Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №252
Красносельского района Санкт-Петербурга

Рекомендована к использованию
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 252
протокол от 28.08.2026 г. № 10

Утверждена
Директор ГБОУ СОШ №252
приказ от 29.09.2026 г № 423
_____С. А. Романенко

Документ подписан электронной цифровой подписью:
Романенко Светлана Александровна

Рабочая программа
дополнительной платной образовательной услуги
«**Секция боевых искусств. Тхэквондо**»
для обучающихся **7-18** лет
2026-2027 учебный год

Педагог дополнительного образования
ГБОУ СОШ №252 Санкт-Петербурга
Самарин С.А.

Санкт-Петербург
2026

Пояснительная записка

Программа спортивной секции «Тхэквондо» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа модифицированная, имеет общекультурный уровень освоения программы.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Актуальность

Актуальность программы заключается в том, что спортивные поединки по тхэквондо (ВТФ) в последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Настоящая программа деятельности направлена на развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) как вида спорта в городе и стране. А также на формирование у детей и подростков мотивации на здоровый образ жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом. Программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками.

Объем и срок реализации программы:

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения-112 часов, срок реализации 1 год.

Цель.

Целью программы является физическое развитие, совершенствование физических качеств в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, активное использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни и укрепления здоровья.

Задачи:

Обучающие:

- Способствовать овладению азов движений.
- формировать навыки работы в парах, группах и индивидуально.
- обучать правильному дыханию и распределению своего тела в пространстве.

Развивающие:

- Укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию школьников;
- обучать жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге,прыжках и метаниях;
- подготовить разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

- подготовить общественный актив организаторов спортивно-массовой работы по спортивной гимнастике для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим;
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- воспитывать умение ребенка работать в коллективе;
- прививать основы становления эстетически развитой личности;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности;
- прививать правила личной гигиены.

Планируемые результаты освоения курса занятий в спортивной секции «тхэквондо»

Личностные:

- к концу года у ребенка сформируется интерес к занятиям;
- чувство гордости за свою Родину;
- доброжелательное отношение к коллективу;
- проявление познавательного интереса и активности в данной области спортивной деятельности.

Метапредметные:

- к концу года ребенок будет уметь контролировать и оценивать свои поступки;
- проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- уметь осуществлять информационный и творческий поиск;
- у обучающихся проявляется интерес к здоровому образу жизни.

Предметные:

- знать основные инструкции по технике безопасности поведения на тренировках и соревнованиях;
- владеть теоретическими знаниями о правилах соревнований в тхэквондо;
- знать технику выполнения различных ударов.
- знать способы организации самостоятельных занятий;
- знать правила личной гигиены, профилактики травматизма,
- уметь технически грамотно осуществлять действия видов спорта;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности (тренированности);
- уметь пользоваться инвентарем,
- уметь пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий спортом.

Организационно- педагогические условия реализации ДОП:

особенности организации образовательного процесса:

Особенности организации образовательного процесса состоят в том, что уже на достаточно раннем этапе подготовки юных спортсменов применяется индивидуальный подход к каждому обучающемуся, выявление достоинств и недостатков каждого, подготовка индивидуальных заданий.

формы организации деятельности на занятии:

Фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение)

Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в парах

-формы и методы, используемые при проведении занятий:

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

Практические методы:

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

Главным из них является *метод упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений.

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

***Язык реализации*:** русский

Материально-техническое обеспечение программы:

- просторный, светлый, хорошо проветриваемый зал;
- спортивный стадион, оборудованный беговыми дорожками,
- раздевалка для переодевания;
- спортивный инвентарь:

лапы" для ударов ногами, лапы" для ударов руками, утяжелители для рук, защитные нагрудники (жилеты), спортивная форма для занятий, гимнастические скамейки.

Кадровое обеспечение программы:

Педагог, работающий по данной программе, должен соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования».

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Общие положения:

- Физическая культура и спорт в России.
- Краткие исторические сведения о развитии мирового и отечественного тхэквондо.
- Дисциплины тхэквондо.
- Тхэквондо – экипировка.
- Правила соревнований по тхэквондо.
- Анатомо-физиологические особенности организма человека.
- Основы знаний по гигиене и врачебному контролю.
- Основы спортивной тренировки.

Стойки:

- Пьонхи – соги.
- Чучум – соги.
- Ап – соги.
- Ап – куб.
- Двит – куби.
- Бом – соги.

Передвижения:

Передвижения в стойках (раздел 2).

