

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
администрации городского округа «Город Калининград»  
Комитет по образованию  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда центр развития ребенка- детский сад № 130

---

г. Калининград, ул. Батальная, 71А, тел/факс: (4012) 39-58-56

Email: [ds130@edu.klgd.ru](mailto:ds130@edu.klgd.ru)

Принята на заседании  
педагогического) совета  
от « 31 » мая 20 23 г.  
Протокол № 4

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 130  
\_\_\_\_\_Александрова В.Г.  
Пр. № 118-О от « 31 » мая 20 23 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ (ТХЭКВОНДО)»**

**Возраст обучающихся: 5-7 лет**

**Срок реализации: 2 года**

Автор-составитель:  
Мамедов Гахир Амирович  
педагог дополнительного образования  
г. Калининград

г. Калининград - 2023

## **Пояснительная записка**

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Программа предназначена для осуществления первоначальной подготовки спортсменов и последующей сдачи на цветные пояса в соответствии с техническими требованиями Всемирной федерации Тхэквондо и аттестационными требованиями, установленными Союзом Тхэквондо России, с учетом рекомендаций специалистов в области физического воспитания и спортивной медицины. Программа ориентирована на детей в возрасте от 5 до 7 лет и соответствует 2-м годам обучения.

Тхэквондо - это вид корейского боевого искусства, которое было основано 11 апреля 1955 года генералом южнокорейской армии Чой Хонг Хи. В тхэквондо две составляющие: тхэквондо - использование рук и ног в целях самообороны, и вторая – до - жизненный путь, включающий в себя интенсивную ментальную тренировку для развития высшего сознания через постижение культуры и философии Тхэквондо, которая является квинтэссенцией философской мудрости востока. За короткий срок существования – Тхэквондо достаточно молодое боевое искусство по сравнению со многими другими - оно обрело огромную популярность и на сегодняшний день численность занимающихся им около 40 млн. людей во всём мире.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Ведущая идея программы - учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся; вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся); формирования ценности здоровья и безопасного образа жизни; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

Тхэквондо - это наука самообороны и искусство достижения гармонии между душой и телом. Это боевое искусство не знает себе равных по красоте и эффективности техники.

Истинно духовная культура отличает мастера Тхэквондо. А ученик познаёт мир через справедливость, твёрдость воли и целеустремлённость характера. Тхэквондо переводится как: Тае – владение ногой, Квон – владение рукой, До – духовный путь человека, который он должен пройти и быть в духовном равновесии со своей душой и телом. Тхэквондо тренирует тело и дух, а также содействует самоутверждению личности через развитие ума через тренировочный процесс. Упорные и изнурительные тренировки развивают самообладание, выносливость и терпение.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В здоровом теле - здоровый дух (Тхэквондо)» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – базовый

### **Актуальность программы**

Одна из важнейших задач педагогической науки – всестороннее воспитание подрастающего поколения. Главная цель тхэквондо - силой, основанной на человечности, справедливости, мудрости, духовности и доверии, прекратить борьбу, основанную на подавлении сильным слабыми, и тем самым способствовать построению лучшего мирного общества.

### **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

Философия тхэквондо основана на этических, моральных и духовных принципах, позволяющих людям жить в гармонии с собой и с окружающим миром. Важная роль в воспитании физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил принадлежит спорту. Основными компонентами физической подготовки юного спортсмена являются скорость, ловкость, координация, сила и равновесие. Кроме этих составляющих общей физической подготовки (ОФП), будущие мастера боевых искусств должны развивать такие качества, как гибкость, точность, реакцию, чувство времени, выносливость и психическую стабильность. Развитие этих одиннадцати качеств характеризует собой сбалансированный тренировочный план мастеров боевых искусств любого стиля.

