

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛУГИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР КОСМИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГАЛАКТИКА» ГОРОДА КАЛУГИ

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
МБОУДО ДЮЦКО  
«Галактика» г. Калуги  
протокол № 4 от 03.06.2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУДО ДЮЦКО  
«Галактика» г. Калуги  
Приказ № 144/01-09 от 03.06.2024  
А.Ю. Кононова



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности**

**Искусство тхэквондо**

Возраст учащихся: 7-12 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Уровень сложности: стартовый

**Авторы-составители программы:**  
Моторин Евгений Олегович,  
педагог дополнительного образования,  
Моторин Илья Олегович,  
педагог дополнительного образования

Калуга, 2024 г.

### Паспорт программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Искусство тхэквондо»
Авторы-составители программы, должность	Моторин Евгений Олегович, педагог дополнительного образования, Моторин Илья Олегович, педагог дополнительного образования
Вид программы	- по степени авторства – модифицированная; - по уровню сложности – стартовый
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	1 год, 144 часа в год, 72 часа в год,
Возраст обучающихся	7-12 лет
Название объединения	Искусство тхэквондо

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занятия тхэквондо в настоящее время популярны среди детей и взрослых, поскольку этот вид спорта развивает физические и психологические качества. Тхэквондо учит самообороне, мирному урегулированию конфликтов, самоконтролю, силе воли и выносливости. Этот спорт также полезен для укрепления иммунитета и развития гибкости.

Тхэквондо – корейское боевое искусство. Характерная особенность тхэквондо – активное использование ног и рук в бою. Сверхзадачей тхэквондо в древности было выбивание всадника из седла. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» - нога, «квон» - кулак (рука), «до» - искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Вид программы**

По степени авторства – модифицированная.

По уровню сложности – стартовый.

**Язык реализации программы** – русский.

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным Законом от 31.07.2020 N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановлением Правительства Калужской области от 29.01.2019 № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области»;

- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо».

Документы МБОУДО ДЮЦКО «Галактика» города Калуги:

«Положение о детском творческом объединении», утвержденное приказом директора МБОУДО ДЮЦКО «Галактика» города Калуги № 122/-09 от 15.08.2022;

- «Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану», утвержденное приказом директора МБОУДО ДЮЦКО «Галактика» города Калуги № 122/01-09 от 15.08.2022;

- «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», утвержденным приказом директора МБОУДО ДЮЦКО «Галактика» города Калуги № 122/-09 от 15.08.2022;

- «Методические рекомендации педагогу дополнительного образования по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных программ», утвержденные приказом директора МБОУДО ДЮЦКО «Галактика» города Калуги № 122/-09 от 31.08.2020.

- «Положение о рабочей программе педагога дополнительного образования», утвержденным приказом директора МБОУДО ДЮЦКО «Галактика» города Калуги № 122/-09 от 31.08.2020.

**Актуальность**

Дополнительная общеобразовательная программа «Искусство тхэквондо» актуальна, потому что она содействует не только физическому, но и духовному развитию, гармоничному формированию личности. Тхэквондо развивает внутреннюю культуру, характер, самодисциплину, способность работать в команде и чувство ответственности. Занятия этим боевым искусством улучшают скорость мышления, интуицию, навыки управления своим телом и эмоциями, а также укрепляют уверенность в собственных силах.

В процессе обучения используется комплексный подход, сочетающий традиционные методы боевого искусства с современными педагогическими и психологическими практиками. Это позволяет адаптировать программу к потребностям и возможностям каждого обучающегося, учитывая индивидуальные особенности и уровень подготовки.

Программа также включает занятия по спортивной психологии, благодаря которым дети учатся справляться со стрессом, концентрироваться и обретать уверенность в своих силах. Эти навыки полезны как на тренировках, так и в обычной жизни.

В настоящей дополнительной общеобразовательной программе делается акцент и на индивидуальный подход в обучении детей. Педагог разрабатывает тренировочные стратегии, которые соответствуют физическим и психологическим особенностям ребенка. Благодаря этому достигается более глубокая адаптация к тренировкам, что приводит к заметным успехам.

Программа фокусируется на социальном взаимодействии и развитии командной работы. Командные соревнования и совместные мероприятия способствуют формированию навыков общения, сотрудничества и уважения к другим участникам.

Программа предлагает инновационный и современный подход к обучению детей тхэквондо, который способствует гармоничному развитию личности ребёнка, что делает её актуальной и востребованной в современной образовательной среде.

