ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №706
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением
Педагогического совета
ГБОУ школа № 706
Московского района
Санкт- Петербурга
Протокол № 1
от «01» сентября 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ школа №706
Московского района
Санкт- Петербурга
№40 от «01» сентября 2025 г.

_____Г.С. Цой

Дополнительная общеразвивающая программа
«ТХЭКВОНДО»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок освоения: 3 года

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Раимбекова Л.Х.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Тхэквондо» является дополнительной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности базового уровня освоения.**

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования.

Актуальность программы

В настоящее время резко снижен уровень здоровья детей и подростков из-за уменьшения их двигательной активности. Дефицит двигательной активности нарушает защитные функции организма, серьезно ухудшает здоровье детей. Необходимо создать условия для занятий физическими упражнениями не только на уроках по физической культуре, но и в дополнительное время с целью укрепления здоровья и улучшения физической подготовленности. Такой возможностью обладают дополнительные занятия по различным видам современного спорта, одним из которых является тхэквондо. Дополнительные занятия по тхэквондо формируют у детей мотивацию на здоровый образ жизни, достижение гармоничного единства физического, психического и духовно-нравственных начал в человеке. Тхэквондо – всемирно признанный вид восточных единоборств, овладевая которым человек в любом возрасте имеет возможность раскрыть потенциал своего тела и воспитать в себе необходимые для лидера волевые качества.

Отличительной особенностью программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-ориентированных, развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также ориентир на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

Цель программы: формирование у детей и подростков потребности к самосовершенствованию, творческому развитию, приобщение к здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению; развитие физических, нравственных способностей; формирование условий для достижения уровня спортивных успехов через обучение основам боевого искусства.

Задачи программы

Обучающие:

- формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки;
- формировать устойчивый интерес к занятиям тхэквондо;
- способствовать приобретению знаний о тхэквондо, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучать навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;
- способствовать овладению базовой техникой (основами) тхэквондо.

Развивающие:

- способствовать развитию координации движений и основных физические качеств: силы, ловкости, быстроты реакции;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством занятий тхэквондо;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- содействовать в самоопределении, социальной адаптации;
- формировать духовно-нравственные качества личности;
- формировать мировоззрение, внутреннюю культуру личности;

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- развивать способность подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Адресат программы: учащиеся 7-10 лет.

Объем и срок освоения программы - программа рассчитана на 3 года обучения, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа объемом 144 часа в год. Общий объем программы – 432 часа.

Язык реализации: русский - государственный язык Российской Федерации.

Форма обучения: очная

Условия приема на обучение: в группу первого года обучения принимаются дети независимо от гендерного признака. Допуск к занятиям производится при наличии справки от врача об отсутствии у ребенка заболеваний, которые служат существенным ограничением для занятий в избранном виде деятельности и только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям. Первый год обучения по программе - этап начальной подготовки, второй, третий год обучения – тренировочный этап. В группы 2 и 3 года обучения может проводиться дополнительный набор детей при наличии свободных мест в группе и через предварительный просмотр.

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом, с учетом санитарных норм и особенностей реализации программы. Численный состав групп 1 года обучения – не менее 15 человек, 2 года обучения – не менее 12 человек, 3 года обучения – не менее 10 человек. Группа может быть разновозрастной.

Особенность реализации программы. Большую часть программы составляют практические занятия. Приоритетное значение отводится игровым методам и технологиям обучения, что обусловлено возрастными особенностями детей (младшие школьники). В этом возрасте игра выступает как основа организации жизнедеятельности детского сообщества. Типы занятий варьируются в зависимости от поставленных целей и задач:

Формы проведения занятий:
- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- соревнования;
- контрольные и контрольно-переводные испытания.

Особенности организации образовательного процесса

Содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста обучающихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности, недельной нагрузки. Предполагается включение в тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, просмотра видеофильмов, проведение соревнований внутри группы и школы.

Материально-техническое оснащение программы:

Оборудование:
- спортивный зал, оборудованный в соответствии с санитарными нормами: стол и скамейки для педагога и учащихся, шведские стенки, перекладины, маты,
- тренажерный зал с необходимым комплектом сертифицированных тренажѐров, для проведения занятий по физической подготовке;
- теннисные мячи;
- макивара;
- набивные мячи;
- скакалки;
- утяжелители;
- секундомеры;

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Материалы:
для проведения занятий необходима форма занимающихся:
- добок (тренировочная форма);
- степки (обувь (по необходимости);
- протектор (защита для тела (по необходимости);
- бандаж (для низа живота);
- лапы-ракетки для отработки ударов руками и ногами;
- силовые лапы для отработки ударов руками и ногами;
- боксѐрские лапы для отработки ударов руками;
- индивидуальное защитное снаряжение (накладки, перчатки, бандаж, жилеты, шлемы, капы);
- резиновые жгуты;
- накладки для рук и ног.

Дидактическое обеспечение:
- сборники подвижных игр и следующие учебные видеофильмы,
- фотографии,
- дидактические карточки,
- памятки,
- раздаточный материал,
- мультимедийные материалы,
- видеофильмы с записями соревнований – выступлениями спортсменов международного уровня, художественные мотивационные фильмы о спорте, документальные фильмы про тхэквондо.

Методическое оснащение:
- аттестационная программа по каратэ-до шотокан(JKS);
- правила соревнований по каратэ (WKF);
- правила соревнований по каратэ (JKS).

Кадровое обеспечение: занятия по программе проводятся педагогом дополнительного образования.

Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с задачами по окончании реализации данной программы возможно достижение следующих результатов у обучающихся:

Личностные:
- сформируется ответственное отношение к тренировкам, способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- сформируется осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам;
- разовьется коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности.

Метапредметные:
- будут учиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в спортивной деятельности;
- научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные:
- занятия тхэквондо будут способствовать профессиональному самоопределению;
- будут развиты физические, нравственные способности;
- проявят стремление овладеть техникой тхэквондо;
- овладеют понятиями об основных принципах тхэквондо;
- познакомятся с тактикой тхэквондо;
- научатся применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по тхэквондо;
- будут стремиться к достижению высоких спортивных результатов.

Документ создан в ГБОУ СОШ № 706 Московского р-на СПб
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Входной контроль Беседа
2	Теоретическая подготовка	20	-	20	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
3	Общая физическая подготовка	40	6	34	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	40	10	30	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
5	Специальная физическая подготовка	40	10	30	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
6	Итоговое занятие	2	1	1	Тестирование Итоговый контроль
	Итого:	**144**	**28**	**116**	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	-	Входной контроль Устный опрос
2	Теоретическая подготовка	18	-	18	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
3	ОФП	42	8	34	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
4	СФП	40	6	34	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
5	Технико-тактическая подготовка	40	10	30	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
6	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговый контроль Тестирование
	Итого:	**144**	**26**	**118**	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Меры безопасности. Правила поведения.	2	2	-	Входной контроль Устный опрос
2	Теория и терминология Тхэквондо	6	6	-	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
3	Общая физическая подготовка	28	2	20	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
4	Подготовка к сдаче нормативов ГТО	12	2	16	Текущий контроль
5	Техника выполнения сложно-координационных ударов и комбинаций	48	2	18	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
8	Специальная техника	32	2	18	Текущий контроль Педагогическое наблюдение
10	Соревнования	12	2	10	Участие в соревнованиях
11	Итоговое занятие	4	2	2	Итоговый контроль Мониторинг
	Итого:	**144**	**20**	**124**	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

УТВЕРЖДЕН
Директор ГБОУ школа № 706
Санкт-Петербурга
_____Г.С. Цой
Приказ №3 от 01.08.2025г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Тхэквондо»
на 2025/2026 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год	12.09.2025	29.05.2026	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академ.часа
2-й год	-	-	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академ.часа
3-й год	-	-	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академ.часа

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Особенность обучения по программе

При проведении учебно-тренировочных занятий учитываются индивидуальные особенности личности каждого ребенка. Во время тренировочных занятий проводится контроль физического и функционального состояния обучающихся во избежание перезагрузки. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятии может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного периода.