### **Практическая значимость образовательной программы:**

В настоящее время интерес к тхэквондо подрастающего поколения усилился вследствие многих причин:

- в тхэквондо каждый может получить то, что ему нужно: укрепить здоровье, научиться самообороне, ознакомиться с философией, воспитать сильное тело и дух;
- развить и усилить эмоциональные и психофизиологические свойства личности, дающие возможность молодому поколению независимо от возраста, социального статуса и пола успешно учиться, развиваться, самосовершенствоваться, участвовать в общественной жизни, оправдывать возлагаемые старшим поколением надежды;
- развить духовную культуру.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы:**

#### **Принципы тхэквондо (Тхэквондо Чонгсин)**

Ни одним человеком, ни группой людей тхэквондо никогда не должно использоваться в эгоистических или агрессивных целях, не должно

превращаться в коммерцию или в средство политического давления. В тхэквондо установлены следующие философские принципы, по которым все серьезно занимающиеся тхэквондо должны строить свою жизнь:

### **1. Почтительность (вежливость)**

Формируя свой характер, все занимающиеся тхэквондо должны под руководством педагога практиковать следующие проявления почтительности, включая их в тренировочный процесс, как его обязательные элементы:

Развивать дух взаимоуважения.

— Избавляться от своих дурных привычек и мириться с дурными привычками других людей.

— Быть вежливым.

— Поддерживать вокруг себя атмосферу справедливости и гуманизма.

— Соблюдать иерархию в отношениях между занимающимися и инструктором, между начинающими и старшими учениками, между старшими и младшими по возрасту и по общественному положению.

— Общаясь с людьми, вести себя в соответствии с принятыми у них правилами этикета.

— Уважать положение других людей и признавать их достоинства.

### **2. Честность**

Каждый человек должен уметь отличать истинное от ложного, а в случае своей неправоты честно это признавать.

### **3. Настойчивость (терпение)**

Один из секретов становления мастера - терпеливое и настойчивое преодоление всех трудностей. Для того чтобы чего-либо достичь, необходимо поставить перед собой цель и терпеливо ее добиваться.

### **4. Самообладание (самоконтроль)**

Самообладание чрезвычайно важно как в тренировочном зале, так и в повседневной жизни. Потеря самоконтроля во время спарринга может привести к очень серьезным последствиям для обоих соперников. Неуживчивость внутри коллектива часто является проявлением плохого самоконтроля.

### **5. Неукротимый дух**

Занимающиеся тхэквондо должны быть честны и искренни. Столкнувшись с несправедливостью, они должны действовать решительно, ничего не боясь, проявляя неукротимость духа независимо от того, кто им противостоит и как много противников.

### **Отличительная особенность образовательной программы:**

Формирование концепции здорового образа жизни и необходимости в регулярных самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, осознание рационального использования свободного времени на благо своего физического и духовного развития.

Во главе воспитания обучающихся тхэквондо лежат классические принципы восточных единоборств и тхэквондо в частности, на основании которых в процессе занятий и происходит формирование личностных качеств обучающихся.

**Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:** в процессе обучения тхэквондо сформировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни, самовоспитании и самосовершенствовании.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- дать теоретические знания по истории возникновения и развития таэквон до;
- разъяснить философию искусства;
- поэтапно освоить технические особенности в соответствии с требованиями STL и международной федерации тхэквондо.

**Воспитательные:**

- поставить четкие нравственные акценты и создать мотивации посредством изучения философии восточных единоборств;
- способствовать адаптации в коллективе;
- сформировать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

**Развивающие:**

- развить потребность в постоянном самосовершенствовании посредством труда духовного и физического;
- совершенствовать физическую подготовку обучающихся посредством организации жизнедеятельности детей в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- развить основные двигательные качества: силу, скорость, гибкость, выносливость, координацию движений
- подготовить занимающихся к выполнению квалификационных норм
- сформировать потребность в участии в соревнованиях различного уровня

**Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы:**

Дополнительная общеобразовательная программа предназначена для всех желающих детей в возрасте 5-7 лет МАДОУ ЦРР д/с № 130 г. Калининграда.

## **Особенности организации образовательного процесса**

Программа предусматривает групповые формы работы с детьми (основная форма занятий), так и индивидуальные в мини - группах. Состав групп: 5 – 25 человек.

### **Формы обучения**

Форма обучения – очная.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах: для детей 5-6 лет - 25 минут, для детей 6-7 лет – 30 минут. Занятия проводятся 2 раз в неделю.

### **Объём и срок освоения образовательной программы:**

Срок освоения программы – 2 года.

На полное освоение программы требуется 144 часа.