**Новизна**

Новизна дополнительной общеобразовательной программы «Искусство тхэквондо» состоит в применении интерактивного метода обучения, объединяющего элементы геймификации и использование цифровых технологий. Это делает процесс обучения более

интересным и мотивирующим для детей, способствуя лучшему освоению техник и принципов тхэквондо.

В рамках программы разрабатываются и внедряются специализированные мобильные приложения для мониторинга прогресса спортсменов, что также повышает заинтересованность и вовлеченность обучающихся.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность занятий по программе «Искусство тхэквондо» заключается в том, что они способствуют физическому, психическому и духовному развитию обучающихся. На занятиях дети приобретают уверенность в себе, атлетическую фигуру, умение ухаживать за собой и навыки самозащиты. Программа также направлена на формирование междисциплинарной среды и развитие целостного восприятия окружающего мира.

Данная программа составлена на основе следующих принципов:

- принцип доступности;
- принцип индивидуальности;
- принцип свободного выбора и ответственности;
- принцип развития;
- принцип социализации;
- принцип ориентации на приоритеты духовности и нравственности;
- принцип диалога культур;
- принцип деятельностного подхода;
- принцип разновозрастного единства.

Вместе с тем, занятия тхэквондо помогают развить множество качеств, которые полезны при выборе профессии и успешной профессиональной карьеры в будущем.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной программы является акцент на здоровье и физическое развитие детей. В рамках программы проводятся занятия, посвящённые здоровому образу жизни, правильному питанию и важности физической активности.

Здоровый образ жизни играет важную роль в жизни спортсмена, так как он поддерживает оптимальное состояние организма, умственные функции и весёлое настроение.

Для достижения высоких спортивных результатов необходимо соблюдать определённые гигиенические правила, такие как рациональный режим, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, оздоровительные мероприятия и рациональное питание. Педагог должен знать и умело применять эти гигиенические факторы в тренировке, помогать юным спортсменам соблюдать режим и выполнять гигиенические требования.

Правильный режим дня обеспечивает полное восстановление сил организма, создаёт оптимальные условия для укрепления здоровья, улучшения физического развития и достижения высоких спортивных результатов. Соблюдение режима дня помогает сохранить высокую работоспособность, эффективно тренироваться и успешно учиться.

Все это способствует формированию у детей осознанного отношения к своему здоровью с самого раннего возраста.

### **Адресат программы**

Возраст детей, участвующих в данной общеобразовательной программе 7-12 лет.

Дети в этом возрасте уже в состоянии длительно, устойчиво поддерживать функциональную и двигательную активность. В этот период идёт активное развитие конечностей, окостенение позвоночника и тазовых костей, наблюдается значительное увеличение мышечной силы и прирост мышечной массы, также отмечается максимальная быстрота восстановления после мышечной работы.

В младшем школьном возрасте головной мозг становится структурно зрелым. Развитие самооценки у детей в этом возрасте тесно связано с развитием рефлексии. Ребенок

должен научиться анализировать основания своих и чужих поступков, осознавать свои знания и незнания, а также знать о своих возможностях и ограничениях.

#### Состав группы и особенности набора.

Состав группы – школьники 7–12 лет, желающие заниматься тхэквондо. Обучающимся по программе необходим медицинский допуск к занятиям.

Набор в группы для занятий проводится по желанию; при комплектовании групп учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей. Состав групп смешанный, на занятия приглашаются и мальчики, и девочки.

Количество обучающихся в группе – до 15 человек.

Получение образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися. Количество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается из расчета не более 3 обучающихся при получении образования с другими учащимися с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание);
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

Организацию работы, порядок деятельности, продолжительность учебных занятий, количество обучающихся в детских творческих объединениях МБОУДО ДЮЦКО «Галактика» города Калуги регулирует «Положение о детском творческом объединении», утвержденное приказом директора № 122/-09 от 15.08.2022.

**Объем программы и срок освоения программы** рассчитан на 1 год обучения и реализуется в объеме 144 часов в год и 72 часов в год.

#### **Форма обучения и виды занятий**

Форма обучения – очная, возможно применение дистанционных технологий.

При проведении занятий с применением дистанционных технологий рекомендуется использовать информационно-коммуникационную образовательную платформу «Сферум» или программное обеспечение СберДжаз (SberJazz).

В процессе проведения занятий используются индивидуальная, групповая, коллективная формы работы.

