ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ КАПИТАНА 1-ГО РАНГА П.И. ДЕРЖАВИНА

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 253

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат [illegible]
Владелец: Фурсова Надежда Анатольевна
Действие: с 28.04.2025 по 28.04.2026

Приморского района Санкт-Петербурга
имени капитана 1-го ранга П.И. Державина
Протокол № 1 от 25.08.2026

Утверждаю
Директор ГБОУ школа № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
имени капитана 1-го ранга
П.И. Державина
_____ Н.А. Фурсова

«25» августа 2026 года
Приказ от 25.08.2026 № 262-ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Тхэквондо (продвинутый уровень)»

Возраст обучающихся: от 12 до 17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Безбородов Константин Владимирович,
Заведующий отделением дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: Программа продвинутого уровня предназначена для подростков 12–17 лет, нацеленных на достижение высоких спортивных результатов, участие в соревнованиях различного уровня и профессиональное самоопределение в области физической культуры и спорта. В подростковом возрасте ведущей деятельностью становится общение и социально-значимая деятельность, поэтому занятия тхэквондо в интенсивном режиме не только удовлетворяют потребность в двигательной активности, но и формируют психологическую устойчивость, волю к победе, умение работать в команде и преодолевать трудности, что является эффективной профилактикой девиантного поведения.

Отличительные особенности программы: Отличительной чертой программы является высокая интенсивность тренировок (3 раза в неделю по 2 академических часа), углубленная психологическая и тактическая подготовка, акцент на соревновательную деятельность. Программа предполагает наличие у обучающихся устойчивой технической и физической базы (успешное освоение программы базового уровня или успешное прохождение вступительных испытаний по нормативам ОФП/СФП). Большое внимание уделяется разбору видеоматериалов, моделированию соревновательных ситуаций и индивидуальной работе над коронными приемами.

Адресат программы: Подростки 12–17 лет, имеющие медицинский допуск, базовую техническую и физическую подготовку, успешно прошедшие вступительные испытания.

Уровень освоения программы: базовый (продвинутый) (в соответствии с приложением № 2 к распоряжению Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р).

Объём и срок освоения программы: 216 академических часов, 1 год.

Форма обучения: очная.

Язык реализации: русский (государственный язык Российской Федерации).

Особенности реализации программы: Программа реализуется в очной форме. Модульный принцип не предусмотрен. Сетевая форма не используется. Широко применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии (видеоразборы, онлайн-консультации) в соответствии с локальными актами организации.

Условия набора и формирования групп: В группы принимаются подростки 12–17 лет с медицинским допуском, прошедшие вступительные испытания (нормативы ОФП/СФП). Наполняемость группы — 10–15 человек (в соответствии с локальным актом образовательной организации).

Формы организации и проведения занятий: Формы организации деятельности: фронтальная, групповая (работа в парах, командах), индивидуальная (отработка коронных приемов). Формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие, теоретическое занятие, интенсивный спарринг (полный контакт), соревнование, разбор видео, психологический тренинг.

Материально-техническое оснащение:

- профессиональный спортивный зал с татами;
- электронная система судейства (при наличии);
- секундомер, свисток;
- мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук) для разбора видео;
- шведская стенка, гимнастические скамейки, маты, зеркала, специализированные тренажеры;
- раздевалки;
- спортивная форма (добок), полная защитная экипировка (шлем, жилет, футы, перчатки, капа, бандаж);
- лапы, мешки, груши, макивары.

Кадровое обеспечение:

Должность	Количество	Образование	Квалификация
Педагог дополнительного образования	1	Высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта	Соответствует профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: достижение высокого уровня спортивного мастерства и психологической устойчивости для успешных выступлений на соревнованиях.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоить сложные технические приёмы и соревновательные тактические схемы;
- углубить знания правил соревнований и судейства;

- совершенствовать технику выполнения формальных комплексов (пхумсэ) высшей сложности.

Развивающие:

- достичь пика физической формы (развитие специальной выносливости, взрывной силы);
- развить психологическую устойчивость и тактическое мышление;
- сформировать навыки самоанализа и самостоятельной коррекции тренировочного процесса.

Воспитательные:

- воспитать волю к победе, патриотизм и спортивное долголетие;
- сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и профессиональному самоопределению;
- воспитать уважение к традициям тхэквондо и спортивной этике.