### **Основные методы:**

Тренировочный процесс характеризуется жёсткой дисциплиной. Правила поведения в до-янге (помещение, где проходит обучение) строго регламентированы: форма одежды, ритуалы, отношение к учителю и товарищам соблюдаются с особым вниманием, что служит мотивацией к самодисциплине и самовоспитанию на сознательном и, что имеет огромное значение, на подсознательном уровне мышления ребенка.

В виду того, что группы детей носят смешанный характер, общение и взаимодействие на занятиях подготавливают ребенка к жизни в современном социуме: дети становятся более терпимыми и учатся относиться с уважением к национальным обычаям и особенностям других культур. Так же посредством групповых занятий происходит адаптация ребенка в коллективе.

Тхэквондо может быть большим подспорьем не только в подготовке молодежи к социальной жизни, но и в учебе. Это боевое искусство учит упорству и вниманию.

Занятия тхэквондо под руководством квалифицированного учителя могут стать поддержкой для неуверенного, незащитного и физически слабого человека. Ученик, полюбивший тхэквондо, вскоре начинает понимать, что для достижения успехов необходимо поддерживать свое тело в оптимальном состоянии. Придя к такому выводу, он начнет остерегаться всего, что может каким-либо образом повредить тренировкам. Вредные привычки обычно приобретаются в юности. У ученика, попавшего в

атмосферу товарищества и спартанского воспитания тхэквондо, для вредных привычек уже не остается времени и он не видит в них необходимости.

В связи с тем, что многие элементы на протяжении лет видоизменились и устарели в современной концепции ведения боя, разработчиком данной программы на основе личного опыта были позаимствованы некоторые тенденции из более молодых единоборств, в частности из кикбоксинга. Некоторые прыжковые элементы были изъяты в виду сложности и неэффективности использования. В результате программа не утратила основных классических принципов и канонов тхэквондо и обрела современные элементы.

Каждое движение в тхэквондо базируется на научной основе и предназначается для достижения строго определенных целей. Принимая во внимание очевидные преимущества этого вида борьбы (овладение занимающимися приемами самозащиты, получение удовлетворения от занятий древнейшим искусством), кажется вполне закономерным, что со временем тхэквондо становится неотъемлемой частью жизни занимающихся.

Научный подход делает искусство живым. Сколько наука развивается, столько развивается и искусство, конечно классическая техника, туль, основа тхэквондо меняется реже всего, это стержень, база, на которую опираются все инструкторы, но какие методы, какие нагрузки и на что нужно делать акцент выбирает сам педагог.

Изучение тхэквондо дает занимающимся несколько уникальных преимуществ в физической подготовке. Тхэквондо способствует развитию двигательной системы, внимания, улучшает восприятие, развивает тело, повышает обмен кислорода в легких и сердце, развивает координацию движений, которая важна в любом виде спорта или физическом труде. В здоровом теле – здоровый дух – это известно каждому. Без сомнения, одно из самых драгоценных богатств жизни - хорошее здоровье. В то же время, один из главных грехов человечества - недостаточное внимание к этому богатству.

Посредством занятий тхэквондо можно добиться гармоничного физического и духовного развития личности подрастающего поколения, основываясь на принципах философии и традициях этого боевого искусства и учитывая новейшие методики и разработки в областях спорта и медицины.

### **Формы занятий**

Занятия могут быть как групповые (основная форма занятий), так и индивидуальные в мини - группах.

Реализация учебно-воспитательных задач достигается за счет разнообразных форм занятий:

1. учебно-тренировочные занятия;
2. теоретические и практические семинары;
3. учебно-методические сборы и летние спортивные лагеря;
4. квалификационные экзамены;

5. участие в соревнованиях различного уровня;
6. показательные выступления;
7. лекции, просмотр и обсуждение видеоматериалов.

Учебно-тренировочное занятие продолжительностью 25 минут (для первого года обучения) имеет следующую структуру:

- Организационный момент - 1 мин  
(построение, проведение церемонии, объявления целей и задач тренировки)
- Разминка - 5 мин
- Растяжка - 4 мин
- Общая часть – 12 мин
- Заминка – 2 мин
- Подведение итогов - 1 мин

Учебно-тренировочное занятие продолжительностью 30 минут (для второго года обучения) имеет следующую структуру:

- Организационный момент - 2 мин  
(построение, проведение церемонии, объявления целей и задач тренировки)
- Разминка - 6 мин
- Растяжка - 4 мин
- Общая часть – 15 мин
- Заминка – 2 мин
- Подведение итогов - 1 мин

Продолжительность каждой части может варьировать в зависимости от поставленных конкретных задач.