Формы работы педагога тхэквондо с детьми включают теоретические и практические учебно-тренировочные занятия. Теоретические занятия проводятся в виде объяснений, бесед, демонстраций иллюстраций и плакатов. Практические занятия состоят из учебно-тренировочных занятий, выполнения упражнений, отработки приёмов, самостоятельной работы, сдачи контрольных нормативов и соревнований.

Педагог использует здоровьесберегающие технологии, а также проводит воспитательную работу, направленную на формирование спортивного интереса, дисциплины, мотивации и нравственного сознания детей.

Формы проведения занятий утверждены локальным нормативным актом - «Положение о детском творческом объединении» (приказ директора МБОУДО ДЮЦКО «Галактика» города Калуги № 122/-09 от 15.08.2022).

Получение образования обучающимися в МБОУДО ДЮЦКО «Галактика» города Калуги может быть организовано и по индивидуальному учебному плану в пределах осваиваемой общеобразовательной программы или при необходимости проведения ускоренного обучения, в связи с наступлением возрастного ограничения прохождения дополнительной общеобразовательной программы.

Организацию работы по индивидуальному учебному плану в МБОУДО ДЮЦКО «Галактика» города Калуги регулирует «Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану», утвержденное приказом директора № 122/01-09 от 15.08.2022.

**Уровни сложности программы** - «Стартовый уровень».

### **Режим занятий**

При обучении по программе в объеме 144 часов в год занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность занятия два часа.

При освоении программы в объеме 72 часов в год занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность занятия два часа.

Каждое занятие длится 45 минут с перерывом 10 минут.

Расписание занятий формируется по представлению педагога с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### **Цель программы**

Формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, развитии физических качеств, повышении уровня культуры через овладение навыками тхэквондо.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- познакомить с основными идеями и ценностями традиционного корейского искусства тхэквондо;
- формировать основные нормы здорового образа жизни и правила укрепления здоровья;
- научить правильно понимать спортивные корейские термины тхэквондо;
- обучить базовым спортивным приемам тхэквондо.

#### Развивающие:

- развивать скоростные, силовые и координационные способности обучающихся;
- развивать внимание, память и воображение обучающихся;
- развивать мотивацию и интерес к занятиям тхэквондо.

#### Воспитательные:

- воспитывать привычки здорового образа жизни;
- воспитывать нравственные и волевые качества, необходимые для спортивных результатов;
- воспитывать моральные качества в отношении с окружающими (честность, ответственность, доброжелательность, сочувствие, терпение, чувство товарищества).

## **1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Учебный план, 144 часа в год**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Входной контроль.	1	1	-	Опрос беседа
2	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Опрос беседа

3	История тхэквондо	1	1	-	Опрос беседа
4	Правила соревнований тхэквондо	2	2	-	Опрос беседа
5	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	1	1	-	Опрос беседа
6	Тактическая подготовка	2	2	-	Опрос беседа
7	Психологическая подготовка	3	3	-	Опрос беседа
8	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>69</b>	<b>5</b>	<b>64</b>	
8.1	Строевые и общеразвивающие упражнения	32	2	30	Контрольные тестирования
8.2	Акробатические упражнения. Промежуточная аттестация	22	2	20	Контрольные упражнения
8.3	Подвижные игры и эстафеты	15	1	14	Соревнования
9	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>64</b>	<b>6</b>	<b>58</b>	
9.1	Техника стоек	12	1	11	Контрольные упражнения
9.2	Техника блоков	12	1	11	Контрольные упражнения
9.3	Техника ударов	11	1	10	Контрольные упражнения
9.4	Пумсе	11	1	10	Соревнования
9.5	Техника самозащиты	9	1	8	Соревнования
9.6	Перемещения и степовая подготовка. Итоговое занятие.	9	1	8	Контрольные упражнения
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	

### Содержание учебного плана, 144 часа в год

#### **1. Вводное занятие. Входной контроль (1 час).**

*Теория:* Знакомство с техникой безопасности на занятиях тхэквондо, Постановка цели обучения. Просмотр видеоматериала «Вокруг спорта - Тхэквондо»

#### **2. Физическая культура и спорт в России (1 час).**

*Теория:* Знакомство с историей возникновения физической культуры в России и выдающимися спортсменами. Просмотр видеоматериала «История физической культуры».

#### **3. История тхэквондо (1 час).**

*Теория:* Знакомство с историей возникновения Тхэквондо. Просмотр видеоролика «Тхэквондо - мировая культура». Знакомство с российскими олимпийскими чемпионами по тхэквондо.