1.3. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- зрелые волевые качества, готовность к соревновательному стрессу;
- сформированность навыков командной работы и лидерских качеств;
- устойчивая мотивация к ведению здорового образа жизни и спортивному совершенствованию.

Метапредметные результаты:

- высокий уровень функциональной подготовленности (выносливость, сила, быстрота);
- развито тактическое мышление (умение читать соперника, выбирать тактику боя);
- умение анализировать свои ошибки и корректировать технику выполнения упражнений.

Предметные результаты:
Обучающиеся будут знать:

- правила соревнований по тхэквондо (ВТФ) и судейскую жестикуляцию;
- терминологию и классификацию сложной техники;

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять сложные комбинации ударов и связки;
- демонстрировать сложные пхумсэ;
- вести соревновательный спарринг по правилам ВТФ, применяя изученные тактические схемы;

- выполнять нормативы ОФП/СФП на высоком уровне.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин. + 10 мин. перерыв + 45 мин.). Всего 36 учебных недель, 216 часов.

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля/аттестации
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Беседа, наблюдение
2	Гигиена и самоконтроль	4	2	2	Фронтальный опрос
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	40	2	38	Выполнение нормативов
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	46	2	44	Практическая работа
5	Техническая подготовка	60	4	56	Практическая работа
6	Тактическая подготовка	50	4	46	Учебный спарринг
7	Контрольно-переводные испытания	6	0	6	Зачёт
8	Итоговое занятие	8	0	8	Итоговая аттестация
	Итого	**216**	**15**	**201**	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Тхэквондо (продвинутый уровень)»
на 2026/2027 учебный год



Утвержден
Директор ГБОУ школа № 253 Приморского района Санкт-Приморского имени капитана 1-го ранга П.И. Державина _____ Н.А. Фурсова
«25» августа 2026 года
Приказ от 25.08.2026 № 262-ОД

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий <*>
1 год, группа 1	01.09.2026	31.05.2027	36	108	216	3 раза в неделю по 2 академических часа

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ КАПИТАНА 1-ГО РАНГА П.И. ДЕРЖАВИНА



Утверждена
Директор ГБОУ школа № 253
Приморского района Санкт-Приморского имени
капитана 1-го ранга П.И. Державина
_____ Н.А. Фурсова
«25» августа 2026 года
Приказ от 25.08.2026 № 262-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Интеллектуальный клуб «Брейк-данс»

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Автор-составитель:
Безбородов Константин Владимирович,

Заведующий отделением дополнительного образования

Задачи года

Обучающие:

- освоить сложные технические приёмы и соревновательные тактические схемы;
- углубить знания правил и судейства;
- совершенствовать технику выполнения сложных пхумсэ.

Развивающие:

- достичь пика физической формы;
- развить специальную выносливость и психологическую устойчивость.

Воспитательные:

- воспитать волю к победе, патриотизм;
- сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и спортивному совершенствованию.

4.2. Планируемые результаты года

Личностные результаты:

- зрелые волевые качества, готовность к соревновательному стрессу;
- устойчивая мотивация к занятиям спортом.

Метапредметные результаты:

- высокий уровень функциональной подготовленности;
- развито тактическое мышление.

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- правила соревнований ВТФ и судейскую жестикуляцию;

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять сложные комбинации ударов и связки;

- демонстрировать сложные пхумсэ;
- вести соревновательный спарринг по правилам ВТФ;
- выполнять нормативы на высоком уровне.

4.3. Содержание обучения

Тема 1. Вводное занятие (2 ч).
Теория (1 ч): Техника безопасности. План на год. Правила поведения в зале.
Практика (1 ч): Вступительные испытания (нормативы ОФП/СФП).

Тема 2. Гигиена и самоконтроль (4 ч).
Теория (2 ч): Врачебный контроль. Самоконтроль спортсмена. Понятие о перетренированности.
Практика (2 ч): Ведение дневника самоконтроля. Анализ функционального состояния.

Тема 3. Общая физическая подготовка (40 ч).
Теория (2 ч): Периодизация нагрузок.
Практика (38 ч): Комплексное развитие качеств (сила, выносливость, быстрота), пиковые нагрузки, кроссы (до 3 км), упражнения с тяжестями, круговая тренировка.

