

**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**
Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная
школа № 233 с углубленным изучением иностранных языков
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
протокол № 1 от 30.08.2024



УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ средней школы № 233
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
Попова Н.С.
Приказ № 20/1 от 02.09.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

педагога дополнительного образования

Салиевой Лолахон Турдыбаевны

высшей квалификационной категории

Общеобразовательная общеразвивающая программа: «**Повышение спортивного мастерства в единоборствах (тхэквон-до)**»

Срок реализации программы: **1 года.**

Количество часов по программе: **216ч**

Год обучения детей по программе (в текущем году) - **первый**

Группа № **1.1**

Возраст детей, обучающихся в текущем году: **11-18 лет**

Режим занятий: **3 раза в неделю по 2 часа**

2024 - 2025 учебный год

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения.

Цель программы:

1. Содействовать укреплению физического и психологического состояния занимающихся, совершенствуя, изученные основные технические упражнения в единоборствах (тхэквон-до).

Задачи программы на 1-ый год обучения:

Обучающие:

- изучить технику тхэквон-до до уровня черного пояса
- изучить новые виды приёмов защиты и нападения.
- изучить сложную ударную технику тхэквон-до.
- изучить новые техники перемещения.

Развивающие:

- совершенствовать развитие физические качества;
- совершенствовать развитие координации;
- совершенствовать развитие мышечной гибкости;
- совершенствовать развитие координационно-двигательной памяти.

Воспитательные:

- совершенствовать воспитанные у детей умение слушать, смотреть и воспринимать движения;
- совершенствовать воспитанное чувство коллективизма, товарищества;
- совершенствовать чувство уверенного выступления на соревнованиях и других массовых мероприятиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Итоговой формой аттестации, показывающей выполнение целей и задач программы, по окончании курса является участие обучающихся в соревнованиях физкультурно-спортивной направленности внутри школьных, районных, городских, всероссийских и в соревнованиях узкой направленности:

- технической продемонстрировать технические упражнения из базовой техники тхэквон-до, (удары руками, ногами, блоки руками)
- практико-тактической (применение полученных знаний в практических поединках)
- координационно-технической (выполнение формального комплекса, до (чёрного пояса) – тули: «юльгок», «джун-гун» и «тэге», «хваранг», «чунгму»).

Ожидаемый результаты и способы определения результативности:

Основной критерий оценки – выступления на соревнованиях, районного, городского и всероссийского уровней. Демонстрация на аттестационном занятии базовой техники, которая оценивается по пяти бальной системе, а также, сдача нормативов. Результаты выступлений обсуждаются на занятиях, дети получают возможность услышать оценку своей работы и как конечный результат присвоение очередного пояса (до черного цвета).

№ п/п	Дата	Раздел, тема занятия	Кол-во часов
1.	1неделя	ОФП, координационные способности	2
2.	1	ОФП, выносливость	2
3.	1	ТТП, индивидуальные занятия, формальный комплекс	2
4.	2	ТТП, парные занятия, отработка ударной техники	2
5.	2	ТТП, индивидуальные занятия	2
6.	2	ТТП, индивидуальные занятия	2
7.	3	ОФП, упражнения на развитие быстроты	2
8.	3	ОФП, упражнения на развитие гибкости	2
9.	3	СФП, отработка техники, упражнения на мешке	2
10.	4	ТТП, индивидуальные занятия	2
11.	4	ТТП, парные занятия, отработка ударной техники	2
12.	4	ТТП, индивидуальные занятия	2
13.	5	ТТП, парные занятия, отработка ударной техники	2
14.	5	ТТП, индивидуальные занятия	2
15.	5	ОФП, скоростно-силовые качества	2
16.	6	ТТП, индивидуальные занятия	2
17.	6	ТТП, индивидуальные занятия	2
18.	6	ТТП, индивидуальные занятия	2
19.	7	ТТП, парные занятия, отработка защитной техники	2
20.	7	ТТП, парные занятия, отработка защитной техники	2
21.	7	ТТП, поединки по заданию	2
22.	8	ОФП, упражнения на развитие выносливости	2
23.	8	СФП, отработка техники, упражнения на мешке	2
24.	8	ТТП, индивидуальные занятия	2
25.	9	ТТП, индивидуальные занятия	2
26.	9	ТТП, индивидуальные занятия	2
27.	9	ТТП, парные занятия, отработка ударной техники	2