Передвижения в поединках (спарингах).

Примы , выполняемые руками:

- Удары.
- Прямой удар (чириги).
- Боковой удар (бандэ чириги).

Блоки:

- Нижний Блок (аре макки).
- Средний блок (момтон маки).
- Верхний блок (ольгуль макки)

Захваты:

- Захват за руку (руки).
- Захват за ногу.
- Захват за голову.
- Захват за одежду.
- Освобождение от захватов

Техника ударов ногами.

- Ан чаги.
- Ан дольё чаги.
- Хурио чаги.
- Еп чаги.
- Нерьё чаги.
- Тви чаги.
- Тви хурио чаги.
- Тон дора чаги.
- Тымё твиг чаги.
- Тымё тви хурио чаги.
- Комбинации ударов.

Формальные комплексы (пхумсе):

- Тэгук иль джан.
- Тэгук и джан.
- Тэгук сам джан.
- Тэгук са джан.
- Тэгук о джан.
- Тэгук юк джан.
- Тэгук чиль джан.
- Тэгук паль джан.
- Чучум со момтон чириги.
- Кибон о то джан

Поединки(спаринги):

- Условный поединок на один шаг (йль бон кёруги).
- Условный поединок на три шага (соем бон кёруги)
- Свободный спаринг.
- Упражнение “пинг – понг” –поочерёдный обмен ударами без контакта.

Восстановительные мероприятия:

Теория

1. Основы самомассажа
2. Упражнения для расслабления отдельных групп мышц

Практика

1. Упражнения для расслабления отдельных групп мышц

2. Упражнения для восстановления дыхания
3. Самомассаж.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название темы	Количество занятий			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Входной контроль
2.	Общая физическая подготовка	15	5	10	Сдача контрольных нормативов, текущий контроль
3.	Специальная физическая подготовка	14	4	10	Контрольные тесты и упражнения
4.	Техническая подготовка	28	6	22	Участие в соревнованиях
5.	Тактическая подготовка	20	10	10	Выполнение контрольных нормативов
6.	Спортивные и подвижные игры	18	6	12	Проведение соревнований внутри группы
7.	Контрольные и переводные нормативы	8	0	8	Зачёт, промежуточный контроль
8.	Восстановительные мероприятия	8	4	4	Педагогическое наблюдение
	Итого	112	36	76	

Методические материалы

Педагогические методики и технологии:

Словесные методы обучения:

- Устное изложение материала;
- Беседа;
- Рассказ.

Наглядные методы обучения:

- Показ педагога;
- Демонстрация на примере ученика;
- Просмотр фото и видеоматериалов.

Практические методы обучения:

- Методы строго регламентированного упражнения;
- Целостно-конструктивные и расчленено-конструктивные методы;
- Метод имитационных упражнений;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод;
- Метод круговой тренировки.

Образовательные технологии:

- Технология дифференцированного физкультурного образования
- Информационно-коммуникативные технологии
- Здоровьесберегающие технологии
- Диагностические технологии;
- Технологии формирования психофизического состояния;
- Элементы дистанционных технологий;
- Игровые технологии;
- Личностно-ориентированные технологии;

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Комплексная программа физического воспитания. В.И. Лях, А.А. Зданевич;
2. Физическая культура. Тестовый контроль. В.И. Лях;
3. Теория и методика физического воспитания и спорта. Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов;
4. Дидактический материал для учителей физической культуры. В.А. Шиширин;
5. Физическая культура: поурочные планы 5-6-7-8 классы Г.В. Бондаренкова. Н. И. Коваленко. А.Ю. Уточкин;
6. И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.1986.
7. В.Т. Назаров. Движение спортсмена. 1984.
8. Бенджамин, Лоу. Красота Спорта / Лоу Бенджамин. пер. с анг. И.Л. Моничева – М.: Радуга, 1984. – 256 с.
9. Лях, В.И. Гибкость и методика её развития / В.И. Лях. - Физкультура в школе. №1, 1999. - С.
10. Муравьев, В.А., Назарова, Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. / В.А. Муравьев, Н.Н. Назаров. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 112 с. ISBN: 5-8112-0959-2
11. Петрушин, В.И. Музыкальная психотерапия: теория и практика. Учебное пособие для студ. Высших Заведений. / В.И. Петрушин. – М.: ВЛАДОС, 2000. - 176 с. – ISBN 5-691-00251-1
12. Ю.А. Шулик , Тхэквондо. Теория и методика. Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов и училищ олимпийского резерва. Феникс, Ростов – на-Дону,2007 г. 797 с.