Тема 4. Специальная физическая подготовка (46 ч).
Теория (2 ч): Специальная выносливость. Понятие о взрывной силе.
Практика (44 ч): Высокоинтенсивные тренировки (интервальный метод), работа на снарядах (мешки, лапы), специальные упражнения для развития скорости реакции и координации, прыжковые упражнения.

Тема 5. Техническая подготовка (60 ч).
Теория (4 ч): Анализ сложных элементов. Разбор ошибок.
Практика (56 ч): Совершенствование ударов ногами (сложные удары во вращении), руками (комбинации). Сложные связки, отработка коронных приёмов, изучение сложных пхумсэ, отработка техники на снарядах и в парах.

Тема 6. Тактическая подготовка (50 ч).
Теория (4 ч): Соревновательные схемы, разбор видео.
Практика (46 ч): Тактика против разных соперников (левша, правша, высокий,

низкий), интенсивные спарринги (полный контакт), психологическая подготовка, моделирование соревновательных ситуаций.

Тема 7. Контрольно-переводные испытания (6 ч). *Практика (6 ч):* Сдача нормативов ОФП/СФП. Демонстрация техники. Теоретический опрос.

Тема 8. Итоговое занятие (8 ч). *Практика (8 ч):* Участие в турнирах / квалификационных соревнованиях. Подведение итогов года.

4.4. Календарно-тематический план (КТП) на 216 часов (108 занятий)

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1-2	Вводное занятие. ТБ. Вступительные испытания	2	Беседа, наблюдение
3-4	Гигиена. Врачебный контроль	2	Опрос
5-6	ОФП: комплексное развитие качеств	2	Практическая работа
7-8	СФП: высокоинтенсивные тренировки	2	Практическая работа
9-10	Техника: совершенствование ударов ногами	2	Практическая работа
11-12	Техника: сложные связки и комбинации	2	Практическая работа
13-14	Тактика: соревновательные схемы	2	Наблюдение
15-16	Тактика: работа против разных соперников	2	Практическая работа
17-18	Интенсивные спарринги (полный контакт)	2	Спарринг

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
19-20	Технико-тактическая подготовка (пиковая)	2	Практическая работа
21-22	Психологическая подготовка к турнирам	2	Тренинг
23-24	Участие в соревнованиях / турнирах	2	Соревнование
25-26	Анализ соревнований, работа над ошибками	2	Беседа
27-28	ОФП: пиковые нагрузки	2	Нормативы
29-30	СФП: пиковые нагрузки	2	Практическая работа
31-32	Тактика: контратака и защита	2	Практическая работа
33-34	Техника: шлифовка техники	2	Практическая работа
35-36	Спарринги по заданию тренера	2	Спарринг
37-38	Подготовка к квалификационной аттестации	2	Практическая работа
39-40	ОФП: поддержание формы	2	Практическая работа
41-42	СФП: поддержание формы	2	Практическая работа
43-44	Техника: отработка сложных элементов	2	Практическая работа
45-46	Тактика: разбор новых схем	2	Беседа

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
47-48	Интенсивные спарринги	2	Спарринг
49-50	Подготовка к итоговому турниру	2	Практическая работа
51-52	Участие в турнире	2	Соревнование
53-54	Контрольно-переводные испытания	2	Зачёт
55-56	ОФП: развитие выносливости	2	Практическая работа
57-58	СФП: развитие взрывной силы	2	Практическая работа
59-60	Техника: сложные пхумсэ	2	Практическая работа
61-62	Тактика: подготовка к соревнованиям	2	Практическая работа
63-64	ОФП: круговая тренировка	2	Практическая работа
65-66	СФП: специальная выносливость	2	Практическая работа
67-68	Техника: шлифовка техники ударов	2	Практическая работа
69-70	Тактика: работа против левши/правши	2	Практическая работа
71-72	Учебные спарринги	2	Спарринг
73-74	ОФП: развитие гибкости	2	Практическая работа