28.	10	ТТП, парные занятия, отработка ударной техники	2
29.	10	ТТП, поединки по заданию	2
30.	10	ОФП, координационные способности	2
31.	11	ОФП, упражнения на развитие гибкости	2
32.	11	СФП, отработка техники, упражнения на мешке	2
33.	11	ТТП, индивидуальные занятия	2
34.	12	ТТП, индивидуальные занятия	2
35.	12	ТТП, индивидуальные занятия	2
36.	12	ТТП, парные занятия, отработка защитной техники	2
37.	13	ТТП, парные занятия, отработка защитной техники	2
38.	13	ОФП, упражнения на развитие быстроты	2
39.	13	ОФП, упражнения на развитие выносливости	2
40.	14	СФП, приёмы нападения и маневрирования	2
41.	14	СФП, отработка техники, упражнения на мешке	2
42.	14	ТТП, индивидуальные занятия	2
43.	15	ТТП, индивидуальные занятия	2
44.	15	ТТП, парные занятия, отработка контрзащиты	2
45.	15	ТТП, поединки по заданию	2
46.	16	ОФП, скоростно-силовые качества	2
47.	16	СФП, приёмы нападения и маневрирования	2
48.	16	ТТП, индивидуальные занятия	2
49.	17	ТТП, индивидуальные занятия	2
50.	17	ТТП, индивидуальные занятия	2
51.	17	ТТП, парные занятия, отработка ударной техники	2
52.	18	ТТП, парные занятия, отработка ударной техники	2
53.	18	ТТП, поединки по заданию	2
54.	18	ОФП, упражнения на развитие выносливости	2
55.	19	СФП, приёмы нападения и маневрирования	2
56.	19	СФП, отработка техники, упражнения на мешке	2
57.	19	ТТП, индивидуальные занятия	2
58.	20	ТТП, индивидуальные занятия	2
59.	20	ТТП, парные занятия, отработка контрзащиты	2
60.	20	ТТП, парные занятия, отработка контрзащиты	2
61.	21	ТТП, поединки по заданию	2
62.	21	ОФП, упражнения на развитие гибкости	2
63.	21	СФП, приёмы нападения и маневрирования	2

64.	22	ТТП, индивидуальные занятия	2
65.	22	ТТП, индивидуальные занятия	2
66.	22	ТТП, парные занятия, отработка контрзащиты	2
67.	23	ТТП, парные занятия, отработка контрзащиты	2
68.	23	ТТП, поединки по заданию	2
69	23	ТТП, поединки по заданию	2
70	24	ТТП, поединки по заданию	2
71	24	ОФП, упражнения на развитие выносливости	2
72	24	СФП, отработка техники, упражнения на мешке	2
73	25	СФП, отработка техники, упражнения на мешке	2
74	25	СФП, отработка техники, упражнения на мешке	2
75	25	ТТП, индивидуальные занятия	2
76	26	ТТП, индивидуальные занятия	2
77	26	ТТП, парные занятия	2
78	26	ТТП, парные занятия	2
79	27	ОФП, упражнения на развитие гибкости	2
80	27	СФП, приёмы нападения и маневрирования	2
81	27	СФП, приёмы нападения и маневрирования	2
82	28	СФП, приёмы нападения и маневрирования	2
83	28	ОФП, упражнения на развитие быстроты	2
84	28	ТТП, индивидуальные занятия	2
85	29	ТТП, индивидуальные занятия	2
86	29	ТТП, индивидуальные занятия	2
87	29	ТТП, парные занятия	2
88	30	ТТП, парные занятия	2
89	30	ТТП, поединки по заданию	2
90	30	ОФП, скоростно-силовые качества	2
91	31	СФП, приёмы нападения и маневрирования	2
92	31	СФП, приёмы нападения и маневрирования	2
93	31	СФП, приёмы нападения и маневрирования	2
94	32	СФП, приёмы нападения и маневрирования	2
95	32	ОФП, координационные способности	2
96	32	ТТП, индивидуальные занятия	2
97	33	ТТП, индивидуальные занятия	2
98	33	ТТП, индивидуальные занятия	2

99	33	ТТП, парные занятия	2
100	34	ТТП, парные занятия	2
101	34	ТТП, индивидуальные занятия	2
102	34	ТТП, индивидуальные занятия	2
103	35	СФП, приёмы нападения и маневрирования	2
104	35	СФП, приёмы нападения и маневрирования	2
105	35	СФП, приёмы нападения и маневрирования	2
106	36	СФП, приёмы нападения и маневрирования	2
107	36	Учебно-проверочные соревнования	2
108	36	Итоговое занятие. Учебно-проверочные соревнования.	2
	Итого:		216

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Повышение спортивного мастерства в единоборствах
(тхэквон-до)» на 2024-2025 учебный год.
Педагога Салиевой Лолахон Турдыбаевна**

Год обучения, номер группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1.1	01.09.2024	25.05.2025	36	108	216	три раза в неделю по 2 часа