#### **4.Правила соревнований (2 час).**

*Теория:* Знакомство с основными правилами тхэквондо. Изучение терминологии тхэквондо. Просмотр ролика о правилах проведения соревнований по тхэквондо.

#### **5.Основы знаний по гигиене и врачебному контролю (1 час).**

*Теория:* Знакомство с основными правилами личной гигиены. Изучение раздаточного материала на тему «10 правил чтобы не болеть».

### **6.Тактическая подготовка (2 час).**

*Теория:* Знакомство с базовыми тактиками спарринга в тхэквондо. Просмотр видеоматериала с чемпионата России по тхэквондо.

### **7.Психологическая подготовка (3 час).**

*Теория:* Знакомство с методами контроля эмоционального состояния. Изучение раздаточного материала на тему «7 упражнений, который помогают держать себя в руках».

## **8.Раздел «Общая физическая подготовка» (69 час.).**

### **8.1. Строевые и общеразвивающие упражнения (32 час.).**

*Теория:* Знакомство со строевыми упражнениями, их функция на занятиях тхэквондо. Знакомство с комплексом общеразвивающих упражнений, просмотр видеоролика «Разминка в тхэквондо». Знакомство с базовыми знаниями о физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость).

*Практика:* Изучение и исполнение строевых приемов: действия по команде «Равняйсь» и «Смирно», повороты направо и налево на месте, разворот кругом. Изучение видов ходьбы: «на носках», «на пятках», «на ребре стопы». Изучение и исполнение беговых упражнений: «Приставной шаг», «Бег с забеганием», «Бег спиной вперед», «Гусиный шаг», «Бег с высоким подниманием бедра», «Бег с захлестом голени назад». Изучение техники выполнения упражнения «Сгибание и разгибания рук в упоре лежа» и его исполнение. Изучение техники выполнения упражнения «Подъем туловища к ногам из положения лежа на спине» и его исполнение. Изучение техники упражнения «Поднимание корпуса прогибом из положения лежа на животе» и его исполнение. Изучение комплекса общеразвивающих упражнений. Изучение техники прыжков через скакалку и его исполнение. Изучение техники упражнения «Сгибание разгибание ног из положения «Основная стойка»» и его исполнение.

### **8.2. Акробатические упражнения. Промежуточная аттестация (22 час.).**

*Теория:* Знакомство с базовыми гимнастическими и акробатическими элементами.

*Практика:*

Изучение техники упражнения «Шпагат». Изучения способов передвижения «Паучок», «Обезьянка». Изучение техники исполнения элемента «Стойка на лопатках» и ее совершенствование. Изучение техники исполнения элемента «Кувырок вперед» и его совершенствование. Изучение техники исполнения элемента «Кувырок назад» и его совершенствование. Изучение техники исполнения элемента «Кувырок через плечо» и его совершенствование. Изучение техники исполнения элемента «Мостик» и его совершенствование.

Промежуточная аттестация.

### **8.3. Подвижные игры и эстафеты (15 час.).**

*Теория:* Знакомство с подвижными играми их роль на занятии тхэквондо. Знакомство с основными принципами и ролью эстафет на занятии тхэквондо.

*Практика:* Проведение подвижной игры «Тише едешь дальше будешь». Проведение подвижной игры «Часовые - разведчики». Проведение подвижной игры «Море волнуется». Проведение подвижной игры «Лабиринт». Проведение подвижной игры «Заяц без норы». Проведение подвижной игры «Совушка». Проведение подвижной игры «Два Мороза». Проведение подвижной игры «Караси и щука». Проведение эстафет.

## **9. Раздел «Технико-тактическая подготовка» (64 час.).**

### **9.1. Техника стоек (12 час.).**

*Теория:* Знакомство с основными стойками тхэквондо.

*Практика:* Изучение техники выполнения стойки «Наранхи соги» и ее совершенствование. Изучение техники выполнения стойки «Ап соги» и ее совершенствование. Изучение техники выполнения стойки «Ап куби» и ее совершенствование. Изучение техники выполнения стойки «Джучум соги» и ее

совершенствование. Изучение техники выполнения стойки «Керуги соги» и ее совершенствование.

### **9.2 Техника блоков (12 час.).**

*Теория:* Знакомство с основными блоками и их применением в спарринге.

