

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**  
**«ПЕТРОВСКАЯ ШКОЛА»**

**Принято**  
на заседании педагогического совета  
протокол №1 от «29» августа 2025 г.

**Утверждаю**  
Генеральный директор  
Вяземская Е.К.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
физкультурно – спортивной направленности  
ознакомительного уровня  
**«Тхэквондо»**

Возраст обучающихся: 9-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Соломатина Ульяна Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

**Москва, 2025 г.**

## **Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программа»**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Направленность программы** – физкультурно- спортивная.

**Уровень освоения программы** – ознакомительный.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции «Тхэквондо» знакомит обучающихся с корейским видом боевых искусств тхэквондо – олимпийским видом спорта, который развивает не только физическую силу и ловкость, но и воспитывает характер, уважение к сопернику и самодисциплину.

**Актуальность программы**

Занятия тхэквондо способствуют гармоничному физическому развитию детей. В возрасте 9–11 лет у детей активно формируются основные двигательные навыки, развиваются координация и гибкость. Занятия способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, воспитанию морально-волевых качеств и социализации.

**Адресат программы**

В секцию Тхэквондо принимаются дети в возрасте 9 – 11 лет, без предварительного отбора, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям.

**Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 36 часов в год (1 час в неделю) и реализуется в течение 36 учебных недель

**Форма обучения**

Форма обучения – очная. Наполняемость учебной группы до 10 человек.

**Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Академический час равен 40 минутам.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** - создание условий для всестороннего физического развития, укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни обучающихся посредством занятий тхэквондо.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

1. Познакомить с историей, философией и правилами Тхэквондо.
2. Обучить технике базовых стоек, передвижений, ударов руками и ногами, а также блоков.
3. Сформировать навыки правильного выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.
4. Обучить приемам самостраховки и техникам дыхания.
5. Дать базовые знания о безопасности на занятиях и принципах здорового образа жизни.

#### **Развивающие:**

1. Развивать координацию движений, ловкость и быстроту реакции.
2. Развивать гибкость, силу и выносливость посредством специальной физической подготовки.
3. Укреплять здоровье, повышать функциональные возможности организма.
4. Развивать способность к анализу движений и самооценке физического состояния.

#### **Воспитательные:**

1. Воспитывать дисциплину, уважение к тренеру и партнёрам, а также культуру общения.

2. Формировать умение работать в команде, чувство коллективизма и взаимопомощи.
3. Воспитывать целеустремлённость, настойчивость, волю и стремление к достижению результатов.
4. Прививать интерес к активному образу жизни и занятиям физической культурой.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. История тхэквондо	2	1	1	Опрос, беседа
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	1	7	Текущий контроль
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	8	1	7	Текущий контроль
4	Техническая подготовка (базовые стойки, передвижения, удары, блоки)	12	2	10	Текущий контроль
5	Тактическая подготовка (условные спарринги)	4	-	4	Текущий контроль
6	Итоговое занятие	2		2	Итоговый контроль
	Итого:	36	5	31	

## Содержание учебного плана

### 1. Вводное занятие

Теория:

Инструктаж по технике безопасности на занятиях и правилам поведения в зале.

- Требования к спортивной экипировке и внешнему виду.
- Ознакомление с программой на учебный год.
- История возникновения и развития тхэквондо: возникновение боевого искусства.
- Философия тхэквондо: принципы вежливости, честности, настойчивости и самоконтроля.

### 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория:

Основы знаний по физической культуре: значение разминки, режим дня и питание.

Практика:

- Строевые упражнения: построение, повороты на месте.
- Легкоатлетические упражнения: бег с изменением направления.
- Развитие силы: отжимания, приседания, упражнения на пресс.
- Развитие гибкости: наклоны, выпады, махи.
- Развитие ловкости и координации: подвижные игры, эстафеты с элементами единоборств.
- Развитие выносливости: бег в равномерном темпе до 10 минут, многоскоки.

### 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория:

Правила дыхания при выполнении технических действий: особенности правильного дыхания.

Практика:

- Упражнения на развитие гибкости: наклоны вперёд, выпады, шпагаты.

- Специальные упражнения на развитие взрывной силы: удары ногами и руками.
- Акробатика: кувырки (вперед, назад), перекаты, группировка.
- Приемы самостраховки: техника правильного падения (группировка).

#### **4. Техническая подготовка**

Теория:

Названия и предназначение базовых стоек, ударов и защитных блоков.

Практика:

- Базовые стойки: передняя стойка (Ap Kubi), задняя стойка (Dwit Kubi), стойка «кошка».
- Передвижения в стойках: шаги, подскоки, приставные шаги.
- Удары руками: прямой удар, апперкот, боковой удар.
- Удары ногами: прямой удар (Ap Chagi), боковой удар (Dollyo Chagi), круговой удар.
- Защитные блоки: нижний блок, средний блок, верхний блок.
- Учебные комбинации: последовательности 2-3 приемов.
- Работа на снарядах: отработка ударов на мешках и лапах.