Основные задачи обучения по программе

Задачи 1-го года обучения:

Обучающие:

- дать представление о физической культуре в целом и о тхэквондо в частности;
- формировать установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Развивающие:

- сохранять и укреплять здоровье, развивать физические качества детей;
-развивать духовно-нравственные качества.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к сверстникам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по тхэквондо и других спортивных мероприятиях;
- формировать чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину.

Содержание программы
1-й год обучения

Вводное занятие

Теория. Знакомство с программой. Проведение инструктажей по ТБ. Устный опрос.

Практика. Формирование группы, введение в программу. Правила поведения на занятиях. Предупреждение травм на занятиях и соревнованиях. Требование к оборудованию, инвентарю и экипировке. Игра «Веселые старты».

Теоретическая подготовка

История развития тхэквондо

Теория. Развитие тхэквондо как боевого искусства. Тхэквондо в Корее. Зарождение спортивного тхэквондо. Развитие тхэквондо на современном этапе. Ведущие школы тхэквондо в мире. ITF и его роль в современном спорте.

Личная гигиена спортсмена и гигиена во время занятий тхэквондо

Теория. Значение гигиены для предупреждения заболеваний. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня и питания. Основы закаливания. Правила ухода за спортивной формой и инвентарем для занятий тхэквондо. Санитарно- гигиенические нормы к местам проведения занятий и соревнований.

Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по тхэквондо ITF

Теория. Правила поведения в зале тхэквондо. Соблюдение правил безопасности во время выполнения обще-подготовительных и специальных упражнений на практических занятиях. Защитное снаряжение спортсменов и его применение. Нормы безопасности, предусмотренные Правилами соревнований для снаряжения, поведения спортсменов и организации соревнований.

Функциональные системы организма человека и их значение в тхэквондо

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Теория. Строение организма человека, основные его системы и особенности их функционирования. Мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы во время тренировок и соревнований. Роль анализаторов.

Правила соревнований и принципы судейства в тхэквондо ITF

Теория. Виды соревнований и способы их проведения. Жеребьевка личных и командных соревнований. Права и обязанности судейской бригады, права и обязанности участников соревнований. Нарушение правил соревнований и наказания за них. Судейские сроки и жесты.

Общая физическая подготовка

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части учебно-тренировочного занятия (обучение, закрепление).

Теория. Разбор правильного исполнения упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

Практика. Выполнение упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером, бег под уклон.

Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках.

Элементы борьбы, подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Выносливость. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

Технико-тактическая подготовка

Теоретическое ознакомление

Теория. Теоретическое ознакомление с технико-тактической подготовкой

Основная цель технико-тактической подготовки на этом этапе – научить спортсмена основам техники тхэквондо и заложить основу базовых умений, необходимых для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

Варианты исполнения приемов

Теория. Создание общего представления о технике приемов и действий в тхэквондо.

Практика. Практическое ознакомление с основными механизмами организации движений при выполнении приемов и действий; обучение основным вариантам исполнения приемов и действий в облегченных и стандартных условиях (по частям, фазах, элементах и в целом); предупреждения и исправления двигательных ошибок.

Изучение стоек, положений и передвижений

Теория. Изучение стоек, положений и базовых передвижений в них.

Практика. Практическое исполнение стоек, положений и базовых передвижений в них.

Постановка техники ударов

Теория. Теоретический разбор видов ударов.

Процесс овладения техникой ударов в тхэквондо на этапе начальной подготовки должен проходить по непрерывно-постепенному переходу от начальных умений и навыков проявления адекватных параметров мышечной двигательной координации в ситуации разной степени сложности.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

*Практика. П*ервыми рекомендуется изучать прямые удары в средний и верхний уровни. Техника ударов передней и задней рукой в разные уровни должна формироваться параллельно. Во время обучения комбинационной техники указанная выше последовательность объединение ударов сохраняется. В период незакрепленных двигательных навыков количество ударов в серии следует лимитировать двумя, максимум тремя техническими действиями. Основная цель при этом – создать представление о непрерывности выполняемых движений и технически правильное их выполнение.

Постановка техники защиты

Теория. Ознакомление с процессом овладения техникой ударов ногами в тхэквондо - во многом подобный подход, описанный выше для изучений ударов руками. Типичные ударные движения необходимо изучать в определенной последовательности.

Практика. Сначала следует изучать прямые удары (ап чаги, еп чаги) в средний и верхний уровни, а также круговой удар (доле чаги) на среднем уровне, только потом – в верхний. Техника ударов левой и правой ногой формируется параллельно.

Техника защиты включает в себя базовые защитные приемы руками, ударов руками и ногами в верхний, средний и нижний уровни. Сюда входят блоки и отбивы предплечьем и ладонью, а также защиту за счет передвижений (шаги вперед-назад и в стороны) с целью изменения дистанции.

Специальная физическая подготовка

Введение в Тхэквондо

Корейские термины

Теория: Этикет в зале, уважение к старшим, уважение к тренеру.
Корейские спортивные термины, счёт, команды.

Практика: ОФП: Разминка, растяжка, эстафеты, игры на развитие внимания.

СФП: Изучение базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (ап – чаги, дольё – чаги). Разминка, игры на развитие реакции. Изучение маховых движений ногами для развития тазобедренного сустава, Изучение базовой стойки (чхарьёт, чумби, чучум – соги).

Правила Тхэквондо

Теория: Правила Тхэквондо ВТФ. 10 основных заповедей Тхэквондо.

Практика: ОФП: Разминка, растяжка, игры на развитие координации. СФП:, изучение базовых ударов ногами (нэрьё – чаги), изучение базовой техники руками (арэ – макки, бакат – макки).

Передвижения в тхэквондо – стэп

Теория: Общие принципы передвижений-стэп. Стэп на месте и в движении.

Практика: ОФП: Разминка, Изучение базового передвижения (стэп) эстафеты, упражнения для развития внимания. СФП: Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (ан – макки, ольгуль – макки).

Развитие командного духа

Теория: Развития командного духа, умение общаться в коллективе.

Практика: ОФП: Разминка, игры на внимания и развития реакции. Командные игры.

Блоки руками

Теория: Общие принципы выполнения блоков руками.

Практика: ОФП: Разминка, упражнения на развитие прыгучести. СФП: Передвижение в широкой базовой стойке с применением блоков, базовая техника ударов руками.

Блоки в движении и удары ногами

Теория: Общие принципы выполнения блоков в движении и ударов ногами.