Каждая часть имеет свою структуру и может быть адаптирована с учетом уровня подготовленности и возраста занимающегося.

Тренировочный процесс построен по комбинированному методу: последовательное изучение теоретического и практического материала в зависимости от раздела программы, возраста и части тренировочного процесса.

Интенсивность занятий варьирует от низкой до высокой, т.к. уровень подготовленности спортсменов в возрасте от 10 до 16 лет позволяет им заниматься с переменной интенсивностью (от низкой до высокой). Обучающиеся первого года (5-6 лет) занимаются с низкой и средней интенсивностью, а обучающиеся 6-7 летнего возраста, второго года обучения, занимаются со средней и высокой интенсивностью.



Учебно-тренировочные занятия проводятся в основном в спортивном зале.

Сроки реализации и структура программы

Программа имеет 2 раздела:

1. теоретический раздел;
2. практический раздел.

Практический раздел имеет 2 составные части общая физическая подготовка (ОФП) и техника. Физическая подготовка включает в себя комплексные упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств. При изучении технических действий отдельному рассмотрению подвергаются теоретические основы ударов, отдельно изучается техника рук и ног, формальные комплексы, боевые и учебные спарринги, а также техника самообороны.

Программа «В здоровом теле - здоровый дух (Тхэквондо)» разделена на 2 этапа (см. таб.1) соответствующих годам обучения, материал каждого этапа соответствует квалификационным требованиям STL для сдачи на пояса. При обучении по данной программе учитываются возрастные психологические и физиологические особенности, а также санитарные нормы и правила.

ТАБЛИЦА 1

Этапы обучения

этап	1	2
возраст	5-6 лет 1-й год обучения	6-7 лет 2-й год обучения
квалификация	9 гып	8 гып
Время освоения	1 год	1 год

Возрастные особенности детей 5-6 лет (1-й этап обучения)

С точки зрения физиологии мышцы не окрепли, скелет не закончил формирование, но организм достигает в своём развитии фазы «готовности к обучению».

Состояние ЦНС позволяет начать изучение координационно-сложных движений и обеспечивает необходимое совершенствование внутренних органов.

При работе с данной возрастной группой особое внимание следует обращать на воспитание уважения к старшим, духа коллективизма, привития любви к спорту. На данном этапе предпочтительным является комплексно-

игровой метод обучения, упрощённые правила, высокая эмоциональность и нагрузки низкой интенсивности.

### Возрастные особенности детей 6-7 лет (2-й этап обучения)

При работе с данной возрастной группой особое внимание следует обращать на стремление и подход к выполнению заданий, внимательность и постоянная отработка различных элементов базовой техники Тхэквондо для успешной аттестации на цветные пояса, умение делать работу над ошибками.

На данном этапе предпочтительным является метод концентрированного обучения, изучение и освоение общепринятых правил и норм, необходимых для перехода в спортивные группы Тхэквондо.

### Планируемые результаты

1 год обучения (дети в возрасте 5-6 лет).

Данный этап характеризуется появлением более спортивной направленности.

После прохождения данного этапа у детей будет наблюдаться:

- повышение показателей основных физических качеств и двигательных навыков;
- укрепление иммунной, сердечнососудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем;
- формирование нравственного облика занимающегося, согласно философии тхэквондо;
- приобретение начальных представлений в области медицины и физиологии;
- овладение техникой соответствующей 9 гыпу.

2-й этап обучения (дети в возрасте 6-7 лет).

Данный этап характеризуется появлением технической направленности.

После прохождения данного этапа у детей будет наблюдаться:

- повышение знаний основной базовой техники Тхэквондо;
- закрепление знаний, полученных в первые два года обучения;
- овладение техникой соответствующей 8 гыпу;
- ознакомление с основными правилами спортивного поединка тхэквондо;
- овладение и применение основных элементов базовой техники тхэквондо в спортивном поединке (спарринге)

В процессе обучения дети овладеют основными техническими приемами и особенностями, присущими восточным единоборствам, овладеть изучаемыми приемами самообороны, а также совершенствовать основные двигательные навыки.