*Практика:* Изучение техники выполнения блока «Арэ маки» и ее совершенствование. Изучение техники выполнения блока «Момтом маки» и ее совершенствование. Изучение техники выполнения блока «Ольгуль маки» и ее совершенствование. Изучение техники выполнения блока «Пакат пхальмок маки» и ее совершенствование. Изучение техники выполнения блока «Годро маки» и ее совершенствование. Изучение техники выполнения блока «Хан сональ маки» и ее совершенствование. Изучение техники выполнения блока «Ян сональ маки» и ее совершенствование.

### **9.3 Техника ударов (11 час.).**

*Теория:* Знакомство с основными ударами руками и ногами, и их применением в спарринге.

*Практика:* Изучение техники выполнения удара рукой «Момтом чириги» и ее совершенствование. Изучение техники выполнения удара ногой «Ап чаги» и ее совершенствование. Изучение техники выполнения удара ногой «Туле чаги» и ее совершенствование. Изучение техники выполнения удара ногой «Нэрио чаги» и ее совершенствование. Изучение комбинаций с использованием изученных ударов.

### **9.4 Пумсе (11 час.).**

*Теория:* Знакомство с Пумсе, как одним из направлений тхэквондо

*Практика:* Изучение комплекса движений «Тэгук иль джан» и его совершенствование.

### **9.5 Техника самозащиты (9 час.).**

*Теория:* Знакомство с правилами безопасного поведения в конфликтных ситуациях и техники безопасности при отработке приемов самозащиты.

*Практика:* Изучение техники приема от захвата за запястье и ее совершенствование. Изучение техники приема от захвата за одежду и ее совершенствование. Изучение техники приема от удара рукой в голову и совершенствование. Изучение техники приема от удара ногой.

### **9.6. Перемещения и степовая подготовка. Итоговое занятие (9 час.).**

*Теория:* Знакомство с видами перемещения в спарринге. Просмотр видеоролика о способах ухода от атаки.

*Практика:* Изучение техники степового перемещения вперед и ее совершенствование. Изучение техники степового перемещения в отходе и ее совершенствование. Изучение техники ухода от атаки с помощью степового перемещения

Итоговая аттестация.

## **Учебный план, 72 часа в год**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Входной контроль	1	1	-	Опрос беседа
2	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Опрос беседа
3	История тхэквондо	1	1	-	Опрос беседа

4	Правила соревнований	2	2	-	Опрос беседа
5	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	1	1	-	Опрос беседа
6	Тактическая подготовка	1	1	-	Опрос беседа
7	Психологическая подготовка	1	1	-	Опрос беседа
8	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>21</b>	
8.1	Строевые и общеразвивающие упражнения	14	2	12	Контрольные тестирования
8.2	Акробатические упражнения.	6	2	4	Контрольные упражнения
8.3	Подвижные игры и эстафеты Промежуточная аттестация	6	1	5	Соревнования
9	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	
9.1	Техника стоек	6	1	5	Контрольные упражнения
9.2	Техника блоков	6	1	5	Контрольные упражнения
9.3	Техника ударов	8	1	7	Контрольные упражнения
9.4	Пумсе	8	1	7	Соревнования
9.5	Техника самозащиты	4	1	3	Соревнования
9.6	Перемещения и степовая подготовка. Итоговое занятие.	6	1	5	Контрольные упражнения
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>19</b>	<b>53</b>	

### Содержание учебного плана, 72 часа в год

#### **1. Вводное занятие. Входной контроль (1 час).**

*Теория:* Знакомство с техникой безопасности на занятиях тхэквондо, Постановка цели обучения. Просмотр видеоматериала «Вокруг спорта - Тхэквондо».

#### **2. Физическая культура и спорт в России (1 час).**

*Теория:* Знакомство с историей возникновения физической культуры в России и выдающимися спортсменами. Просмотр видеоматериала «История физической культуры».

#### **3. История тхэквондо (1 час).**

*Теория:* Знакомство с историей возникновения Тхэквондо. Просмотр видеоролика «Тхэквондо - мировая культура». Знакомство с российскими олимпийскими чемпионами по тхэквондо.

#### **4.Правила соревнований (2 час).**

*Теория:* Знакомство с основными правилами тхэквондо. Изучение терминологии тхэквондо. Просмотр ролика о правилах проведения соревнований по тхэквондо.

#### **5.Основы знаний по гигиене и врачебному контролю (1 час).**

*Теория:* Знакомство с основными правилами личной гигиены. Изучение раздаточного материала на тему «10 правил чтобы не болеть».