#### **5. Тактическая подготовка**

Практика:

- Условные спарринги с контролируемым контактом.
- Отработка защитных действий и контратак.
- Тактические схемы: работа на дальней и средней дистанции.

#### **6. Итоговое занятие**

Практика:

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Подведение итогов.

### **1.4 Планируемые результаты**

По окончании освоения программы должны быть достигнуты предметные, метапредметные, личностные результаты

## **Предметные результаты:**

- правила техники безопасности на занятиях тхэквондо;
- историю возникновения и философию тхэквондо (принципы вежливости, честности, настойчивости, самоконтроля);
- названия и предназначение базовых стоек (передняя стойка Ap Kubi, задняя стойка Dwit Kubi, стойка «кошка»);
- технику выполнения основных ударов руками и ногами (прямой удар рукой, апперкот, прямой удар ногой Ap Chagi, боковой удар Dollyo Chagi);
- виды защитных блоков (нижний, средний, верхний);
- значение разминки, дыхательные техники и основы здорового образа жизни.
- выполнять общеразвивающие упражнения (отжимания, приседания, упражнения на пресс, наклоны);
- выполнять специальные упражнения на гибкость, координацию и взрывную силу;
- правильно падать (самостраховка) и группироваться;
- передвигаться в базовых стойках (шаги, подскоки, приставные шаги);
- наносить удары руками и ногами в движении (на лапах, мешках);
- выполнять защитные блоки в парах (условная работа);
- участвовать в условных спаррингах с контролируемым контактом, соблюдая безопасность.

## **Метапредметные результаты:**

### Регулятивные универсальные учебные действия (УУД):

- умеет организовывать своё рабочее место (ковёр, снаряды) под руководством педагога;

- соблюдает правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- принимает и сохраняет учебную задачу (выполнить упражнение заданное количество раз);
- осуществляет самоконтроль физической нагрузки (ориентируется на дыхание и самочувствие);
- умеет оценивать правильность выполнения движений по образцу (показ педагога);
- проявляет волевые усилия при выполнении сложных упражнений (растяжка, отжимания).

#### Познавательные УУД:

- различает и называет базовые стойки, удары, блоки;
- анализирует последовательность движений в комбинации (алгоритм удара);
- использует знаково-символические средства (схемы, карточки) для запоминания техники;
- устанавливает причинно-следственные связи между разминкой и профилактикой травм.

#### Коммуникативные УУД:

- умеет работать в паре (отработка ударов на лапах, блоки);
- уважительно относится к партнёру (коридорный поклон, корректное выполнение команд);
- может кратко объяснить технику выполнения упражнения сверстнику;
- участвует в коллективных играх и эстафетах, соблюдая правила;
- воспринимает замечания педагога и конструктивно на них реагирует.

#### Личностные:

- Отношение к здоровью: осознаёт ценность здорового и безопасного образа жизни; проявляет интерес к регулярным занятиям физической культурой.
- Дисциплина и самоорганизация: соблюдает требования педагога, дисциплину в зале; умеет управлять своими эмоциями во время выполнения упражнений и условных спаррингов.
- Уважение и этикет: демонстрирует уважение к тренеру, партнёрам и соперникам (приветственный поклон, соблюдение субординации); знает и выполняет правила этикета в зале тхэквондо.
- Целеустремлённость и настойчивость: проявляет старание при освоении новых движений, не бросает начатое при неудачах; стремится улучшить свои результаты (больше отжиманий, лучше растяжка).
- Коллективизм и взаимопомощь: умеет работать в команде, поддерживает товарищей, помогает отстающим (подсказывает, страхует в упражнениях).
- Самооценка и рефлексия: адекватно оценивает свои физические возможности; способен после занятия назвать, что получилось хорошо, а над чем нужно поработать.

## **Раздел № 2. Комплекс организационно – педагогических условий»**

### **2.1 Календарный учебный график**

Календарный учебный график Календарный учебный график – это составная часть образовательной программы, является приложением к дополнительной общеобразовательной программе.

<b>Четверть</b>	<b>Учебное время</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество занятий</b>
1	сентябрь - октябрь	8	8
2	ноябрь - декабрь	8	8
3	январь-март	11	11

4	апрель-май	9	9
Всего	Учебных месяцев - 9	36	36

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально – техническое обеспечение программы

Оборудование и инвентарь:

- Татами (секции) – 20 шт. (покрытие 100×100 см).
- Лапы ударные (подушки) – 8–10 пар.
- Скакалки – 15 шт.
- Секундомер – 1 шт.
- Гимнастические маты – 3–4 шт.
- Шведская стенка – 1–2 секции.
- Конусы / фишки для разметки – 20 шт.

