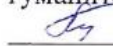
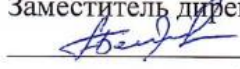


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 13 имени Героя Советского Союза Санчирова Ф.В.»  
городского округа Самара**

**ОБСУЖДЕНО:**

Руководитель МО учителей  
гуманитарных дисциплин  
  
И.В. Твердова  
«24» июня 2022 г.

**ПРОВЕРЕНО:**

Заместитель директора по УВР  
  
Н.Б. Бирюкова  
«25» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директором  
МБОУ Школы № 13 г.о. Самара  
  
С.Ф. Токмань  
(приказ по школе № 337-од  
от «26» августа 2022 г.)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Олимпийское тхэквондо»**

Возраст: 11-12 лет

Форма организации: секция

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 1 год

Программа составлена:  
Кулиев Б.Я.  
учитель

Самара 2022

## Введение

Данная программа составлена на основе авторской дополнительной образовательной программы «Олимпийское тхэквондо» Попова В.А. Самара: ИИС СДДЮТ, 2010 г. Данная программа Попова В.А. рекомендована Областным экспертным советом по вопросам дополнительного образования. 21 сентября 2010 года.

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 06.03.2019).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 № 9 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16".
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (в ред. приказа № 1577 от 31.12.15).
- ООП ООО МБОУ Школы № 13 г.о. Самара (обновленный ФГОС).

- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ту «О внеурочной деятельности».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования".
- Письмо Минпросвещения №ТВ-1290/03 от 05.07.2022 «Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС.»

Курс внеурочной деятельности «Тхэквондо» предназначен для учащихся 5 классов, рассчитан на 1 год обучения (34 часа в год), 1 час в неделю в течение всего учебного года.

**Направленность программы:** физкультурно-оздоровительная

**Актуальность программы.** В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

На занятиях восточными единоборствами увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы, взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием, мотивы занятий физическими упражнениями.

**Цель программы:** создание условий для воспитания физически развитой, духовной богатой личности, с высоким уровнем развития морально-волевых качеств и стремлением к здоровому образу жизни.

**Основная задача курса**—укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, пропаганда ЗОЖ во внеурочное время. Курс “Олимпийское Тхэквондо” изучается в 5 классах. На изучение курса отведено – по 1 часу в неделю, 34 часа в год.

Для достижения данной цели необходимо решить *следующие задачи*:

- Освоение двигательных качеств, развитие устойчивый интерес к изучению различных двигательных действий при занятиях восточными единоборствами.
- Сформировать навыки самостоятельной деятельности в освоении основ восточных единоборств
- Развить основные физические качества у учащихся. Развить индивидуальные способности к межличностному взаимодействию в коллективе.

Программа построена с учётом целостного подхода к педагогическому процессу, предполагающему выделение следующих *принципов обучения*:

- Принцип гуманистической направленности, предполагающий подчинение образовательно-воспитательной работы задачам формирования личности;
- Принцип адекватности особенностям психического развития ребёнка; предполагает изучение педагогом психо-физиологических возрастных особенностей детей; умение педагога общаться с детьми на их уровне развития с небольшим опережением;
- Принцип дифференциации и индивидуального подхода; предполагает дополнительные занятия с учётом уровня развития каждого ребёнка; кроме того, при осуществлении воспитательного процесса, он предполагает учёт темперамента каждого участника коллектива;
- Принцип последовательности и систематичности знаний, умений и навыков их развития и совершенствования; предполагает чёткое следование разработанной педагогом экспериментальной программе.
- Принцип координации «педагог – воспитанник – семья» предполагает тесное сотрудничество педагога с родителями обучающегося, где воспитанник выступает не только в роли субъекта.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и

развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Решая задачи физического воспитания, данный вид внеурочной деятельности ориентируется на такие важные компоненты, как воспитание ценностей ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

## **Результаты освоения курса**

### **I. Личностные:**

- понимание и осознание тхэквондо как искусства и формирование личной заинтересованности в спортивных достижениях;
- осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье
- потребность повышать свой уровень, формирование выдержки и настойчивости;
- формирование мотивации в достижении высоких результатов;
- умение взаимодействовать со сверстниками в коллективе секции и в школе, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- формирование бережного отношения к традициям своей семьи, школы, клуба.