Показателем успешного прохождения каждого этапа обучения служат результаты сдачи контрольных нормативов и квалификационных экзаменов на соответствующие пояса.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Для оценки результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ««В здоровом теле - здоровый дух (Тхэквондо)»» применяются: входящий, текущий и итоговый контроль.

При поступлении в секцию педагогом проводится входящий контроль посредством тестирования основных физических качеств.

Результаты тестирования записываются, но отбор на основании них не ведется, так как секция носит физкультурно-оздоровительную направленность и главным критерием приёма в секцию служит отсутствие противопоказаний для занятий, подтверждённое медицинской справкой.

На протяжении занятий ежемесячно происходит текущий контроль посредством промежуточных тестирований отдельных элементов ОФП (общей физической подготовки) и СФП (специальной физической подготовки) в конце месяца.

Сдача контрольных нормативов (см. таб. 2) происходит 2 раза в год после окончания полугодия (промежуточное) и в конце года (итоговое тестирование) в форме контрольного тестирования. На основании результатов тестов можно проследить динамику совершенствования физических качеств. За основу берутся базовые нормативы по физической культуре, соответствующие возрастным особенностям обучающихся. Данные тестирования заносятся в журнал, а последующее тестирование показывает, произошло ли улучшение физической подготовленности. Для каждого этапа обучения нормативы носят индивидуальный характер, соответствующий уровню физической подготовки и возрастным особенностям

ТАБЛИЦА 2

**Контрольные нормативы для проверки физической подготовленности воспитанников**

N	Фамилия Имя	Бег 1000 м (время)	Отжи- мания  Кол-во раз за 1 мин	При- седания  Кол-во раз за 1 мин	Подня- тия туло- вища  Кол-во раз за 1 мин	Прыжки через скакалку  Кол-во раз за 1 мин	Подтя- гивания  Кол-во раз	Уголок  Кол-во раз	Мета- ние мяча  ( м )	Прыжок в длину с мес-та  ( см )	Мах прямых ног  Кол-во раз за 1 мин

После проведения тестов педагог имеет перед собой полную картину развития основных физических качеств, на основании которой можно в индивидуальном порядке дозировать нагрузку и давать рекомендации обучающимся для самостоятельной работы.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Основными показателями успешного обучения по данной программе являются сдачи аттестаций на пояса (квалификационный экзамен) и выступления на соревнованиях различного уровня, а так же участие в различных показательных выступлениях.

Программа состоит из 10 ступеней соответствующих 10 ученическим поясам, овладение которыми рассчитано примерно на 5 лет обучения. Каждая ступень включает в себя определенный теоретический и технический арсенал тхэквондо и уровень физической подготовки, соответствующий квалификационным нормам Всемирной федерации тхэквондо и Союза Тхэквондо России. В тхэквондо сложилась система поясов, соответствующая цветам мундиров в Армии Древней Кореи: белый, жёлтый, зелёный, синий, красный, чёрный. Таким образом, разделяют 10 ученических степеней, называемых гып (кюп) и идущих в убывающем порядке. Чёрные пояса подразделяются на даны, идущие в возрастающем порядке, от 1-го до 9-го. Присвоение степеней мастерства происходит по результатам аттестаций, которые на начальном этапе обычно проходят 1-2 раза в год.

Центральное место в программе экзаменов занимают комплексы базовых движений. Кроме них в программу аттестаций входят различные виды спарринга: трёх-, двух- и одношажный учебный спарринг, полусвободный спарринг и, начиная с четвертого гыпа, свободный спарринг, в котором оценивается разнообразие и освоенность техники, понимание тактики поединка, чувство партнера, чувство времени и пространства, и, конечно же, боевой дух. Начиная также с четвертого гыпа, проводятся тесты на силу удара, которые заключаются в разбивании досок и черепицы. На уровне чёрных и красных поясов выполняется разбивание досок в прыжках, так называемая специальная техника тхэквондо. Право присваивать классификационные звания (как гыпы, так и даны) в тхэквондо имеют только международные инструкторы (лица, имеющие 4-й дан и выше, прошедшие специальную инструкторскую подготовку).

### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана и регламентируется расписанием занятий.

## **Материально-технические условия**

Спортивный зал соответствует СанПиН.

Пространственно-предметная среда: Спортивный зал с деревянным половым покрытием, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам.