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
75-76	СФП: упражнения на равновесие	2	Практическая работа
77-78	Техника: отработка ударов в прыжке	2	Практическая работа
79-80	Тактика: разбор видео	2	Беседа
81-82	Учебные спарринги	2	Спарринг
83-84	ОФП: эстафеты	2	Практическая работа
85-86	СФП: работа на лапах	2	Практическая работа
87-88	Техника: комбинации из 3 ударов	2	Практическая работа
89-90	Тактика: работа в парах	2	Практическая работа
91-92	Учебные спарринги	2	Спарринг
93-94	ОФП: развитие скоростных качеств	2	Практическая работа
95-96	СФП: развитие силы рук	2	Практическая работа
97-98	Техника: пхумсэ (совершенствование)	2	Практическая работа
99-100	Тактика: тактические схемы	2	Практическая работа
101-102	Учебные спарринги	2	Спарринг

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
103-104	ОФП: развитие прыгучести	2	Практическая работа
105-106	СФП: развитие координации	2	Практическая работа
107-108	Итоговое занятие. Подведение итогов	2	Итоговая аттестация

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Методическое обеспечение

Образовательные методы:

- Словесные: рассказ, объяснение, беседа, анализ выполнения упражнений, разбор ошибок.
- Наглядные: показ техники педагогом, просмотр видеоматериалов соревнований, демонстрация наглядных пособий.
- Практические: метод строго регламентированного упражнения, метод переменного упражнения, игровой и соревновательный методы, метод круговой тренировки, интервальный метод.
- Методы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, выполнение контрольных нормативов, сдача зачётов.

Педагогические технологии:

- Здоровьесберегающие технологии: правильная разминка, страховка, предупреждение травматизма, контроль осанки и дыхания.
- Технология проблемного обучения: решение тактических задач, анализ видеоматериалов.

- Технология дифференцированного обучения: подбор упражнений и нагрузки в зависимости от возраста и физической подготовленности.
- ИКТ: использование мультимедийных средств для демонстрации техники и разбора соревнований.

Формы организации образовательного процесса: фронтальная, групповая, индивидуальная. Основная форма — учебно-тренировочное занятие.

5.2. Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

- **Входной контроль (сентябрь):** выявление первоначального уровня знаний и умений, природных физических качеств. Формы: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий (нормативы).
- **Текущий контроль (в течение года):** отслеживание уровня освоения учебного материала. Формы: педагогическое наблюдение, опрос на знание терминов и правил, выполнение тестовых заданий, анализ качества выполнения технических элементов.
- **Промежуточный контроль (декабрь):** выявление уровня освоения программы за первое полугодие. Формы: устный опрос, выполнение тестовых заданий, технический зачёт (проверка физической и технической подготовленности).
- **Итоговый контроль (май):** оценка уровня овладения программным материалом за год. Формы: открытое занятие, демонстрация практических навыков, сдача контрольных нормативов (ОФП/СФП), участие в учебных спаррингах.

Критерии оценивания (уровни):

Уровень	Характеристика
Высокий	Уверенное владение техникой, победы в соревнованиях, выполнение нормативов на «отлично», высокий уровень тактического мышления и психологической устойчивости.
Средний	Владение базовой техникой с незначительными ошибками,

Уровень	Характеристика
	выполнение нормативов на «хорошо», тактические действия применяются с подсказки педагога.
Низкий	Слабое владение техникой, частые ошибки, выполнение нормативов на «удовлетворительно», отсутствие тактического мышления в спарринге.

Формы фиксации результатов: протоколы контрольных нормативов, диагностические карты, портфолио достижений, видеозаписи выступлений.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

6.1. Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
6. Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р (ред. от 12.03.2025) «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ».

6.2. Литература для педагогов

1. Гил К. Таэквондо. Корейский боевой вид спорта. — Ростов н/Д: Феникс, 1998. — 224 с.
2. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство / Ю.А. Шулика [и др.]. — Ростов н/Д: Феникс, 2007. — 800 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Академия, 2001. — 480 с.
4. Чой Сунг Мо, Глебов Е.И. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга. — Ростов н/Д: Феникс, 2002. — 320 с.

6.3. Интернет-источники

1. https://minobrnauki.gov.ru — Министерство просвещения Российской Федерации.
2. https://dopportal.ru — Портал дополнительного образования.
3. https://wtf.org — Официальный сайт Всемирной федерации тхэквондо (World Taekwondo).
4. https://tkvrf.ru — Официальный сайт Союза тхэквондо России.