/з №2	наблюдение
21	18.10		практика	1	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	с/з №2	наблюдение
22	21.12		практика	2	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	с/з №2	Наблюдение Опрос
23	23.10		практика	2	Гимнастика. Атакующие действия	с/з №2	Наблюдение Опрос
24	25.10		практика	2	Гимнастика. Атакующие действия	с/з №2	Наблюдение опрос
25	28.10		практика	1	Спортивные игры	с/з №2	наблюдение
26	30.10		практика	1	Упражнения для развития общей силовой подготовленности	с/з №2	Наблюдение тестирование
27	01.11		практика	1	Упражнения для развития общей силовой подготовленности	с/з №2	тестирование
28	06.11		практика	2	Упражнения для развития гибкости	с/з №2	тестирование
29	08.11		практика	2	Упражнения для развития гибкости. Защитные действия	с/з №2	Беседа. наблюдение
30	11.11		практика	2	Упражнения для развития гибкости. Защитные действия	с/з №2	Беседа. наблюдение
31	13.11		практика	1	Упражнения для развития гибкости. Защитные действия	с/з №2	наблюдение
32	15.11		практика	1	Упражнения для развития гибкости. Защитные действия	с/з №2	наблюдение
33	18.11		практика	1	Упражнения для развития гибкости. Защитные действия	с/з №2	наблюдение
34	20.11		практика	2	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения	с/з №2	наблюдение
35	22.11		практика	2	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения	с/з №2	наблюдение
36	25.11		практика	2	Упражнения с резким	с/з №2	наблюдение

					изменением темпа, длины шага и направления движения. Защитные действия		
37	27.11		практика	1	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения	с/з №2	наблюдение
38	29.11		практика	1	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения	с/з №2	Наблюдение Опрос
39	02.12		практика	1	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения	с/з №2	Наблюдение Опрос
40	04.12		практика	2	Спортивные игры	с/з №2	наблюдение
41	06.12		практика	2	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения Контр-атакующие действия	с/з №2	Беседа. наблюдение
42	09.12		практика	2	Повторение приемов. Стойка Ап-соги	с/з №2	Беседа. наблюдение
43	11.12		практика	1	Повторение приемов. Стойка Ап-куб	с/з №2	наблюдение
44	13.12		практика	1	Повторение приемов. Стойка Двит-куби	с/з №2	наблюдение
45	16.12		практика	1	Повторение приемов. Стойка Бом-соги	с/з №2	наблюдение
46	18.12		практика	2	Спортивные игры	с/з №2	наблюдение
3				**65**	**СФП**		
47	20.12		практика	2	Передвижения. Передвижения в поединках (спаррингах)	с/з №2	наблюдение
48	23.12		практика	2	Упражнения для развития силы	с/з №2	наблюдение
49	25.12		практика	1	Упражнения для развития силы	с/з №2	наблюдение
50	27.12		практика	1	Упражнения для развития силы	с/з №2	Наблюдение Опрос
51	30.12		практика	1	Скоростно-силовая подготовка	с/з №2	Наблюдение Опрос
52	10.01		теория	2	Скоростно-силовая подготовка	с/з №2	Беседа Решение задач
53	13.01		практика	2	Скоростно-силовая подготовка	с/з №2	Беседа Решение задач
54	15.01		практика	2	Скоростно-силовая подготовка	с/з №2	наблюдение
55	17.01		практика	1	Спортивные игры	с/з №2	Решение задач

56	20.01		практика	1	Комбинационные действия	с/з №2	Решение задач
57	22.01		практика	1	Комбинационные действия	с/з №2	Решение задач
58	24.01		практика	2	Степы и перемещения в стойке	с/з №2	Решение задач
59	27.01		практика	2	Степы и перемещения в стойке	с/з №2	Решение задач
60	29.01		практика	2	Степы и перемещения в стойке	с/з №2	Решение задач
61	31.01		практика	1	Степы и перемещения в стойке	с/з №2	Решение задач Опрос
62	03.02		практика	1	Степы и перемещения в стойке	с/з №2	Решение задач Опрос
63	05.02		практика	1	Спортивные игры	с/з №2	наблюдение
64	07.02		практика	2	Прямой удар (чириги)	с/з №2	наблюдение
65	10.02		практика	2	Прямой удар (чириги)	с/з №2	наблюдение
66	12.02		практика	2	Прямой удар (бандэ чириги)	с/з №2	Беседа Решение задач
67	14.02		практика	1	Нижний блок (аремакки)	с/з №2	Беседа Решение задач
68	17.02		практика	1	Средний блок (момтон маки)	с/з №2	Решение задач
69	19.02		практика	1	Верхний блок (ольгуль макки)	с/з №2	Решение задач
70	21.02		практика	2	Захват за руку (руки). Захват за ногу. Захват за одежду	с/з №2	Решение задач
71	24.02		практика	2	Захват за руку (руки). Захват за ногу. Захват за одежду	с/з №2	Решение задач
72	26.02		практика	2	Освобождение от захватов	с/з №2	Решение задач Опрос
73	28.02		практика	1	Освобождение от захватов	с/з №2	Решение задач Опрос
74	02.03		практика	1	Спортивные игры	с/з №2	наблюдение
75	04.03		практика	1	Гимнастика. Атакующие действия	с/з №2	Наблюдение Опрос
76	06.03		практика	2	Гимнастика. Атакующие действия	с/з №2	наблюдение
77	09.03		практика	2	Гимнастика. Атакующие действия	с/з №2	наблюдение
78	11.03		практика	2	Комбинационные действия	с/з №2	Решение задач
79	13.03		практика	1	Комбинационные действия	с/з №2	Решение

