Подписан цифровой подписью: Шинкарева Марина Александровна
DN: OU=директор, O="МБОУ "" Школа № 36"" г.о.Самара", CN=Шинкарева Марина Александровна, E=sdo.school-36@63edu.ru

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 36 с углубленным изучением отдельных предметов»
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании МО учителей естественных наук и эстетического цикла		приказом МБОУ «Школа № 36» г.о. Самара
Протокол № 1от 28.08.2025	29.08.2025	от 29.08.2025 № 42 - поу
Председатель МО	Заместитель директора (ВР)	Директор
_____ Е.В. Борисова	_____ Т.Г. Беппле	_____ М.А.Шинкарева

2025 - 2026 учебный год

Рабочая программа

Наименование образовательной услуги:
Преподавание спецкурсов и курсов дисциплин, не предусмотренных учебным планом школы

Наименование образовательной программы (спецкурса):
«Тхэквон-до (ИТФ)»

Классы: 1 – 4 классы

Количество часов по учебному плану: *в год 216, в неделю 6*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предусматривает базовый уровень освоения, техническую, тактическую, психологическую подготовку и учитывает возрастные особенности учащихся.

Тхэквон-до (ИТФ) – одновременно является как древним боевым искусством, так и относительно новой, современной системой.

Отличительные особенности программы - на учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами тхэквон-до (ИТФ), как вида спорта, но и с восточной культурой. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения в восточных и Российских школах тхэквон-до (ИТФ).

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники тхэквон-до (ИТФ), обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений.

В соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» данная программа рассчитана на подготовку спортсменов «начальной подготовки».

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

Задачи:

- обучить основам техники тхэквон-до (ИТФ);
- сформировать понятие об основных принципах тхэквон-до (ИТФ);
- способствовать овладению тактикой тхэквон-до (ИТФ).
- развивать физические способности,
- укреплять здоровье;
- развивать мыслительные способности.
- воспитывать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой;
- прививать здоровый образ жизни,

- сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений.

На прохождение курса «Основы Тхэквон-до (ИТФ)» отводится по 6 часов в неделю для обучающихся 7-15 лет. Программа рассчитана на 1 год (216 часов)

Распределение учебных часов

Месяц / Наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего за год
Теоретические занятия: физическая культура и спорт; история, этикет поведения, терминология единоборства; правила соревнований.	3	3	4	4	1	3	5	3	2	28
Общая физическая подготовка: упражнения на выносливость, силу, скорость; подвижные игры; силовые упражнения; упражнения на растягивание мышц, связок для увеличения гибкости.	12	11	10	10	10	10	10	10	10	93
Специальная физическая подготовка: отработка и разучивание формальных комплексов и ударов; упражнение для отработки тактики ведения спарринга;	8	10	10	10	10	11	11	11	11	92
Медицинский контроль	1									1
Контрольные испытания					1				1	2
Всего за месяц	24	24	24	24	22	24	26	24	24	216

При составлении учебного плана общеразвивающей спортивно-оздоровительной программы устанавливается из расчета занятий 3 раза в неделю по 2 астрономических часа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

Метапредметные

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Предметные

- Терминологию в пределах аттестационной программы на уровне 6 гып (зеленый пояс);
- Критерии оценки формальных комплексов (индивидуальных и командных);
- Названия основных стоек Тхэквон-до (ИТФ);
- Происхождение и развитие боевых искусств;
- Названия основных ударных поверхностей;
- Основы элементарной первой помощи;
- Классификация по поясам, требования программы аттестации на пояса по уровню пояса;

- Выполнять все технические нормативы аттестационной программы на уровне зеленого пояса;
- Выполнять нормативы ОФП в соответствии с возрастом;
- Выполнять нормативы специальной физподготовки;
- Уметь правильно применять удары, блоки и прочие приемы для самозащиты;
- Приводить себя в состояние психологической готовности к защите и атаке;
- Применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по тхэквон-до (ИТФ);

Содержание курса

Тема №1. Вводная часть.

Теория: доведение целей и задач второго года обучения, доведение расписания занятий, ознакомление с группой. Индивидуальное обсуждение целеполагания на предстоящий год и на результат обучения.

Тема №2. Теоретическая подготовка

Тема 2.1 Классификация по поясам. Квалификационные требования в соответствии с аттестационной программой.

Теория: классификация поясов по цвету (белый, желтый, зеленый, синий, красный, черный) и по номеру (с 10 по 1) с проведением соответствия. Квалификационные требования с 10 по 6 гып, то есть что от них будет требоваться знать и уметь к экзаменам.

Тема 2.2: Этикет тхэквон-до (ИТФ)

Теория: этикет в тхэквон-до (ИТФ); поведение спортсмена на тренировке; поведение спортсмена на соревнованиях; поведение спортсмена в обычной жизни.