Практика: ОФП: Разминка, командные игры. СФП: Базовая техника ударов ногами, базовая техника выполнения ударов руками (джумок: бандэ – джируги).

Итоговое занятие

Практика. Подведение итогов года. Тестирование. Сдача нормативов.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с задачами по окончании реализации данной программы у обучающихся возможно достижение следующих результатов:

Планируемые результаты 1 года обучения:

Личностные:

научатся:

- выбирать тактические решения из представленных педагогом;
- выполнять упражнения для разносторонней физической и функциональной подготовки;
- продуктивно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

Метапредметные:

- будут учиться самостоятельно формулировать для себя новые задачи в спортивной деятельности;
- научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки;
- научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные:

узнают:

- о роли физической культуры для укрепления здоровья и развития человека;
- общие сведения о структуре организма человека;
- общие понятия подготовки единоборца;
- общие приемы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор

03.10.25 10:56 (MSK)

Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Календарно-тематический план
1-й год обучения

№ п/п	Раздел. Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			план	факт
Вводное занятие		**2**		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2		
Теоретическая подготовка		**20**		
2	История развития тхэквондо	2		
3	История развития тхэквондо	2		
4	Личная гигиена спортсмена и гигиена во время занятий тхэквондо	2		
5	Личная гигиена спортсмена и гигиена во время занятий тхэквондо	2		
6	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по тхэквондо ITF	2		
7	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по тхэквондо ITF	2		
8	Функциональные системы организма человека и их значение в тхэквондо	2		
9	Функциональные системы организма человека и их значение в тхэквондо	2		
10	Правила соревнований и принципы судейства в тхэквондо ITF	2		
11	Правила соревнований и принципы судейства в тхэквондо ITF	2		
Общая физическая подготовка		**40**		
12	Упражнения на гибкость	2		
13	Упражнения на гибкость	2		
14	Упражнения на гибкость	2		
15	Упражнения для развития ловкости	2		
16	Упражнения для развития ловкости	2		
17	Упражнения для развития ловкости	2		
18	Упражнения для развития быстроты	2		
19	Упражнения для развития быстроты	2		
20	Упражнения для развития быстроты	2		
21	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения	2		
22	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения	2		
23	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения	2		
24	Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений	2		
25	Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений	2		
26	Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений	2		
27	Силовые упражнения	2		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

28	Силовые упражнения	2		
29	Подвижные игры	2		
30	Подвижные игры	2		
31	Подвижные игры	2		
Технико- тактическая подготовка		**40**		
32	Теоретическое ознакомление	2		
33	Практическое ознакомление	2		
34	Практическое ознакомление	2		
35	Практическое ознакомление	2		
36	Варианты исполнения приемов	2		
37	Варианты исполнения приемов	2		
38	Варианты исполнения приемов	2		
39	Варианты исполнения приемов	2		
40	Изучение стоек, положений и передвижений	2		
41	Изучение стоек, положений и передвижений	2		
42	Изучение стоек, положений и передвижений	2		
43	Изучение стоек, положений и передвижений	2		
44	Постановка техники ударов	2		
45	Постановка техники ударов	2		
46	Постановка техники ударов	2		
47	Постановка техники ударов	2		
48	Постановка техники защиты	2		
49	Постановка техники защиты	2		
50	Постановка техники защиты	2		
51	Постановка техники защиты	2		
Специальная физическая подготовка		**40**		
52	Введение в Тхэквондо	2		
53	Корейские спортивные термины	2		
54	Правила Тхэквондо	2		
55	Правила Тхэквондо	2		
56	Передвижения в тхэквондо – стэп	2		
57	Передвижения в тхэквондо – стэп	2		
58	Передвижения в тхэквондо – стэп	2		
59	Передвижения в тхэквондо – стэп	2		
60	Развитие командного духа	2		
61	Развитие командного духа	2		
62	Развитие командного духа	2		
63	Развитие командного духа	2		
64	Блоки руками	2		
65	Блоки руками	2		
66	Блоки руками	2		
67	Блоки руками	2		
68	Блоки в движении и удары ногами	2		
69	Блоки в движении и удары ногами	2		
70	Блоки в движении и удары ногами	2		
71	Блоки в движении и удары ногами	2		
Итоговое занятие		**2**		
72	Подведение итогов года. Тестирование	2		
	Итого:	144		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор

03.10.25 10:56 (MSK)

Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Задачи 2-го года обучения:

Обучающие:

- углубить представление о боевом искусстве - тхэквондо;
- продолжать формировать установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Развивающие:

- систематизировать двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;
- совершенствовать духовно- нравственные и физические качества.

Воспитательные:

- продолжать воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к сверстникам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по тхэквондо и других спортивных мероприятиях;
- продолжать формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества;
- воспитывать волевые качества личности обучающихся при участии в соревнованиях.

Содержание программы
2-й год обучения

Вводное занятие

Теория. Знакомство с программой. Проведение инструктажей по ТБ. Устный опрос.

Практика. Формирование группы, введение в программу. Правила поведения на занятиях. Предупреждение травм на занятиях и соревнованиях. Требование к оборудованию, инвентарю и экипировке.

Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях

Теория. Поведение в зале и на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности. Подготовка инвентаря и экипировки к занятиям.

Предупреждение травм на занятиях и соревнованиях. Требование к оборудованию, инвентарю и экипировке.

Теория. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий.

Практика. Первая доврачебная помощь при травмах. Оказание первой доврачебной помощи.

Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
Требование к оборудованию, инвентарю и экипировки.

Терминология и классификация техники в тхэквондо

Теория. Понятие о технике тхэквондо. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов в тхэквондо.

Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов. Термины и их значения.

Практика. Технические термины: поражаемая поверхность; секторы поражаемой поверхности; боевая линия; темп; быстрота; удар; шаг; подскок; стойка и др.
Ударные поверхности ноги. Ударные поверхности руки. Блокирующие поверхности.
Техники передвижений и их разновидности и варианты.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Техники удара прямо с различных дистанций. Разбор координации движений толчковой и маховой ног, туловища и руки при выполнении ударов. Техника защит.

Техника разбивания предметов

Теория. История проведения соревнований по испытанию силы удара в тхэквондо и других видах восточных единоборств. Мифы и реальность о «сверхсиле» мастеров восточных единоборств.

Практика. Соревновательная техника испытания силы удара при разбивании предметов (кьекпа).

Техника свободного спарринга

Теория. Приемы боя в структуре вариативной соревновательной техники.

Практика. Техника ударов. Техника защит.

Основные положения правил соревнований по тхэквондо.

Теория. Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований.

Форма участников. Защитная экипировка тхэквондиста.

Возрастные группы. Весовые категории. Весовые категории для юношей. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Продолжительность боя. Команды рефери на додянге. Жесты рефери на додянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Спортивная единая всероссийская классификация.

Основные средства восстановления. Режим дня. Гигиена. Питание. Закаливание. Самоконтроль объема нагрузок.

Теория. Восстановительные мероприятия в спорте и их проведение после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Массаж: спортивный массаж, самомассаж. Основные приемы и виды. Водные процедуры как средство восстановления.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины и признаки утомления. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Переутомление. Перенапряжение.

Понятие о гигиене: тела, физических упражнений и спорта. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.