							задач
80	16.03		практика	1	Комбинационные действия	с/з №2	Решение задач
81	18.03		практика	1	Техника уттяпов ногами	с/з №2	Наблюдение Опрос
82	20.03		практика	2	Техника уттяпов ногами	с/з №2	Наблюдение Опрос
83	23.03		практика	2	Техника уттяпов ногами	с/з №2	наблюдение
84	25.03		практика	2	Отработка ударов ногами на силу по макиварам	с/з №2	наблюдение
85	27.03		практика	1	Отработка ударов ногами на силу по макиварам	с/з №2	наблюдение
86	30.03		практика	1	Повторение ранее изученных приемов	с/з №2	Решение задач
87	01.04		практика	1	Повторение ранее изученных приемов	с/з №2	Решение задач
88	03.04		практика	2	Повторение ранее узученных приемов	с/з №2	Решение задач Опрос
89	06.04		практика	2	Повторение ранее узученных приемов	с/з №2	Наблюдение Опрос
4				**23**	**Технико-тактическая подготовка**		
90	08.04		практика	2	Формальные комплексы (пхумсе)	с/з №2	Наблюдение Опрос
91	10.04		практика	1	Формальные комплексы (пхумсе)	с/з №2	наблюдение
92	13.04		практика	1	Формальные комплексы (пхумсе)	с/з №2	наблюдение
93	15.04		практика	1	Формальные комплексы (пхумсе)	с/з №2	наблюдение
94	17.04		практика	2	Поединки (спарринги)	с/з №2	наблюдение
95	20.04		практика	2	Поединки (спарринги)	с/з №2	Решение задач
96	22.04		практика	2	Поединки (спарринги)	с/з №2	Решение задач
97	24.04		практика	1	Поединки (спарринги)	с/з №2	Решение задач
98	27.04		практика	1	Поединки (спарринги)	с/з №2	тестирование
99	29.04		практика	1	Поединки (спарринги)	с/з №2	тестирование
100	04.05		практика	2	Упражнение «пинг-понг» - поочерёдный обмен ударами контакта	с/з №2	Решение задач Опрос
101	06.05		практика	2	Упражнение «пинг-понг» - поочерёдный обмен ударами контакта	с/з №2	Решение задач Опрос
102	08.05		практика	2	Упражнение «пинг-понг» - поочерёдный обмен ударами контакта	с/з №2	Решение задач
103	11.05		практика	1	Упражнение «пинг-понг» -	с/з №2	Решение

					поочерёдный обмен ударами контакта		задач
104	13.05		практика	1	Упражнение «пинг-понг» - поочерёдный обмен ударами контакта	с/з №2	Решение задач
105	15.05		практика	1	Упражнение «пинг-понг» - поочерёдный обмен ударами контакта	с/з №2	Решение задач
4				**4**	**Контрольное тестирование**		
106	18.05		практика	2	Сдача контрольных нормативов	с/з №2	Решение задач Опрос
107	20.05		практика	2	Сдача контрольных нормативов	с/з №2	тестирование
5				**2**	**Итоговое занятие**		
108	22.05		практика	2	Итоговое занятие	с/з №2	наблюдение

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория: Основы спортивной тренировки. Инструктаж по ТБ

2. Общая физическая подготовка

Теория: Физическая культура и спорт в России. Тхэквондо - экипировка. Правила соревнований по тхэквондо. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю.

Практика: Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции). Упражнения для совершенствования ловкости – с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих проявлять быстроту, ловкость, силу. Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности. Стойки. Ап-соги. Ап-куб. Двит-куби. Бом-соги.

3. Специально-физическая подготовка

Теория: Передвижения. Передвижения в поединках (спаррингах).