Тема 2.3. Основные ударные поверхности.

Теория: Основные ударные поверхности – руки, ноги. Их вид, как формируются и в каких приемах используются.

Тема №3. ОФП (общая физическая подготовка)

Теория: анатомические и физиологические основы воздействия упражнений на организм спортсмена. Физиологическое обоснование правил дыхания в

упражнениях.

Практика: упражнения на развитие силы: выпрыгивания из приседа (развитие силы мышц ног), выпрыгивания из приседа «лягушкой» (колени к плечам) (развитие взрывной силы мышц ног), сгибания-разгибания рук в упоре лежа (на ладонях и на кулаках) (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения лежа руки за головой (развитие силы мышц брюшного пресса), подтягивания на перекладине (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения лежа на животе руки за головой (развитие силы мышц спины).

Упражнения на развитие быстроты: бег (развитие быстроты перемещений), челночный бег (развитие быстроты смены направления движения), выполнение силовых упражнений на скорость (развитие скоростно-силовых качеств).

Упражнения на развитие координации: различные дорожки из шагов и прыжков на координационной лестнице (развитие координации движений ног на скорость), бег спиной вперед и вращением (развитие работы вестибулярного аппарата).

Упражнения на развитие гибкости: наклоны корпуса (развитие гибкости позвоночника), махи ногами (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), ходьба в выпаде (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), статические упражнения в выпадах (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), шпагат, «бабочка», «лягушка», упражнения на гибкость в тазобедренных суставах в парах у стены (прямой подъем, боковой подъем, повороты в подъеме).

Упражнения на развитие выносливости: длительный бег, выполнение силовых упражнений сериями в конце занятия.

Тема №4. СФП (специальная физическая подготовка)

Теория: необходимость специальных упражнений в контексте подготовки к обучению техническим действиям. Анатомо-физиологическое обоснование техники выполнения специальных упражнений.

Практика: упражнения для развития специфических двигательных качеств перед изучением техники тхэквон-до (ИТФ): прыжки со скакалкой, прыжки на одной ноге; прыжки с подъемом согнутого колена, выполнение ударов на скорость, выполнение ударной техники в перемещении на одной ноге,

выполнение ударной техники в беге спиной вперед, выполнение ударной техники на сигнал (звуковой или визуальный, подаваемый тренером или напарником). Разучивание техники приема «колесо» (по разделениям и в целом).

Тема №5. Базовая техническая подготовка

Тема 5.1 Самостраховка.

Теория: Самостраховка, ее значение в повседневной деятельности и в спорте. Техника безопасности. Анатомическое и практическое обоснование техники самостраховки. Способы самостраховки на соревнованиях.

Практика: совершенствование техники кувырка вперед; совершенствование техники кувырка назад; кувырок через плечо вперед (разучивание основы техники по разделениям из ИП с колена, разучивание и закрепление техники в целом с колена, разучивание и закрепление техники в целом из стойки); кувырок через плечо назад (разучивание основы техники по разделениям из ИП с колена, разучивание основы и деталей техники в целом с колена, разучивание основы и деталей техники в целом из стойки); страховка падением на бок (разучивание конечной фазы, разучивание по разделениям, отработка в целом).

Тема 5.2 Удары руками и ногами

Теория: названия вновь изучаемых ударов, классификация приставок относительно ударных поверхностей и формы удара (прямолинейный, хлесткий, круговой). Биомеханика ударов.

Практика: разучивание основы техники новых ударов на месте по разделениям с опорой, разучивание основы и деталей техники в целом на месте с опорой, разучивание основы и деталей техники на месте без опоры, разучивание и закрепление техники с перемещениями в стойке. Совершенствование техники пройденных ударов руками и ногами.

Тема 5.3 Виды блоков. Контратаки из блоков.

Теория: Биомеханика блоков. Анатомическое и практическое обоснование техники блоков.

Биомеханика и темповая характеристика контратаки после блока.

Практика: Разучивание основы и деталей техники и закрепление техники новых блоков с контратакой по разделениям (на три и на два счета) и в целом, как на

месте, так и в перемещениях. Совершенствование техники блоков ранее.

Тема №6. Формальные комплексы (специальная техническая подготовка)

Тема 6.1: Саджу Чируги

Теория: Основные направления тренировки в Саджу Чируги. Индивидуальные акценты техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом.

Тема 6.2: Саджу Маки

Теория: Основные направления тренировки в Саджу Маки.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом.

Тема 6.3: Чон-Джи

Теория: Основные направления тренировки в Чон-Джи. Индивидуальные акценты техники.

Практика: разучивание основы техники по разделениям, разучивание основы техники в целом, разучивание деталей техники в целом, закрепление в целом.