Общая физическая подготовка

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части учебно-тренировочного занятия (обучение, закрепление).

Теория. Разбор правильного исполнения упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

Практика. Выполнение упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

Сила

Теория. Разбор правильного исполнения упражнений на развитие силы.

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Быстрота

Теория. Разбор правильного исполнения упражнений на развитие быстроты.

Практика. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером, бег под уклон.

Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

Теория. Разбор правильного исполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Ловкость

Теория Разбор правильного исполнения упражнений на развитие ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках.
Элементы борьбы, подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Выносливость.

Теория. Разбор правильного исполнения упражнений на развитие выносливости.

Практика. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

Специальная физическая подготовка

Проводится как в основной, так и в заключительной части занятия.

Выполнение серии ударов (частота движений- скорость)

Теория. Разбор правильного выполнения серии ударов (частота движений-скорость).

Практика. Выполнение серии ударов (частота движений- скорость).

1. Отработка начального движения. Правильное выполнение: выбрать простую технику, выделить из нее начальную фазу, то есть то движение, с которого начинается проведение приема. Пример: при отработке переднего удара ногой начинать с подтягивания колена к груди; при отработке кругового удара ногой начинать с приведения в готовность бедра; при отработке заднего удара ногой начинать с разворота. Выполнять начальное движение как можно быстрее. Когда начальная фаза приема станет получаться достаточно быстро, переходить к последовательной отработке с той же скоростью следующих движений. Основная польза: сокращается время реакции. Дополнительная польза: чувство времени, координация. Применение в тхэквондо: повышается скорость выполнения технических приемов.
2. Упражнения с подвешенной мишенью. Применение в тхэквондо: вырабатываются легкие и точные движения, необходимые для скоростных атак, мощь при нанесении.
3. Прерывистая тренировка. Чередование выполнений ударов с перемещением.

Выполнения элементов тхэквондо (скорость, выносливость, ловкость)

Теория. Разбор правильного выполнения элементов тхэквондо (скорость, выносливость, ловкость).

Практика. Выполнение элементов тхэквондо (скорость, выносливость, ловкость).

1.Спарринг с тенью.
2.Степ.
3.Работа по лапам.

Развитие специальной гибкости

Теория. Разбор правильного выполнения упражнений на развитие специальной гибкости

Практика. Тренировка в правильном выполнении упражнений на развитие специальной гибкости.

1. Круговые движения головой. Применение в тхэквондо: снижается риск получения травм при падениях и повышается гибкость для ориентации во время разворотов.
2. Круговые движения руками в плечевых суставах. Применение в тхэквондо: улучшаются круговые удары и броски.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

3. Полумельница. Применение в тхэквондо: повышается гибкость при проведении ударов и бросков, требующих одновременного движения рук в разных направлениях.
4. Растяжка внутренней стороны предплечья, Растяжка внешней стороны предплечья. Применение в тхэквондо: хорошее разминочное упражнение для захватов суставов и таких резких ударов, как удар тыльной стороной кулака.
5. Сгибание запястья, растяжка пальцев. Применение в тхэквондо: хорошее разминочное упражнение для захватов, ударов и работы с оружием.
6. Вращение торсом сидя, лежа. Применение в тхэквондо: повышается гибкость при выполнении ударов, бросков и вращений
7. Растяжка «бабочка». Применение в тхэквондо: увеличивается амплитуда ударов ногами.
8. Шпагат. Применение в тхэквондо: повышается высота и амплитуда ударов ногами.
9. Растяжка сидя. Применение в тхэквондо увеличивается высота ударов ногами.

Развитие специальной ловкости

Теория. Разбор правильного выполнения упражнений на развитие специальной ловкости.

Практика. Правильное выполнение упражнений на развитие специальной ловкости.

1. Прыжок с хлопком. Применение в тхэквондо: развивается координация верхней и нижней частей тела, необходимая практически для всех движений в боевых искусствах.
2. Прыжки с касанием груди коленом. Применение в тхэквондо: развивается способность координировано перемещать все тело, балансируя на одной ноге и сохраняя постоянным центр тяжести. Полезное упражнение для отработки атак в скольжении и прыжке.
3. Прыжок с наклоном Применение в тхэквондо: развивается способность менять высоту положения тела при выполнении захватов и бросков.
4. Прыжки между ремнями. Применение в тхэквондо: развивается способность избегать контакта с препятствиями при одновременном перемещении нижней и верхней частей тела. Необходимый навык для самообороны
5. Прыжок звездой. Применение в тхэквондо: развивается координация при выполнении неожиданных и быстрых движений.
6. Бег зигзагом. Применение в тхэквондо: развивается скорость перемещений и способность управлять весом тела
7. Стойка на плечах. Применение в тхэквондо: развиваются навыки падений и ведения боя лежа.

Технико-тактическая подготовка

Стойки

Теория. Разбор правильного выполнения упражнений «стойка» в разных вариантах.

Практика. Правильное выполнение упражнений «стойка» в разных вариантах.

Чхарйот соги- Пятки вместе, носки врозь. Вес тела распределен на обе ноги. Корпус прямо.

Нарани соги – ноги на ширине плеч. Вес тела распределен на обе ноги. Корпус прямо

Чухчум соги – ступни ног расположены параллельно друг другу и развернуты прямо вперед. Расстояние между стопами составляет полтора шага. Ноги согнуты в коленных суставах. Спина прямая. Вес тела распределен на обе ноги

Ап куби – до 60% массы тела приходится на впереди стоящую ногу и до 40% на сзади стоящую ногу. Стопа впереди стоящей ноги направлена вперед, стопа сзади стоящей ноги развернута под углом 25°. Сзади стоящая нога выпрямлена, впереди стоящая нога
согнута в коленном суставе. Расстояние между стопами полтора шага

Ап соги – представляет собой обыкновенный шаг. Вес тела распределен на обе ноги. Корпус прямо.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Твит куби – до 70% массы тела приходится на сзади стоящую ногу и до 30% на впереди стоящую. Стопа впереди стоящей ноги направлена вперед, стопа сзади стоящей ноги развернута под углом 90° расстояние между стопами составляет один шаг

Пом соги – до 90% массы тела приходится на сзади стоящую ногу и до 10% – на впереди стоящую ногу. Впереди стоящая нога выдвинута вперед и касается пола основанием стопы, ее голень располагается перпендикулярно опоре. Расстояние между мизинцами обеих ног равно ширине плеч. Выдвинутая вперед стопа развернута внутрь на 25°.

Блоки

Теория. Разбор правильного выполнения упражнений «блоки» в разных вариантах.

Практика. Правильное выполнение упражнений «блоки» в разных вариантах.

Ольгуль макки – защита головы, лица. Движение кулака левой руки от правого бока (ладонь вверх) влево-вверх. При этом кулак поворачивается вокруг своей оси. Ладонь направлена в сторону удара. Расстояние ото лба до тыльной стороны ладони – ширина ладони. Запястье находится над переносицей. Этот же блок может ставиться раскрытой ладонью – Патансон Ольгуль макки.

Момтон макки – защита туловища; и.п. левой руки: кулак напротив левого уха, ладонь вперед, локоть в сторону. Движение: предплечье движется по окружности вперед-вправо, кулак разворачивается вокруг своей оси ладонью к себе. Локоть напротив солнечного сплетения. Угол между плечом и предплечьем в конце движения 90°.