## **6.Тактическая подготовка (1 час).**

*Теория:* Знакомство с базовыми тактиками спарринга в тхэквондо. Просмотр видеоматериала с чемпионата России по тхэквондо.

## **7.Психологическая подготовка (1 час).**

*Теория:* Знакомство с методами контроля эмоционального состояния. Изучение раздаточного материала на тему «7 упражнений, который помогают держать себя в руках».

## **8.Раздел «Общая физическая подготовка» (26 час.).**

### **8.1. Строевые и общеразвивающие упражнения (14 час.).**

*Теория:* Знакомство со строевыми упражнениями, их функция на занятиях тхэквондо. Знакомство с комплексом общеразвивающих упражнений, просмотр видеоролика «Разминка в тхэквондо». Знакомство с базовыми знаниями о физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость).

*Практика:* Изучение и исполнение строевых приемов: действия по команде «Равняйсь» и «Смирно», повороты направо и налево на месте, разворот кругом. Изучение видов ходьбы: «на носках», «на пятках», «на ребре стопы». Изучение и исполнение беговых упражнений: «Приставной шаг», «Гусиный шаг», «Бег с высоким подниманием бедра», «Бег с захлестом голени назад». Изучение техники выполнения упражнения «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» и его исполнение. Изучение техники выполнения упражнения «Подъем туловища к ногам из положения лежа на спине» и его исполнение. Изучение комплекса ОРУ (общеразвивающих упражнений). Изучение техники упражнения «Сгибание разгибание ног из положения «Основная стойка»» и его исполнение.

### **8.2. Акробатические упражнения. Промежуточная аттестация (6 час.).**

*Теория:* Знакомство с базовыми гимнастическими и акробатическими элементами.

*Практика:*

Изучение техники упражнения «Шпагат». Изучения способов передвижения «Паучок», «Обезьянка». Изучение техники исполнения элемента «Стойка на лопатках» и ее совершенствование. Изучение техники исполнения элемента «Кувырок вперед» и ее совершенствование. Изучение техники исполнения элемента «Кувырок назад» и ее совершенствование.

### **8.3. Подвижные игры и эстафеты (6 час.).**

*Теория:* Знакомство с подвижными играми их роль на занятии тхэквондо. Знакомство с основными принципами и ролью эстафет на занятии тхэквондо.

*Практика:* Проведение подвижной игры «Море волнуется». Проведение подвижной игры «Лабиринт». Проведение подвижной игры «Заяц без норы». Проведение подвижной игры «Совушка». Проведение подвижной игры «Два Мороза». Проведение подвижной игры «Караси и щука». Проведение эстафет.

Промежуточная аттестация.

## **9. Раздел «Технико-тактическая подготовка» (38 час.).**

### **9.1. Техника стоек (6 час.).**

*Теория:* Знакомство с основными стойками тхэквондо.

*Практика:* Изучение техники выполнения стойки «Наранхи соги» и ее совершенствование. Изучение техники выполнения стойки «Ап соги» и ее совершенствование. Изучение техники выполнения стойки «Ап куби» и ее совершенствование. Изучение техники выполнения стойки «Джучум соги» и ее совершенствование.

### **9.2 Техника блоков (6 час.).**

*Теория:* Знакомство с основными блоками и их применением в спарринге.

*Практика:* Изучение техники выполнения блока «Арэ маки» и ее совершенствование. Изучение техники выполнения блока «Момтом маки» и ее совершенствование. Изучение техники выполнения блока «Ольгуль маки» и ее совершенствование. Изучение техники выполнения блока «Пакат пхальмок маки» и ее

совершенствование. Изучение техники выполнения блока «Годро маки» и ее совершенствование

### **9.3 Техника ударов (8 час.).**

*Теория:* Знакомство с основными ударами руками и ногами и их применением в спарринге.

*Практика:* Изучение техники выполнения удара рукой «Момтом чириги» и ее совершенствование. Изучение техники выполнения удара ногой «Ап чаги» и ее совершенствование. Изучение техники выполнения удара ногой «Туле чаги» и ее совершенствование. Изучение техники выполнения удара ногой «Нэрио чаги» и ее совершенствование.

### **9.4 Пумсе (8 час.).**

*Теория:* Знакомство с Пумсе, как одним из направлений тхэквондо

*Практика:* Изучение комплекса движений «Тэгук иль джан» и его совершенствование.