Тема 6.4: Дан-Гун

Теория: Основные направления тренировки в Дан-Гун. Индивидуальные акценты техники.

Практика: разучивание основы техники по разделениям, разучивание основы техники в целом, разучивание деталей техники в целом, закрепление в целом.

Тема 6.5: Вон-хё

Теория: Основные направления тренировки в Вон-хё. Индивидуальные акценты техники.

Практика: разучивание основы техники по разделениям, разучивание основы техники в целом, разучивание деталей техники в целом, закрепление в целом.

Тема 6.5: Юл-Гок

Теория: Основные направления тренировки в Юл-Гок. Индивидуальные акценты техники.

Практика: разучивание основы техники по разделениям, разучивание основы техники в целом, разучивание деталей техники в целом, закрепление в целом.

Тема №7. МАССОГИ (боевая техническая подготовка)

Теория: Основные виды тактики поединка (прямолинейная атака, «финтовая» атака, оборона на контратаках, оборона посредством встречной атаки), их основные отличия. Подбор индивидуальной тактики для соревнований.

Практика: разучивание техники перемещений по разделениям и в целом в различных направлениях. Совершенствование ударов и блоков упражнениями в парах. Разучивание различных вариантов защиты и контратаки на основные типы атаки с использованием изученных приемов (в том числе перемещений). Подготовка боевых связок. Тренировка свободного поединка (по времени и с имитацией соревнований – на оценку).

Тема №8. Основы первой медицинской помощи при травмах

Теория: виды спортивных травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы), их профилактика. Диагностика травмы. Основы первой медицинской помощи при травмах.

Практика: способы первой помощи и самопомощи при травме. Способы ускорения заживления травмы и восстановления нарушенной функции в домашних условиях.

Тема №9. Соревнования

Теория: правила соревнований.

Практика: соревнования по дисциплинам «ФОРМАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ», «МАССОГИ» на уровне учреждения

Тема №10. Контрольное и итоговое занятие

Теория: проверка знаний учащихся соответственно программе.

Практика: проверка умений учащихся соответственно программе.

пройденных блоков

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы тем	всего	теория	практика
I.	Вводная часть	1	1	-
1	Инструктаж. Входной контроль	1	1	-
II. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		2	2	-
2	Квалификация по поясам	1	1	-
3	Этикет тхэквон-до (ИТФ)	1	1	-
III. ОФП				
1.	Тренировка силовых качеств	2	2	-
2.	Тренировка силовых качеств	2	-	2
3.	Тренировка силовых качеств	2	-	2
4.	Тренировка силовых качеств	2	-	2
5.	Тренировка силовых качеств	2	-	2
6.	Тренировка силовых качеств	2	-	2
7.	Тренировка силовых качеств	2	-	2
8.	Тренировка силовых качеств	2	-	2
9.	Тренировка силовых качеств	2	-	2
10.	Тренировка скоростных качеств	2	-	2
11.	Тренировка скоростных качеств	2	-	2
12.	Тренировка скоростных качеств	2	-	2
13.	Тренировка скоростных качеств	2	-	2
14.	Тренировка скоростных качеств	2	-	2
15.	Тренировка скоростных качеств	2	-	2
16.	Тренировка скоростных качеств	2	-	2
17.	Тренировка скоростных качеств	2	-	2
18.	Тренировка скоростных качеств	2	-	2
19.	Тренировка на гибкость (растяжка)	2	-	2
20.	Тренировка на гибкость (растяжка)	2	-	2
21.	Тренировка на гибкость (растяжка)	2	-	2
22.	Тренировка на гибкость (растяжка)	2	-	2
23.	Тренировка на гибкость (растяжка)	2	-	2
24.	Тренировка на гибкость (растяжка)	2	-	2
25.	Тренировка координационных качеств	2	-	2
26.	Тренировка координационных качеств	2	-	2
27.	Тренировка координационных качеств	2	-	2
28.	Тренировка координационных качеств	2	-	2
29.	Тренировка координационных качеств	2	-	2
30.	Тренировка координационных качеств	2	-	2
31.	Тренировка координационных качеств	2	-	2
32.	Тренировка координационных качеств	2	-	2
33.	Тренировка координационных качеств	2	-	2
IV. СФП				
34.	Специальные скоростные упражнения	2	2	-
35.	Специальные скоростные упражнения	2	-	2
36.	Специальные скоростные упражнения	2	-	2
37.	Специальные скоростные упражнения	2	-	2
38.	Специальные скоростные упражнения	2	-	2
39.	Специальные скоростные упражнения	2	-	2
40.	Специальные силовые упражнения	2	-	2
41.	Специальные силовые упражнения	2	-	2
42.	Специальные силовые упражнения	2	-	2
43.	Специальные силовые упражнения	2	-	2