Ан пхальмок момтон макки – защита туловища предплечьем; стороной большого пальца движением изнутри. И.п. левой руки: прижат ладонью.
Движение: кулак движется по окружности влево-вперед и останавливается напротив левого плеча ладонью к себе. Угол между плечом и предплечьем 90°

Момтон паккат макки – защита (туловища, лица) предплечьем (стороной мизинца) (Момтон, Ольгуль) движением изнутри наружу. И.п. левой руки: кулак у правого плеча. Движение: левый кулак движется по окружности вперед-влево, словно отодвигая удар, кулак при этом поворачивается вокруг своей оси ладонью вперед. В конце движения кулак находится перед туловищем

Арэ макки – нижний блок; исходное положение левой руки у правого плеча. Движение: рука движется вниз-влево. Блок ставится предплечьем стороной мизинца. В конечной стадии движения расстояние от кулака до левого бедра –ширина одного кулака, большой палец сжатого кулака находится напротив нижнего края пояса

Удары руками

Теория. Разбор правильного выполнения ударов руками.

Практика. Правильное выполнение ударов руками.

Ап чириги – удар наносится кулаком от бедра к цели по кратчайшей траектории. Находясь у бедра тыльная сторона кисти должна смотреть вниз.

Свободная рука должна возвращаться в и.п. синхронно с атакующей рукой. В последней фазе удара кулак должен совершить оборот на 180° вокруг своей оси. Спина прямая. В момент контакта кулак предельно сжат

Сонналь мок чиги – удар выполняется внутренней частью ребра ладони.

Замах выполняется согнутой на 90° и рукой слегка развернутым корпусом. Другая рука вытянута вперед. Ударная рука описывает четверть круга вовнутрь. В конечной позиции повернутое вовнутрь ребро ладони должно находиться на уровне шеи

Сонкыт чириги – удар наносится размашистым движением руки по круговой траектории. При замахе открытая ударная часть подносится ладонью к лицу над противоположным плечом, другая рука вытягивается вперед с кулаком. Движение производится изнутри наружу

Палькуп чиги – из положения левая рука согнута в локтевом суставе у бедра. Удар наносится локтем по круговой траектории, снаружи–внутрь–вперед. В финальном положении кулак развернут вниз. Движение выполняется одновременно с бедром

Удары ногами

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Теория. Разбор правильного выполнения ударов ногами.

Практика. Правильное выполнение ударов ногами.

Ап чаги – прямой удар ногой. Из позиции Ап куби левая нога впереди вес тела переносится на левую ногу, одновременно поднимается вверх бедро правой ноги. Стопа правой ноги обращена подушечками пальцев вниз. Выполнить удар активным разгибанием голени правой ноги. Стопа правой ноги обращена подушечками в сторону нанесения удара. Возвращаем ногу в и.п. по траектории удара и принимаем позицию Ап куби.

Ёп чаги – удар ногой в сторону. Примите позицию Ап куби. Вес тела перенести на правую ногу. Одновременно поднять бедро левой ноги. Развернуть корпус и стопу правой ноги на 90°. Выполнить удар активным разгибанием бедра левой ноги. Вернуться в и.п. по траектории удара.

Долио чаги – боковой удар правой ногой. Из позиции Твит куби перенести вес тела на левую ногу, одновременно поднять вверх-вперед бедро правой ноги, развернуть корпус и стопу на 90°, выполнить удар активным движением таза вперед и активным разгибанием голени. Вернуться в и.п. положение по траектории удара

Твит чаги – задний удар с вращением. Из стойки Ап куби правая нога впереди, одновременно с вращением через левое плечо, согнуть левую ногу (пятка к ягодице) и выпрямить ее быстрым движением. Носок стопы на себя

Упражнение Пхумсэ

Теория. Разбор техники выполнения упражнения пхумсэ.

Практика. Правильное выполнение упражнения пхумсэ. Отработка.

Итоговое занятие

Практика. Подведение итогов года. Тестирование.

Планируемые результаты 2 года обучения

Личностные:

научатся:

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- действовать не только по образцу, но и самостоятельно принимать тактические решения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- продолжится овладение основами самоконтроля, самооценки;
- научатся работать индивидуально, в группе в паре.

Предметные:

обучающиеся:

- закрепят правила соревнований по тхэквондо;
- освоят правила организации и проведения со сверстниками подвижных игр;
- познакомятся с особенностями тактики движения в выбранном виде спорта;
- начнут овладевать технико-тактическими приемами в тхэквондо.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор

03.10.25 10:56 (MSK)

Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Календарно-тематический план
2-й год обучения

№ п/п	Раздел. Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			план	факт
Вводное занятие		**2**		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2		
Теоретическая подготовка		**18**		
2	Требование к оборудованию, инвентарю и экипировке	2		
3	Терминология и классификация техники в тхэквондо	2		
4	Техника разбивания предметов, свободного спарринга	2		
5	Техника разбивания предметов, свободного спарринга	2		
6	Основные положения правил соревнований по тхэквондо	2		
7	Основные средства восстановления. Режим дня. Гигиена. Самомассаж. Питание. Закаливание. Самоконтроль объема нагрузок	2		
8	Основные средства восстановления. Режим дня. Гигиена. Самомассаж. Питание. Закаливание. Самоконтроль объема нагрузок	2		
9	Основные средства восстановления. Режим дня. Гигиена. Самомассаж. Питание. Закаливание. Самоконтроль объема нагрузок	2		
10	Основные средства восстановления. Режим дня. Гигиена. Самомассаж. Питание. Закаливание. Самоконтроль объема нагрузок	2		
ОФП		**42**		
11	Силовые упражнения	2		
12	Силовые упражнения	2		
13	Силовые упражнения	2		
14	Силовые упражнения	2		
15	Упражнения на развитие быстроты	2		
16	Упражнения на развитие быстроты	2		
17	Упражнения на развитие быстроты	2		
18	Упражнения на развитие быстроты	2		
19	Упражнения на развитие гибкости	2		
20	Упражнения на развитие гибкости	2		
21	Упражнения на развитие гибкости	2		
22	Упражнения на развитие гибкости	2		
23	Упражнения на развитие ловкости	2		
24	Упражнения на развитие ловкости	2		
25	Упражнения на развитие ловкости	2		
26	Упражнения на развитие ловкости	2		
27	Упражнения на развитие выносливости	2		
28	Упражнения на развитие выносливости	2		
29	Упражнения на развитие выносливости	2		
30	Упражнения на развитие выносливости	2		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