### **9.5 Техника самозащиты (4 час.).**

*Теория:* Знакомство с правилами безопасного поведения в конфликтных ситуациях и техники безопасности при отработке приемов самозащиты.

*Практика:* Изучение техники приема от захвата за запястье и ее совершенствование. Изучение техники приема от захвата за одежду и ее совершенствование. Изучение техники приема от удара рукой в голову и совершенствование. Изучение техники приема от удара ногой.

### **9.6. Перемещения и степовая подготовка. Итоговое занятие (6 час.).**

*Теория:* Знакомство с видами перемещения в спарринге. Просмотр видеоролика о способах ухода от атаки.

*Практика:* Изучение техники степового перемещения вперед и ее совершенствование. Изучение техники степового перемещения в отходе и ее совершенствование.

Итоговая аттестация.

## **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По итогам освоения программы обучающиеся достигнут следующих результатов:

### Предметные результаты:

- познакомятся с основными идеями и ценностями традиционного корейского искусства тхэквондо;
- изучат основные нормы здорового образа жизни и правила укрепления здоровья;
- познакомятся с основами культуры тхэквондо, научатся правильно понимать спортивные корейские термины;
- научатся базовым спортивным приемам тхэквондо.

### Метапредметные результаты:

- разовьются скоростные, силовые и координационные способности обучающихся;
- разовьются когнитивные способности: внимание, память, воображение обучающихся;
- сформируется мотивация и стремление к изучению тхэквондо.

### Личностные результаты:

- приобретут навыки здорового образа жизни;
- совершенствуют нравственные и волевые качества, необходимые для спортивных результатов;

- формируются моральные качества в отношении с окружающими (честность, ответственность, доброжелательность, сочувствие, терпение, чувство товарищества).

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Календарный учебный график составляется педагогом на основании реализуемой общеобразовательной программы до начала учебного года или начала реализации программы. Календарный учебный график разрабатывается педагогом для каждой группы в форме таблицы, представленной ниже.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля

### 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для проведения занятий имеются помещения, соответствующие санитарно-гигиеническим требованиям.

#### Материально-техническое обеспечение программы:

- Напольное покрытие для тхэквондо;
- Макивара;
- Лапы тренировочные;
- Секундомер;
- Шлемы защитные для тхэквондо;
- Жилет защитный для тхэквондо;
- Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо;
- Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо;
- Костюм для тхэквондо;
- Перчатки для тхэквондо;
- Обувь для спортивного зала (степки).

#### Информационное обеспечение программы

Для информационного обеспечения реализации общеобразовательной программы возможно использовать различные электронные ресурсы:

1. Тхэквондо для детей. Режим доступа: <https://sport.insure/blog/tkhekvondo-dlya-detey/>
2. Базовая техника Тхэквондо ВТФ. Режим доступа: <http://taekwondo-russia.com/tehnika-thekvondo/bazovaya-tehnika/>
3. История и философия тхэквондо. Режим доступа: <https://blackbelt.ru/o-taekwon-do/istorija-i-filosofija-thekvando/>
4. Современное тхэквондо, как комплексное единоборство. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-thekvondo-kak-kompleksnoe-edinoborstvo>

### Кадровое обеспечение программы

Для реализации общеобразовательной программы необходим педагог, владеющий знаниями трудовых функций согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», обладающий опытом педагогической работы и владеющий знаниями по направленности данной программы.

Педагогу, реализующему программу, необходимо искренне уважать и любить детей, проявлять заботу и внимание к ним; проявлять терпимость и понимание: умение находить общий язык с детьми, знать методику развития физических качеств и обучения двигательным действиям, учитывать особенности физического и психологического развития детей.

### **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Порядок проведения аттестаций обучающихся МБОУДО ДЮЦКО «Галактика» города Калуги регламентируется локальным актом «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», утвержденным приказом директора № 122/-09 от 15.08.2022.

Для проверки эффективности и качества реализации программы применяются различные виды контроля и способы отслеживания результатов.

**Входная диагностика** проводится в начале учебного года с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и навыков детей у обучающихся.

**Текущий контроль** проводится в течение всего периода обучения. Основная форма проведения итогов по каждой теме – проверка полученных знаний, а также выполнение контрольных тестов и сдача нормативов.

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения. Во время итогового контроля определяется фактическое состояние уровня знаний ребенка, участие в соревнованиях, выполнение контрольных тестов и сдача нормативов.