44.	Специальные силовые упражнения	2	-	2
45.	Специальные силовые упражнения	2	-	2
46.	Специальные координационные упражнения	2	-	2
47.	Специальные координационные упражнения	2	-	2
48.	Специальные координационные упражнения	2	-	2
V. Базовая техническая подготовка				
49.	Самостраховка	2	2	-
50.	Самостраховка	2	-	2
51.	Самостраховка	2	-	2
52.	Самостраховка	2	-	2
53.	Самостраховка	2	-	2
54.	Самостраховка	2	-	2
55.	Самостраховка	2	-	2
56.	Удары руками и ногами	2	-	2
57.	Удары руками и ногами	2	-	2
58.	Удары руками и ногами	2	-	2
59.	Удары руками и ногами	2	-	2
60.	Удары руками и ногами	2	-	2
61.	Блоки. Контратаки из блоков	2	-	2
62.	Блоки. Контратаки из блоков	2	-	2
63.	Блоки. Контратаки из блоков	2	-	2
64.	Блоки. Контратаки из блоков	2	-	2
VI. ФОРМАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ				
65.	Чон-Джи	2	2	-
66.	Чон-Джи	2	-	2
67.	Чон-Джи	2	-	2
68.	Чон-Джи	2	-	2
69.	Дан-Гун	2	-	2
70.	Дан-Гун	2	-	2
71.	Дан-Гун	2	-	2
72.	Дан-Гун	2	-	2
73.	Вон-хё	2	-	2
74.	Вон-хё	2	-	2
75.	Вон-хё	2	-	2
76.	Вон-хё	2	-	2
77.	Юл-Гок	2	-	2
78.	Юл- Гок	2	-	2
79.	Юл- Гок	2	-	2
80.	Юл- Гок	2	-	2
VII. МАССОГИ				
81.	Техника перемещений	2	1	1
82.	Техника перемещений	2	-	2
83.	Техника перемещений	2	-	2
84.	Удары и блоки	2	-	2
85.	Упражнения в парах	2	-	2
86.	Упражнения в парах	2	-	2
87.	Упражнения в парах	2	-	2
88.	Упражнения в парах	2	-	2
89.	Упражнения в парах	2	-	2
90.	Варианты защиты	2	-	2
91.	Варианты защиты	2	-	2

92.	Варианты защиты	2	-	2
93.	Основные типы атаки	2	-	2
94.	Основные типы атаки	2	-	2
95.	Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги).	2	-	2
96.	Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги).	2	-	2
97.	Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги).	2	-	2
98.	Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги).	2	-	2
99.	Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги).	2	-	2
100.	Спарринг на два шага (ибо_масоги).	2	-	2
101.	Спарринг на два шага (ибо_масоги).	2	-	2
102.	Спарринг на два шага (ибо_масоги).	2	-	2
103.	Спарринг на два шага (ибо_масоги).	2	-	2
VIII. ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ		2	1	1
104-105.	Виды спортивных травм. Основы медицинской помощи при спортивных травмах. Способы самодиагностики на тренировке. Пульсометрия.	2	1	1
IX. СОРЕВНОВАНИЯ		2	-	2
X. Контрольное и итоговое занятие		1		1
Итого:		**216**	**14**	**202**

Оценочные и методические материалы

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Основными формами организации учебного процесса являются групповая, мало-групповая (парная) и индивидуальная с учетом индивидуальных особенностей обучающихся в рамках одного занятия.

Методы:

- словесный (лекции, беседы, рассказы, пояснения, команды, счет и др.);
- наглядный (натуральная и мультимедиа демонстрация);
- практический (повторный, игровой, соревновательный и др.).

Формы проведения занятий:

Учебные занятия включают отработку теоретического материала и практических навыков. Теоретическая подготовка – неотъемлемая часть образовательного процесса. Процентное соотношение часов, отведенных на теоретические и практические вопросы, обусловлено спецификой предмета, педагогической целесообразностью и рекомендациями по составлению

примерного учебного плана по теоретической подготовке, рекомендованной Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

1) Диагностическая карта физических качеств
2) Тесты теоретических знаний
3) Аттестация технических знаний и навыков: открытые занятия, соревнования разного уровня
4) Карты личных достижений учащихся
5) Квалификационные документы

Материально-техническое обеспечение программы:

- помещение спортивного зала с (паркет, ламинат);
- гимнастические стенки с перекладинами для подтягивания.
- лапы боксерские;
- лапы большие для отработки ударов;
- лестницы координационные
- ракетки.
- Мяч теннисный
- скакалка

Список литературы

- Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. - М.: РГАФК, 2006.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
- Подпалько С.Л.,Новиков А.А. Основные результативные технические действия в тхэквон-до (ИТФ) // Современные гуманитарные исследования. 2007.
- Тхэквон-до (ИТФ) ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: ФиС, 2009