31	Подвижные игры	2		
СФП		**40**		
32	Выполнения серии ударов (частота движений-скорость)	2		
33	Выполнения серии ударов (частота движений-скорость)	2		
34	Выполнения серии ударов (частота движений-скорость)	2		
35	Выполнения серии ударов (частота движений-скорость)	2		
36	Выполнения серии ударов (частота движений-скорость)	2		
37	Выполнения элементов тхэквондо (скорость, выносливость)	2		
38	Выполнения элементов тхэквондо (скорость, выносливость)	2		
39	Выполнения элементов тхэквондо (скорость, выносливость)	2		
40	Выполнения элементов тхэквондо (скорость, выносливость)	2		
41	Выполнения элементов тхэквондо (скорость, выносливость)	2		
42	Развития специальной гибкости	2		
43	Развития специальной гибкости	2		
44	Развития специальной гибкости	2		
45	Развития специальной гибкости	2		
46	Развития специальной гибкости	2		
47	Развития специальной ловкости	2		
48	Развития специальной ловкости	2		
49	Развития специальной ловкости	2		
50	Развития специальной ловкости	2		
51	Развития специальной ловкости	**2**		
Технико-тактическая подготовка		**40**		
52	Стойки	2		
53	Стойки	2		
54	Стойки	2		
55	Стойки	2		
56	Блоки	2		
57	Блоки	2		
58	Блоки	2		
59	Блоки	2		
60	Удары руками	2		
61	Удары руками	2		
62	Удары руками	2		
63	Удары руками	2		
64	Удары ногами	2		
65	Удары ногами	2		
66	Удары ногами	2		
67	Удары ногами	2		
68	Упражнение Пхумсэ	2		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

69	Упражнение Пхумсэ	2		
70	Упражнение Пхумсэ	2		
71	Упражнение Пхумсэ	2		
Итоговое занятие		**2**		
72	Подведение итогов года. Тестирование. Анкетирование	2		
	Итого:	**144**		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор

03.10.25 10:56 (MSK)

Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Задачи 3-го года обучения:

Образовательные:
- обучить основам техники тхэквондо;
- сформировать понятие об основных принципах тхэквондо;
- способствовать овладению тактикой боевого искусства.

Развивающие:
- развивать физические способности,
- продолжать укреплять здоровье;
- развивать мыслительные способности;

Воспитательные:
- воспитывать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой;
- прививать культуру здорового образа жизни;
- сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений;
- способствовать психологическому совершенствованию в процессе занятий восточным единоборством;
- воспитывать культуру взаимоотношений в среде сверстников.

Содержание программы
3-й года обучения

Вводное занятие

Теория. Беседа о мерах безопасности и правила поведения на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях. О восстановительных мероприятиях в спорте их проведении после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы и виды спортивного массажа. Водные процедуры как средство восстановления. Этикет Тхэквондо.

Практика. Игровые ситуации по этикету Тхэквондо.

Теория и терминология Тхэквондо

Теория. Разбор теоретических понятий Тхэквондо.

*Практика. И*зучить названия новых движений в тулях; изучить принципы силы
- тренировка в выполнении новых движений в тулях;
- закрепление названий новых движений;
- учитывать принципы силы при выполнении движений.

Общая физическая подготовка

Теория. Разбор техники выполнения упражнений по общей физической подготовке

Практика. Выполнение упражнений:
- силовые упражнения
- для развития двигательных навыков;
- для развития мышечного каркаса туловища;
- для развития мышц конечностей;
- для улучшения гибкости и подвижности суставов.

Подвижные игры.

Подготовка к сдаче нормативов
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Теория. Знакомство с историей создания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Нормативы и требования к выполнению.

Практика.

Выполнение подготовительных упражнений.

Выполнение основных упражнений комплекса.

Выполнение упражнений комплекса на время.

Техника выполнения сложно-координационных ударов

Освоение терминологии

Сертификат ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Теория. Освоение терминологии. Знакомство с названиями атакующих и блокирующих частей.

Практика. Изучение названий атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка). Повторение названий атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка)
Выполнение ударов в прыжке с разворотом на 360 градусов (удар сбоку, удар боком):
-Твимя твид чаги на 360 градусов
-Твимя долио чаги на 360 градусов
- выполнение ударов по макиварам
- Выполнение ударов по лапам

Технические комплексы

Теория. Изучение названий и компонентов технического комплекса Таге.

Практика
- выполнение технических комплеков Таге:
- 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.

Повторение ранее изученных технических комплексов

Условный спарринг

Теория. Изучение видов условных спаррингов: Ибо массоги, Ильбо массоги

Практика.
Выполнение движений для атаки и защиты.
Соревнование. Подготовка и участие.

Специальная техника

Техника выполнения ударов

Теория. Изучить технику выполнения, поверхность нанесения удара Твимя нопи чаги, Долио чаги.

Практика. Практическое ознакомление с основными механизмами организации движений при выполнении приемов и действий; обучение основным вариантам исполнения приемов и действий в облегченных и стандартных условиях (по частям, фазах, элементах и в целом); предупреждение и исправление двигательных ошибок.
Выполнение Твимя нопи чаги, Твимя долио чаги, твимя панде долио чаги

Свободный спарринг

Теория. Правила свободного спарринга

Практика.
- спарринговые упражнения;
- спарринг по заданию;
- свободный спарринг с разными противниками.

Соревнования

Теория. Правила участия в соревнованиях разного уровня по общей физической подготовке.

Практика.
- участие в соревнованиях по общей физической подготовке;
- участие в районных соревнованиях;
- участие в городских соревнованиях;
- участие в межрегиональных и всероссийских соревнованиях.

Итоговое занятие

*Практика***.** Игры. Тестирование теоретических знаний. Подведение итогов года. Сдача нормативов.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Планируемые результаты 3 года обучения:

Личностные:

научатся:

- самостоятельно принимать тактические решения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в соревновательной деятельности;
- ставить и удерживать цель в процессе деятельности.

Метапредметные:

- научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки;
- научатся работать индивидуально, в группе в паре.

Предметные:

у обучающегося сформируются понятия:

- правила соревнований по тхэквондо;
- «режим» и его значение для спортсмена;
- «саморегуляция» - (волевое усилие, преодоление препятствий);
-особенности достижения разносторонней физической и функциональной подготовки;
- способы овладения специальными двигательными способностями;
- особенности совершенствования технико-тактических приемов в тхэквондо.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор

03.10.25 10:56 (MSK)

Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Календарно-тематический план
3-й год обучения

№ п/п	Раздел. Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			план	факт
Вводное занятие		**2**		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2		
Теория и терминология Тхэквондо		**6**		
2	Повторение терминологии Тхэквондо	2		
3	Принципы силы в Тхэквондо	2		
4	Секреты мастерства	2		
ОФП		**28**		
5	Укрепление мышечного каркаса туловища	2		
6	Укрепление мышечного каркаса туловища	2		
7	Силовые упражнения	2		
8	Силовые упражнения	2		
9	Развитие мышц верхних конечностей	2		
10	Развитие мышц верхних конечностей	2		
11	Развитие мышц нижних конечностей	2		
12	Развитие мышц нижних конечностей	2		
13	Рдк-скорость.	2		
14	Рдк-скорость. Открытое занятие	2		
15	Рдк-сила, гибкость	2		
16	Рдк-сила, гибкость	2		
17	Рдк-выносливость, гибкость	2		
18	Рдк-выносливость, гибкость	2		
Подготовка к сдаче норм ГТО		**12**		
19	Из истории нормативов ГТО	2		
20	Выполнение упражнений комплекса	2		
21	Выполнение упражнений комплекса на время	2		
22	Выполнение упражнений комплекса на время	2		
23	Выполнение упражнений комплекса на время Мониторинг физической подготовки	2		
24	Мониторинг физической подготовки	2		
Техника выполнения сложно-координационных ударов		**48**		
25	Изучение названий атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка)	2		
26	Повторение названий атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка)	2		
27	Твимя твид чаги на 360 градусов	2		
28	Твимя твид чаги на 360 градусов	2		
29	Твимя долио чаги на 360 градусов	2		
30	Твимя долио чаги на 360 градусов	2		
31	Выпонение ударов по макиварам	2		
32	Выпонение ударов по макиварам. Мониторинг физической подготовки	2		
33	Выполнение ударов по лапам	2		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