**Данная общеобразовательная программа не предусматривает выдачу документа об обучении.**

### **2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

В результате освоения программы, обучающиеся овладевают различными знаниями и навыками. Степень освоения материала программы каждым учащимся различна и ранжируется по принципам низкого, среднего и высокого уровня освоения по разделам теории и практики.

Это отражается в соответствующей таблице результатов обучения.

Ф.И.О. учащегося	Теория			Практика		
	Уровень освоения программы обучающимися					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.						
2.						
3.						
4.						

Критерии определения результативности и качества образовательного процесс в Приложении.

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Методическое и дидактическое обеспечение дополнительной образовательной программы «Искусство тхэквондо»

Тема	Форма занятий	Методы обучения	Дидактический материал, инвентарь	Форма подведения итогов
Вводное занятие	беседа	наглядный	Инструкция по технике безопасности, правила безопасности	опрос
Общая физическая подготовка	беседа тренировочные упражнения	словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Скакалка, секундомер	контрольные нормативы
Специальная физическая подготовка	беседа, тренировочные упражнения	словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Секундомер, лапы тренировочные, макивары.	контрольные нормативы
Технико-тактическая подготовка	Объяснение, тренировочные упражнения	словесно-репродуктивный наглядный, демонстрационный	Инструкции, технико-тактические комбинации.	контрольные нормативы
Теоретическая подготовка.	Объяснение,	словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Раздаточный материал	опрос
Соревнования	Занятие	словесный, наглядный	Защитная экипировка	Выявление победителей

## 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для педагога:

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014. – 144 стр.
3. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 193 стр.
4. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 320 стр.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.

7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 2014. – 352 стр.
9. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014. – 320 стр.
10. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.
11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 стр.
12. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физ. воспитания и спорта. Киев «Олимпийская литература», 2013.
13. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
14. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 2011.
15. Пилюян Р.А. Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховк, 2010.
16. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 2013.
17. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 2015.
18. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 2013.
19. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.

#### Литература для обучающихся и родителей

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
2. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
4. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.

## **Критерии определения результативности и качества образовательного процесса**

### **Комплекс тестов для оценки уровня подготовленности тхэквондистов**

#### **Тесты оценки скоростных качеств:**

- Бег 30 метров
- Бег 60 метров;
- Бег 100 метров;
- Подъем туловища к ногам из положения лежа на спине, ноги согнуты под 90 градусов, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд;
- Прыжки со скакалкой.

#### **Тесты оценки скоростной выносливости:**

- Бег 400 метров;
- Бег 800 метров;
- Челночный бег 5\*10метров.

#### **Тесты оценки силовых способностей:**

- Подтягивание на перекладине;
- Отжимание на брусьях (мальчики), отжимания от пола в упоре лежа (девочки);
- «Пистолетик» по наименьшему результату.

#### **Тест оценки подвижности суставов:**

- «Мост» с замером расстояния между руками и стопами, по ближайшим точкам опоры;
- «Складка» стоя на опоре. Замер от кончика пальцев до плоскости опоры.
- Шпагат в трех положениях. Сумма оценок: отлично – полное касание бедер, хорошо – до 10 см, удовлетворительно – от 10 до 20 см, 20 и более см – неудовлетворительно. Замер от нижней поверхности таза до поверхности пола.

#### **Тест оценки функционального состояния (восстановление после нагрузки):**

- 8\*400 метров в 2/3 силы с замером частоты сердечных сокращений, повторный старт через 5 минут:
- после финиша;
- через минуту;
- через две минуты;
- через три минуты.

**Критерии  
определения результативности и качества образовательного процесса**

**Перечень нормативов для обучающихся**

- Навыки поведения в спортивном коллективе.
- Навыки бега, прыжков, ползания.
- Удержание простейших равновесий.
- Умения группового взаимодействия (подвижные игры, эстафеты).
- Упражнения на гибкость: наклоны, шпагаты, мосты.
- Адаптация в группе, адаптация к нагрузкам.
- Участие в соревнованиях по общей физической подготовке.
- Навыки личной гигиены.
- Соблюдение условий техники безопасности.
- Уход за инвентарем и оборудованием.
- Упражнения на развитие двигательно-координационных качеств.
- Умение выполнять основные блоки и удары.
- Умение выполнять комплекс технических действий «Тэгук иль джан».
- Умение выполнять приемы самозащиты.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402884

Владелец Кононова Алла Юрьевна

Действителен с 22.01.2025 по 22.01.2026