### **II. Метапредметные:**

#### **Регулятивные:**

- умение ставить цель на основе имеющихся возможностей;
- умение анализировать свою работу, аргументируя при этом причины достижения или отсутствия планируемого результата (участие в спаррингах и соревнованиях);
- формирование умения находить достаточные средства для решения своих учебных задач;

- демонстрация приёмов самообладания в процессе подготовки к бою, управления своим поведением, контроля над ситуацией в условиях помех, высокой напряженности психики

#### **Познавательные:**

- умение применять на практике полученные знания в технике и тактике ведения боя;
- ознакомление с правилами соревнований, основами судейской практики;
- навык делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи между интенсивностью тренировочного процесса и личными достижениями;
- анализ боев, выявление техники и стратегии противника, поиск его слабых сторон;
- изучение и совершенствование технико-тактических приемов;

#### **Коммуникативные:**

- умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками в секции;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты;

### **III. Предметные (на конец освоения курса):**

#### **Обучающиеся научатся:**

- выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом;
- проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера;
- владеть необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- использовать различные алгоритмы технико-тактических действий;
- анализировать спортивное мастерство соперников.

#### **Обучающиеся получают возможность:**

- участвовать в спаррингах, тылах и соревнованиях;
- судить поединки по тхэквондо.

### **IV. Воспитательные результаты:**

**Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):**

### приобретение знаний

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Формы достижения результатов первого уровня: познавательные беседы, игры, беседы о здоровом образе жизни.

Формы контроля результатов первого уровня: анкетирование.

**Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества):**

- сформированность позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Формы достижения результатов второго уровня: агитбригада, инсценирование, трудовые десанты, оздоровительные акции, социально-значимые акции в секции и в школе.

Формы контроля результатов второго уровня: участие в товарищеских встречах и спаррингах.

**Результаты третьего уровня (получение опыта самостоятельного общественного действия):**

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно-закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Формы достижения результатов третьего уровня: спортивные и оздоровительные акции в социуме.

Формы контроля результатов третьего уровня: школьные спортивные турниры.

## Содержание программы курса «Олимпийское Тхэквондо»

**1. Общая физическая подготовка (ОФП)** – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Изменения при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет. В тренировочном процессе "Олимпийского Тхэквондо" будут оцениваться уровни общей физической подготовки по следующим показателям или тестам:

Скорость – бег на 100м

Выносливость – бег на 2 – 3 км

Силовая подготовленность – подтягивания, пресс

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса - упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на снарядах (перекладинах, брусьях, канате и др.). -Упражнения для мышцы туловища и шеи - упражнения без предметов и в парах, упражнения с набивными мячами: лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимая ног, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. -Упражнения для мышц ног и таза - бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки и др. - Акробатические упражнения - группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения на коленях перекаат вперед, прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену. Кувырок вперед из упора, присев

из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера.

**2. Специальная физическая подготовка** – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы именно для ”Олимпийского Тхэквондо”.

- Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

**3. Техничко-тактическая подготовка** - выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

**4. Аэробные** тренировки (тренинг, упражнения), аэробика, кардиотренировки -это любой вид физической активности, при которой задействовано множество мышц и потребляется большое количество кислорода.

**5. Теоретические занятия** – это курс уроков, направленный на изучение истории тхэквондо, тактики проведения спаррингов. Так же в задачу теоретической тренировки входит – объяснение правильного выполнения различных упражнений. **Аэробные** тренировки (тренинг, упражнения), аэробика, кардиотренировки -это любой вид физической активности, при которой задействовано множество мышц и потребляется большое количество кислорода.

Итогом года служит зачёт – открытое мероприятие по овладению умений и навыков при занятиях “Олимпийским Тхэквондо”.