Практика: Приемы выполняемые руками. Удары. Прямой удар (чириги). Боковой удар (бандэ чириги). Блоки. Нижний блок (аремакки). Средний блок (момтон маки). Верхний блок (ольгуль макки). Захваты. Захват за руку (руки). Захват за ногу. Захват за одежду.
Освобождение от захватов. Техника уттяпов ногами. Апчаги. Апдольёчаги. Хуриочаги. Епчаги. Нериочаги. Твитчаги. Твит хурио чаги. Тон долио чаги. Тымио твид чаги. Тымио твит хурио чаги. Комбинации ударов.

4. Технико-тактическая подготовка

Теория: Формальные комплексы (пхумсе). Тэгук иль джан. Тэгук и джан. Тэгук сам джан. Тэгук саджан. Тэгук о джан. Тэгук юк джан. Тэгук чиль джан. Тэгук паль джан.

Практика: Поединки (спаринги). Свободный спаринг. Упражнение "пинг - понг" - поочерёдный обмен ударами контакта.

5. Контрольное тестирование

Практика: Сдача контрольных нормативов. Квалификационная аттестация (согласно календарю федерации тхэквандо СПб)

6. Подведение итогов

Теория: Итоговое занятие

Оценочные и методические материалы

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсменов в процессе многолетнего обучения;
- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных спортсменов на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка - формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических знаний и самостоятельно.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Основными формами занятий являются:

1. групповые практические занятия;
2. индивидуальные занятия педагога с отдельными обучающимися;
3. самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию педагога;
4. лекции и беседы;
5. инструкторско-методические занятия;
6. просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
7. участие в спортивных соревнованиях.

Кроме внутренних соревнований, обучающиеся должны систематически участвовать в городских, областных, краевых и республиканских соревнования в соответствии с планом работы Федерации по данному виду спорта.

В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы и особенности календаря соревнований. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и тренировочный процесс строится дифференцированно для этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. Кроме того, существенное влияние на построение тренировочного процесса оказывает календарь соревнований.

Для этапа начальной подготовки применяется одно-цикловое планирование (три -периода тренировки).

Для обучающихся этапа спортивного совершенствования - двух или трех - цикловое планирование с учетом календаря соревнований, а также используются индивидуальные графики тренировочной и соревновательной деятельности.

Основным методом подготовки в тхэквондо является метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются игровой метод, соревновательный, а также группы воспитательных методов,

определяющих отношения педагога и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Игровой метод чаще всего используют в группах начальной подготовки. В группах учебно-тренировочных и спортивного совершенствования этот метод используется, как правило, в переходном периоде.

Соревновательный метод (различные виды спаррингов) способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения преодолевать трудности и т.д.

На различных этапах подготовки соотношение средств и методов подготовки должно быть оптимальным по отношению к уровню подготовленности и задач этапа.

Процесс подготовки квалифицированных спортсменов в тхэквондо (ВТФ) включает техническую, тактическую, физическую, психологическую, морально-волевую, теоретическую виды подготовки. Соотношение средств общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в тренировочном процессе изменяются в зависимости от квалификации спортсмена и этапа подготовки.

После завершения обучения учащиеся могут продолжать обучения в специальных спортивных учебных заведениях: училище олимпийского резерва (УОР), СПбГУФК им. Лесгафта и т.д.

Критерии оценки работы учащихся - правильность техники выполнения элементов тхэквондо; уровень силы, скорости, выносливости и гибкости.

Формы подведения промежуточного контроля: выполнение контрольных нормативов по общей специальной подготовке, соревнования (выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов единой Всероссийской спортивной классификации) и сдача норм ОФП (динамика роста результатов).

По итогам соревнований присваивается разряд:

- юношеский 1,2, 3.
- мастерский КМС, МС, МСМК.

Подведение итогов работы - систематическая аттестация учащихся на пояса (уровни).

Градации технического уровня в тхэквондо.

Белый пояс	10 гып.
Жёлтый пояс	9 гып.
Жёлтый пояс	8 гып.
Зелёный пояс	7 гып.
Зелёный пояс	6 гып.
Синий пояс	5 гып.
Синий пояс	4 гып.
Красный пояс	3 гып.
Красный пояс	2 гып.
Красный пояс	1 гып.
Чёрный пояс	1-9 ДАН

Список литературы

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-75с.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровья, 1984.-144с.
3. Годик М.А. Спортивная метрология. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 192с.
4. Детская спортивная медицина / Под ред. СВ. Тихвинского и СВ. Хрущева. - М.: Медицина, 1980. - 439с.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. -Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-280 с.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208с.
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.-352с.
9. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В.Г. Никитушкина. - М., 1994. - 320с.
10. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-255с.
11. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-157с.
12. Под общей редакцией В.Г. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М., 1994.
13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта. Киев «Олимпийская литература», 1997.
14. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
15. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., ФиС, 1991.
16. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.
17. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988.
18. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 1985.
19. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М.,. Просвещение, 1987.
20. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.