

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ В.В.Худова
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной
общеразвивающей программы**

«Тхэквондо профи»

**Год обучения - 2
№ группы – 43 СТО**

Разработчик:

Федорова Марина Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Второй год обучения

Задачи:

Обучающие:

- изучить:
- ✓ правила судейства в тхэквондо;
- ✓ принципы силы;
- ✓ названия и технику выполнения сложных ударов руками и ногами, а также содержание технических комплексов

Развивающие:

- развивать:
- ✓ скоростно-силовые качества учащегося;
- ✓ гибкость и выносливость, обусловленные возрастом;

Воспитательные:

- воспитывать:
- нравственные по отношению к окружающим, доброжелательность, чувство товарищества, волевые качества, необходимые для спортивных результатов;
- потребность в регулярных занятиях спортом;
- нравственные по отношению к окружающим, доброжелательность, чувство товарищества, волевые качества, необходимые для спортивных результатов.

Содержание программы

№	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	– Меры безопасности – Правила поведения на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях. – Этикет Тхэквондо	
2.	Теория и терминология Тхэквондо	– изучить названия новых движений в тулях; – изучить принципы силы.	
3.	Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений: – для развития двигательных навыков; – для развития мышечного каркаса туловища; – для развития мышц конечностей; – для улучшения гибкости и подвижности суставов. Подвижные игры.
4.	Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	История создания. Нормативы и требования к выполнению.	Выполнения подготовительных упражнений. Выполнение упражнений комплекса. Выполнение упражнений комплекса на время.
5.	Техника выполнения сложнокоординационных	Освоение терминологии. Названия атакующих и	Выполнение ударов в прыжке с разворотом на 360 градусов

	ударов ногами	блокирующих частей ноги.	(удар сбоку, удар боком)
6.	Технические комплексы	Изучение названий и компонентов технического комплекса Taге	Выполнение технических комплекса 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.
7.	Условный спарринг	Изучение видов условных спаррингов: Ибо массоги, Ильбо массоги	Выполнение движений для атаки и защиты
8.	Специальная техника	Изучить технику выполнения, поверхность нанесения удара Твима нопи чаги, Долио чаги	Выполнение Твима нопи чаги, Твима долио чаги, твима панде долио чаги
9.	Свободный спарринг	Правила свободного спарринга	–спарринговые упражнения; –спарринг по заданию; –свободный спарринг с разными противниками.
10.	Соревнования		–участие в соревнованиях по общей физической подготовке; –участие в районных соревнованиях; –участие в городских соревнованиях; –участие в межрегиональных и всероссийских соревнованиях.
11.	Тестирование теоретических знаний		Выполнение заданий в гугл формах и на игровой платформе LearningApps
12	Получение пояса	Подведение итогов года	Зачетное занятие для получения пояса

Планируемые результаты

Личностны

- волевые и нравственные качества будут более выражены;
- ребенок приобретет позитивный опыт работы в коллективе
- учащиеся начнут осознавать собственные потребности в здоровом образе жизни.

Метапредметные:

– эмоциональные качества детей будут более развиты
 – скоростные, силовые и координационные способностей ребенка будут более развиты;

– гибкость и выносливость будут развиты в пределах возрастных особенностей.

Предметные:

учащиеся будут знать:

- правила техники безопасности;
- правила судейства в тхэквондо;
- заповеди тхэквондиста;
- названия и техники выполнения основных ударов руками и ногами;
- содержание технических комплексов;
- будут уметь выполнять основные приемы с использованием правил техники безопасности;
- будут подготовлены к выполнению заданий для получения более высокого пояса.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Тхэквондо профи» на 2025/2026 учебный год
СТО43 (вторник, четверг)

Месяц	Число	Раздел программы. Тема. Содержание занятий	Кол-во часов	Итого часов в месяц
Сентябрь	Раздел 1. Вводное занятие (4 п/ч)			18
	2	Вводное занятие. Меры безопасности.	2	
	4	Правила поведения.	2	
	Раздел 2. Теория и терминология Тхэквондо (8 п/ч)			
	9	Терминология Тхэквондо	2	
	11	Терминология Тхэквондо	2	
	16	Принципы силы в Тхэквондо. Мониторинг физической подготовки	2	
	18	Секреты мастерства	2	
	Раздел 3. Общая физическая подготовка (16 п/ч)			
	23	Укрепление мышечного каркаса туловища. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	2	
	25	Развитие мышц верхних конечностей.	2	
	30	Развитие мышц нижних конечностей.	2	
Октябрь	2	Рдк-скорость. Открытое занятие	2	18
	7	Рдк-сила, гибкость	2	
	9	Рдк-выносливость, гибкость	2	
	14	Укрепление мышечного каркаса туловища	2	
	16	Укрепление мышечного каркаса туловища	2	
	Раздел 4. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (12 п/ч)			
	21	История создания	2	
	23	Выполнение упражнений комплекса. Мониторинг физической подготовки	2	
	28	Выполнение упражнений комплекса на время	2	
	30	Выполнение упражнений комплекса на время	2	
Ноябрь	6	Выполнение упражнений комплекса на время. Внутренние	2	16