34	Выполнение ударов по лапам	2		
35	Изучить содержание и технику выполнения Тэге туля	2		
36	Повторить содержание и технику выполнения Тэге туля	2		
37	Закрепить технику выполнения Тэге туля	2		
38	Повторение ранее изученных технических комплексов	2		
39	Повторение ранее изученных технических комплексов	2		
40	Повторение ранее изученных технических комплексов. Мониторинг физической подготовки	2		
41	Повторение ранее изученных технических комплексов	2		
42	Повторение ранее изученных технических комплексов в соревновательном режиме	2		
43	Изучить виды условных спаррингов. Ибо массоги	2		
44	Изучить виды условных спаррингов. Ибо массоги	2		
45	Ибо массоги, атака	2		
46	Ибо массоги, атака	2		
47	Ибо массоги, защита	2		
48	Ибо массоги, защита Мониторинг физической подготовки	2		
Специальная техника		**32**		
49	Ильбо массоги (закрепление)	2		
50	Внутреннее соревнование по боям на мягких палках	2		
51	Твимя нопи ап чаги	2		
52	Твимя нопи ап чаги	2		
53	Твимя панде долио чаги	2		
54	Твимя панде долио чаги	2		
55	Номо чаги	2		
56	Номо чаги	2		
57	Твимя долио чаги	2		
58	Твимя долио чаги	2		
59	Спарринговые упражнения	2		
60	Спарринговые упражнения	2		
61	Спарринг по заданию	2		
62	Спарринг по заданию. Внутренние соревнования	2		
63	Свободный спарринг	2		
64	Свободный спарринг. Мониторинг физической подготовки	2		
Соревнования		**12**		
65	Соревнования	2		
66	Соревнования	2		
67	Соревнования	2		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

68	Соревнования	2		
69	Соревнования	2		
70	Соревнования	2		
Итоговое занятие		**4**		
71	Игры. Сдача нормативов	2		
72	Подведение итогов. Мониторинг физической подготовки	2		
	Итого:	**144**		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор

03.10.25 10:56 (MSK)

Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы и приемы, применяемые на занятиях:

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой метод;
- соревновательный;
- метод круговой тренировки.

Метод упражнений, который предусматривает многократные повторения: Упражнения для рук, ног, туловища разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки подбирается с учетом технических и физических способностей учащихся и предусматривает выполнение заданий в специально подготовленных местах

Формы организации учебных занятий

- групповые практические занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- индивидуальные с отдельными учащимися;
- самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- просмотр учебных видео и соревнований;
- спортивные соревнования.

Используемые образовательные технологии:

- *технология личностно-ориентированного обучения и воспитания,* позволяющая максимально развивать индивидуальные познавательные способности обучающихся на основе использования имеющегося у них опыта;
- *технология развивающего обучения,* направленная на «зону ближайшего развития», т.е. на деятельность, которую обучающийся может выполнить с помощью педагога;
- *технология коллективной творческой деятельности* предполагает организацию совместных действий обучающихся, коммуникацию, общение, взаимопомощь;
- *информационные (компьютерные) технологии* помогают сделать образовательный процесс более ярким, доступным, интересным и легким для усвоения.

Информационные источники:
Список литературы для педагога

1. Головихин Е.В., Степанов С.В. Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств: Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2015.
2. Кашкаров В.А., Вишняков А.В. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), 2010.
3. Рогожников М.А. Обучение юных тхэквондистов безопорным сложно-координационным техническим действиям. Национальный государственный университет ФКС и здоровья им.П.Ф. Лесгафта, 2016.
4. Сафонкин, С.Н. Таэквондо / С.Н. Сафонкин; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2010.
5. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – М.: Советский спорт, 2013.
6. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]; - Ростов н/Д: Феникс, 2007.
7. Чой, Хонг Хи. Таэквондо /Корейское национальное искусство самообороны): Энциклопедия: в 15-ти т. / Хонг Хи, Чой; Интернациональная Федерация Таэквондо (ИТФ) – 5-е изд – Волгоград, 2010.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Ингерлейб, М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей /М.Б. Ингерлейб// серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2012.
2. Тарас, А.Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные единоборства Востока и Запада: энциклопедический справочник / А.Е. Тарас – Мн.: Харвест, 2006.
3. Ким С.Х. Тхэквондо. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике. - «Феникс», 2013.

Электронные ресурсы

1. Международный олимпийский комитет. Электронный ресурс. Режим доступа: (http://www.olympic.org/)
2. Сайт ГБНОУ «Санкт-Петербургский городской Дворец Творчества Юных». Электронный ресурс. Режим доступа: http://www.anichkov.ru/
3. Официальный сайт Федерации Тхэквондо России. Электронный ресурс. Режим доступа: http://www.itf-russia.com/;
4. Группа Вконтакте Электронный ресурс. Режим доступа: https://vk.com/russiantaekwondofederation;
5. Официальный сайт ГБОУ ДО ЦТиО Электронный ресурс. Режим доступа: http://ctio-frn.spb.ru/
6. Группа Вконтакте. Электронный ресурс. Режим доступа: https://vk.com/tkdctio
7. Головихин Е.В. Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений. Электронный ресурс. Режим доступа: https://my-library.info/books/home-/home-sport/271015-evgeniigolovihin-programma-po-thekvondo-vtf.html
8. Энциклопедия тхэквондо. Электронный ресурс. Режим доступа: https://ewind.ru/taekwondo/encyclopediataekwondo/entsiklopediya-taekwondo-v-formate-pdf
9. Тхэквондо. Теория и методика. Том.1. Спортивное единоборство Электронный ресурс. Режим доступа: https://my-library.info/books/home-/home-sport/page-4-270905-kollektivavtorov-thekvondo-teoriya-i-metodika-tom1.html#book
10. Видеоуроки ТХЭКВОНДО. Электронный ресурс. Режим доступа: https://youtu.be/34NYxvtgfjg
11. Официальный сайт Союза Тхэквондо (ВТФ) России. Электронный ресурс. Режим доступа; https://tkdrussia.ru
12. Все новости из мира Тхэквондо ВТФ. Электронный ресурс. Режим доступа:
- http://tkd-news.ru

Оценочные материалы

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

Входной контроль проводится в сентябре с целью выявления начального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств.

Формы: педагогическое наблюдение и выполнение практических заданий педагога. Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы: педагогическое наблюдение, опрос на выявление умения рассказать правила игры, выполнение тестовых заданий для определения уровня освоения навыка, анализ педагогом и учащимися технических элементов и приобретенных навыков.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления усвоения уровня программы и корректировки процесса обучения.

Формы: устный опрос, выполнение тестовых заданий, игровые формы; технический зачет, который содержит в себе проверку физической и технической подготовленности, а также умения исполнять технические приемы и комбинации в игровых условиях.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы: открытое занятие для педагогов и родителей; анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях.