### Экипировка обучающихся (требования к форме):

- Добок (кимоно тхэквондо) – белый или синий (по возможности).
- Футболка и шорты – свободные, светлых тонов.
- Носки.
- Защита для спаррингов (по желанию): капа, протекторы на голень, бандаж (для мальчиков).
- Обувь – занятия босиком (разрешены носки).

Без спортивной формы ученик к занятиям не допускается.

## 2.3 Формы контроля

Важным моментом работы по данной программе является отслеживание результатов. Контроль позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты. Наиболее эффективной формой педагогического контроля являются сдача контрольных нормативов или проведение открытого занятия в конце учебного года.

## 2.4 Оценочные материалы

Оценочные процедуры освоения программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточного контроля (в форме открытого занятия), итогового контроля в виде сдачи контрольных норматив или открытого занятия для родителей.

### Итоговое занятие

Итоговое занятие проводится в конце учебного года и включает две части: сдачу контрольных нормативов и демонстрацию технических навыков.

Цель: определить уровень освоения программы каждым обучающимся.

Форма проведения: сдача контрольных нормативов

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Упражнение	Норматив	Критерии оценки
Бег 30 м (сек)	$\leq 6,5$	Высокий – отлично, средний – хорошо, низкий – удовлетворительно
Челночный бег 3×10 м (сек)	$\leq 9,5$	Высокий – отлично, средний – хорошо, низкий – удовлетворительно

Отжимания (раз)	$\geq 10$ (мальчики) / $\geq 6$ (девочки)	Высокий – отлично, средний – хорошо, низкий – удовлетворительно
Наклон вперёд из положения сидя (см)	$\geq +5$	Высокий – отлично, средний – хорошо, низкий – удовлетворительно
		Высокий – отлично, средний – хорошо, низкий – удовлетворительно

## Техническая часть (демонстрация)

Обучающийся показывает по просьбе педагога:

- Базовые стойки: передняя (Ap Kubi), задняя (Dwit Kubi), стойка «кошка».
- Передвижения в стойках: шаги, подскоки, приставные шаги.
- Удары руками: прямой удар, апперкот (по лапам или в воздух).
- Удары ногами: Ap Chagi (прямой), Dollyo Chagi (боковой).
- Блоки: нижний, средний, верхний.
- Комбинация из 2-3 приёмов (например: прямой удар рукой → Ap Chagi → блок + контратака).

Открытое занятие для родителей

Открытое занятие – это форма промежуточного или итогового контроля, на который приглашаются родители (законные представители). Он проводится один раз в полугодие (или в конце года). Цель - продемонстрировать родителям достижения детей, повысить мотивацию обучающихся.

## **2.5 Методические материалы**

### **Методы обучения**

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

### **Наглядные методы**

Применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

### Практические методы:

- методы упражнений;

- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Форма организации образовательного процесса** групповая.

#### **Педагогические технологии**

Технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

#### **Алгоритм учебного занятия**

Подготовительная часть: включает в себя построение группы, перекличку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть: направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть: строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

#### **Дидактические материалы**

Наглядные, демонстрационные и практические пособия, подборки материалов, игр, заданий, упражнений.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Головихин, Е. В. Программа по тхэквондо (ВТФ) для спортивных школ и дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2018. – 112 с.
2. Ищенко, Д. А. Подготовка детей 6–10 лет к занятиям тхэквондо средствами общей физической подготовки. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2020. – 85 с.
3. Ким, С. Х. Тхэквондо: базовые техники и тактика. – М.: АСТ, 2019. – 192 с.
4. Лукина, С. М. Физическое воспитание младших школьников с элементами единоборств. – М.: Флинта, 2021. – 144 с.
5. Пархоменко, А. Н. Педагогические основы обучения тхэквондо детей 7–11 лет. – М.: Спорт, 2017. – 160 с.
6. Терзи, М. С. Секреты тхэквондо: руководство для детей, их родителей и тренеров. – Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 156 с.
7. Федерация тхэквондо России. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса в группах начальной подготовки. – М.: ФТР, 2019. – 40 с.

## Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Федерации тхэквондо России – [www.tfkr.ru](http://www.tfkr.ru) (раздел «Методическая копилка», «Видеоуроки»).
2. Портал «Навигатор дополнительного образования детей» – [xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai](http://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai) (банк программ, методических материалов).
3. YouTube-канал «World Taekwondo» – официальные видео с техникой, спаррингами (для показа на занятиях).
4. Сайт «Спортивная школа: тренеру» – [www.sport-teacher.ru](http://www.sport-teacher.ru) (конспекты занятий по тхэквондо для младших школьников).

5. Электронная библиотека «Физкультура и спорт» – [www.sportlib.ru](http://www.sportlib.ru)  
(учебники, научные статьи).

### **Учебно-информационное обеспечение программы**

#### *Нормативно правовое обеспечение программы*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. 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»;
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
6. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".