		соревнования по ОФП ко Дню народного единства				
7 (за 4)		Выполнение упражнений комплекса на время.	2			
Раздел 5. Техника выполнения сложнокоординационных ударов ногами (16 п/ч)						
11		Изучить названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка). Внутренние соревнования по ОФП посвященные Дню народного единства	2			
13		Повторить названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка)	2			
18		Твимя твид чаги на 360 градусов	2			
20		Твимя долио чаги на 360 градусов	2			
25		Выпонение ударов по макиварам	2			
27		Выпонение ударов по макиварам. Мониторинг физической подготовки	2			
Декабрь	2	Выполнение ударовпо лапам.	2	18		
	4	Выполнение ударовпо лапам.	2			
	Раздел 6. Технические комплексы (20 п/ч)					
	9	Изучить содержание и технику выполнения Тэге туля	2			
	11	Повторить содержание и технику выполнения Тэге туля	2			
	16	Тэге туль	2			
	18	Повторение ранее изученных технических комплексов	2			
	23	Повторение ранее изученных технических комплексов. Квиз «Новогодние традиции разных стран мира»	2			
	25	Повторение ранее изученных технических комплексов. Мониторинг физической подготовки	2			
	30	Повторение ранее изученных технических комплексов	2			
Январь	13	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения. Повторение ранее изученных технических комплексов	2	12		
	15	Повторение ранее изученных технических комплексов в соревновательном режиме	2			
	20	Повторение ранее изученных технических комплексов в соревновательном режиме	2			
	Раздел 7. Условный спарринг (8 п/ч)					
	22	Изучить виды условных спаррингов. Ибо массоги	2			
	27	Ибо массоги, атака	2			
	29	Ибо массоги, защита. Спортивный челендж по боям на мягких палках, посвященные Дню снятия блокады Ленинграда Мониторинг физической подготовки	2			
	Февраль	3	Ильбо массоги.		2	16
		Раздел 8. Специальная техника (8 п/ч)				
5		Твимя ноппи ап чаги	2			
10		Твимя панде долио чаги	2			
12		Номо чаги	2			
17		Твимя долио чаги.	2			
Раздел 9. Свободный спарринг (24 п/ч)						
19		Спарринговые упражнения	2			
24		Спарринговые упражнения	2			
26		Спарринговые упражнения	2			
Март	3	Спарринг по заданию. Мониторинг физической подготовки	2	18		

	5	Спарринг по заданию. Внутренние соревнования по тулям ко дню 8 марта	2	
	10	Спарринг по заданию	2	
	12	Свободный спарринг	2	
	17	Свободный спарринг	2	
	19	Свободный спарринг	2	
	24	Свободный спарринг	2	
	26	Свободный спарринг	2	
	31	Свободный спарринг. Мониторинг физической подготовки	2	
Апрель	Раздел 10. Соревнования (28 п/ч)			18
	2	Соревнования	2	
	7	Соревнования	2	
	9	Соревнования	2	
	14	Соревнования	2	
	16	Соревнования	2	
	21	Соревнования	2	
	23	Соревнования	2	
	28	Соревнования	2	
	30	Соревнования. Мониторинг физической подготовки	2	
Май	5	Соревнования. Беседа ко Дню победы	2	16
	7	Соревнования	2	
	12	Соревнования	2	
	14	Соревнования	2	
	19	Соревнования	2	
	Раздел 11. Тестирование теоретических знаний (8 п/ч)			
	21	Игра в LearningApps	2	
	26	Игра в LearningApps	2	
	28	Игра в LearningApps	2	
	Июнь	2	Игра в LearningApps. Мониторинг физической подготовки	
Раздел 21. Получение пояса (12 п/ч)				
4		Занятие для получения пояса	2	
9		Занятие для получения пояса	2	
11		Занятие для получения пояса	2	
16		Занятие для получения пояса	2	
18		Занятие для получения пояса	2	
23		Подведение итогов. Мониторинг физической подготовки	2	
Итого часов:			164	164