### 5 классы (4 год обучения)

| №      | Тема. Раздел                      | Общее кол-во часов | Планируемые сроки |
|--------|-----------------------------------|--------------------|-------------------|
| 1      | Техника безопасности              | 1                  | 1 неделя          |
| 2      | Теоретические занятия             | 1                  | 2 неделя          |
| 3      | Общая физическая подготовка       | 4                  | 3,4, 31,32 недели |
| 4      | Аэробные занятия                  | 3                  | 5,22,23 недели    |
| 5      | Подготовка к аттестации           | 4                  | 6,7,26,34 недели  |
| 6      | Удар "Ти Хурьо Чаги"              | 1                  | 8 неделя          |
| 7      | Удары руками                      | 2                  | 9,20 недели       |
| 8      | Удары ногами                      | 2                  | 10,21 недели      |
| 9      | Удар "Ти Чаги"                    | 2                  | 11,13неделя       |
| 10     | Удар "Хурьо Чаги"                 | 2                  | 12,14неделя       |
| 11     | История Тхэквондо                 | 1                  | 15 неделя         |
| 12     | Удар "Пакеса Нарьо Тиги"          | 1                  | 16 неделя         |
| 13     | Учебные спарринги                 | 3                  | 17,24,25неделя    |
| 14     | Сдача нормативов                  | 1                  | 18 неделя         |
| 15     | Удар "Анеса Нарьо Тиги"           | 1                  | 19 неделя         |
| 16     | Специальная физическая подготовка | 3                  | 27,28,33 недели   |
| 17     | Технико-тактическая подготовка    | 2                  | 29,30 недели      |
| ИТОГО: |                                   | 34                 |                   |

| №  | Тема. Раздел                      | Планируемые сроки |
|----|-----------------------------------|-------------------|
| 1  | Техника безопасности              | 1 неделя          |
| 2  | Теоретические занятия             | 2 неделя          |
| 3  | Общая физическая подготовка       | 3 неделя          |
| 4  | Общая физическая подготовка       | 4 неделя          |
| 5  | Аэробные занятия                  | 5 неделя          |
| 6  | Подготовка к аттестации           | 6 неделя          |
| 7  | Подготовка к аттестации           | 7 неделя          |
| 8  | Удар "Ти Хурьо Чаги"              | 8 неделя          |
| 9  | Удары руками                      | 9 неделя          |
| 10 | Удары ногами                      | 10 неделя         |
| 11 | Удар "Ти Чаги"                    | 11 неделя         |
| 12 | Удар "Юп Чаги"                    | 12 неделя         |
| 13 | Удар "Ти Чаги"                    | 13 неделя         |
| 14 | Удар "Хурьо Чаги"                 | 14 неделя         |
| 15 | История Тхэквондо                 | 15 неделя         |
| 16 | Удар "Пакеса Нарьо Тиги"          | 16 неделя         |
| 17 | Учебные спарринги                 | 17 неделя         |
| 18 | Сдача нормативов                  | 18 неделя         |
| 19 | Удар "Анеса Нарьо Тиги"           | 19 неделя         |
| 20 | Удары руками                      | 20 неделя         |
| 21 | Удары ногами                      | 21 неделя         |
| 22 | Аэробные занятия                  | 22 неделя         |
| 23 | Аэробные занятия                  | 23 неделя         |
| 24 | Учебные спарринги                 | 24 неделя         |
| 25 | Учебные спарринги                 | 25 неделя         |
| 26 | Подготовка к аттестации           | 26 неделя         |
| 27 | Специальная физическая подготовка | 27 неделя         |

|    |                                   |           |
|----|-----------------------------------|-----------|
| 28 | Специальная физическая подготовка | 28 неделя |
| 29 | Технико-тактическая подготовка    | 29 неделя |
| 30 | Технико-тактическая подготовка    | 30 неделя |
| 31 | Общая физическая подготовка       | 31 неделя |
| 32 | Общая физическая подготовка       | 32 неделя |
| 33 | Специальная физическая подготовка | 33 неделя |
| 34 | Подготовка к аттестации           | 34 неделя |