Критерии оценок

1-низкий уровень. Учащийся плохо воспринимает новый материал, не запоминает термины Тхэквондо, плохо развита координация движений и гибкость, не принимает участие в соревнованиях.

2-средний уровень. Учащийся осваивает навыки и упражнения в соответствии с программой, хорошо запоминает термины Тхэквондо, у воспитанника развита координация движений и гибкость. Участвует в соревнованиях, но высоких результатов не достигает.

3-высокий уровень. Учащийся осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений. Владеет терминологией Тхэквондо, участвует в соревнованиях и достигает высоких результатов (занимает призовые места).

Раздел «Теоретическая подготовка» - беседа (устный опрос)

Раздел «Общая физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов

Раздел «Специальная физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов

Раздел «Технико-тактическая подготовка» - мониторинг индивидуальных достижений.

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся.

Раздел Теоретическая подготовка

Тест

Техника безопасности на занятиях.

Терминология и классификация техники в тхэквондо.

Техника разбивания предметов, свободного спарринга.

Основные положения правил соревнований по тхэквондо

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке Основные средства восстановления.

Промежуточная аттестация по теоретической подготовке проводится в форме беседы (устный опрос) (при ответе на 60 % вопросов) на основании экспертной оценки тренера-преподавателя. По итогам ставится оценка «зачет» или «незачет».

Раздел Общая физическая и специальная физическая подготовка

Промежуточная аттестация по общей физической и специально физической подготовке проводится в форме сдачи контрольных нормативов и заканчивается оценкой «сдано», «не сдано».

В таблице приведены данные физической, технической и тактической подготовленности занимающихся, согласно возрастного критерия и уровня развития физических качеств, продолжительности обучения.

Таблица оценки результатов отжиманий, подтягиваний и приседаний

Ученическая степень	**9-гып**	**8-гып**	**7-гып**	**6-гып**	**5-гып**	**4-гып**	**3-гып**	**2-гып**	**1-гып**
Отжимание от пола	15	20	25	30	40	50	60	70	80
Подтягивание на перекладине	2	3	5	6	8	9	12	15	>15
Приседание	30 - б/у	40 -							

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

за 2 мин.	времени	б/у	60	80	100	110	115	120	120

Таблица оценки результатов челночного бега 4х9 м (сек.)

Возраст	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	Средний	Выше среднего	Высокий	Средний	Выше среднего	Высокий
7	13,0-12,5	12,4-11,6	11,5 и выше	13,2-12,6	12,5-12,2	12,1 и выше
8	12,3-11,9	11,8-11,2	11,1 -«-	12,9-12,2	12,1-11,9	11,8 -«-
9	12,0-11,6	11,5-11,0	10,9 - «-	12,5-11,6	11,5-11,2	11,1 -«-
10	11,6-11,1	11,0-10,4	10,3 -«-	12,1-11,4	11,3-10,9	10,8 -«-
11	11,2-10,7	10,6-10,1	10,0 -«-	11,5-10,9	10,8-10,6	10,5 -«-
12	10,7-10,4	10,3-9,9	9,8 -«-	11,3-10,8	10,7-10,5	10,4 -«-
13	10,3-10,1	10,0-9,6	9,5 - « -	11,1-10,6	10,5-10,3	10,2-«-
14	10,0-9,7	9,6-9,2	9,1 - « -	11,2-10,6	10,5-10,2	10,1 -«-
15	9,8-9,5	9,4-9,1	9,0 -«-	11,0-10,7	10,6-10,1	10,0 -«-
16	9,5-9,2	9,1-8,8	8,7 - « -	10,9-10,5	10,4-10,2	10,1 -«-
17	9,5-9,2	9,1-8,8	8,7 - « -	10,8-10,4	10,3-10,1	10,0 -«-

Таблица оценки результатов прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)

Возраст		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ	
	Средний	Выше среднего	Высокий	Средний	Выше среднего	Высокий
7	10	20	40	20	30	50
8	20	30	50	30	40	60
9	30	40	70	40	50	80
10	40	50	80	50	60	90
11	70	80	90	90	100	110
12	85	95	105	95	105	115
13	90	100	110	100	110	120
14	95	105	115	105	115	125
15	100	110	120	110	120	130
16	105	115	125	115	125	135
17	110	120	130	120	130	140

Таблица оценки результатов подъёма туловища из положения лёжа, ноги согнуты, руки за головой за 1 мин. (раз)

Возраст		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ	
	Средний	Выше среднего	Высокий	Средний	Выше среднего	Высокий
7	26-30	31-35	36 и выше	25-29	30-33	34 и выше
8	30-34	35-39	40 -« -	30-32	33-37	38 -«-
9	31-34	35-40	41- «-	31-34	35-38	39- «-
10	34-39	40-44	45 - «-	32-34	35-39	40 -«-
11	36-39	40-46	47 -«-	33-36	37-41	42 -«-

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

12	39-43	44-49	50 - « -	36-39	40-44	45 -«-
13	41-45	46-52	53 - « -	38-41	42-45	46 - «-
14	44-48	49-55	56 -« -	39-41	42-46	47 -«-
15	44-49	50-56	57 -«-	37-40	41-47	48 -«-
16	44-47	48-55	56 -«-	36-39	40-44	45 - « -
17	45-50	51-57	58 - «-	37-40	41-44	45 - «-

Раздел Технико-тактическая подготовка

Промежуточная аттестация по технико-тактической подготовке проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя (применение обучающимися изученного материала на учебно- тренировочных занятиях). По итогам ставится оценка «зачет» или «незачет».

Возраст	Тесты (содержание)
6-9 лет	1.Стойки: ЦАРЕТ СОГИ (стойка приветствия), ГУНУН СОГИ (Шагающая стойка), НАРАНИ СОГИ (с правильной позиции рук и постановки ног) 2.Удары руками, ногами: АП ЧАГИ (удар ногой вперед), ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой), АП ДЖУМОК (удар кулаком), махи- АНУРО АП ЧАОЛИГИ, БАКУРО АП ЧАОЛИГИ 3.Блоки: НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок), КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок) 4.Хьенги: чон-джи 5. Бесконтактный спарринг
10 лет	1. Стойки: Ц АРЕТ СОГИ (стойка приветствия), ГУНУН СОГИ (Шагающая стойка), НУНЦА СОГИ (Атакующая стойка), НАРАНИ СОГИ (стойка с параллельными ступнями), НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности) 2. Удары руками, ногами: АП ЧАГИ (удар ногой вперед), ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой), ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону), АП ДЖУМОК (удар кулаком вперед), АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперед), БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону). Комбинации из простейших ударов руками и ногами. 3.Блоки: НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок), КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок), НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня), ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ (блок над головой), САНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ (двойной блок ребром ладони) 4. Выполнение хьенгов: чон-джи, дан-гун, чи-сан. Бесконтактный спарринг

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор
03.10.25 10:56 (MSK)
Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26

Карта результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы

№	ФИ учащегося	Критерий				Итого
		Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

3 балла - высокий уровень
2 балла – средний уровень
1 балл – низкий уровень

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 706 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Цой Галина Сергеевна, Директор

03.10.25 10:56 (MSK)

Сертификат 657B705DD2B2A84BBE2FA2B5DBBED28E
Действует с 06.03.25 по 30.05.26