Используемое оборудование:

- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические стенки и перекладины;
- гимнастические скакалки.

**Кадровые.** Педагог дополнительного образования, тренер.

## **Методическое обеспечение**

Основными принципами на всех ступенях обучения являются принципы постепенности и доступности, т.е. соответствие изучаемого материала возрасту и уровню подготовки.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций или бесед. Могут использоваться наглядные пособия - иллюстрации, таблицы, видеоматериалы.

Практическая часть занятий должна строиться на основном методе - демонстрации упражнений и многократном их выполнении. Разучивание нового материала должно быть последовательным и идти от простого к сложному.

На начальных этапах — 1 и 2 годы обучения - активно используются игровые методы.

Как сделать изучаемый, материал максимально доступным для учащихся, рассмотрим на примере обучения новым техникам. Наилучшим способом введения новых техник является использование пошагового метода обучения, состоящего из шести этапов:

1. рассказать о новой технике;
2. показать новую технику;
3. разделить технику на несколько элементов;
4. объединить элементы в единое плавное движение;
5. обучить движению;
6. отрабатывать и совершенствовать выполнение техники.

**1. Первым этапом** является демонстрация техники.

Сначала один-два раза показываем выполнение техники с обычной скоростью, затем несколько раз повторяем ее в замедленном темпе, меняем свое положение по отношению к учащимся, чтобы каждый из них четко и ясно увидел все, что вы делаете.

2. Когда все ученики получили полное представление о новой технике, переходим **ко второму этапу.**

Разделяем технику на несколько элементов. Каждый элемент должен состоять из одного-двух простых движений. Например, знакомя начинающих

спортсменов с выполнением бокового удара ногой, разделяем эту технику на следующие шесть фрагментов: 1. боевая стойка. 2. подъем колена. 3. поворот бедра и приведение бьющей ноги в ударное положение. 4. выпрямление бьющей ноги. 5. возвращение бьющей ноги в исходное согнутое положение. 6. возвращение в боевую стойку.

**3.** по мере прогрессирувания учащихся постепенно объединяем несколько последовательных движений в более крупные элементы (**третий этап**).

На примере того же бокового удара ногой это может выглядеть следующим образом: 1. боевая стойка 2. подъем колена, поворот бедра и выпрямление бьющей ноги 3. возвращение бьющей ноги в исходное согнутое положение 4. возвращение в боевую стойку. Когда спортсмены научатся уверенно выполнять каждый фрагмент, переходите к отработке удара одним плавным движением.

**4. Четвертым этапом** является практическое применение новой техники.

Учащимся, освоившим все нюансы выполнения удара, покажите, каким образом его можно применять на практике. Отдельно отрабатываем боковой удар ногой в такие уязвимые для него точки, как коленный сустав, грудная клетка, шея и голова. Параллельно можно обучить спортсменов и вариациям этого удара, например боковому удару передней ногой, боковому удару ногой в скольжении, боковому удару ногой с вращением и т. д.

**5. Последним и наиболее важным этапом** в изучении новой техники является ее практическая отработка и совершенствование выполнения.

Только практические занятия смогут помочь учащимся досконально понять все тонкости выполнения техники, а одним из основных требований для поддержания интереса учащихся к практическим занятиям боевыми искусствами является умение доступно и эффективно обучать их новым техническим приемам.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

N	Разделы, темы	количество часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		теория	практика	всего	
1.	теоретические основы единоборств	0,5		0,5	
1. 1	история	0,5		0,5	

1.2	философия	0,5		0,5	
1.3	терминология	0,5		0,5	
2.	<b>олимпийское движение в России</b>	0,5		0,5	
3.	<b>ОФП (включая тестирование)</b>	0,5	10	10,5	тестирование
3.1	развитие двигательной активности	0,5	4	4,5	
3.2	развитие выносливости	0,5	4	4,5	
3.3	развитие силовых качеств и мощности	0,5	4	4,5	
3.4	развитие гибкости	0,5	4	4,5	
3.5	развитие ловкости	0,5	4	4,5	
3.6	развитие скорости	0,5	4	4,5	
3.7	развитие координации	0,5	4	4,5	
3.8	развитие равновесия	0,5	4	4,5	
4.	<b>технические действия</b>	1	2	3	
4.1	техника рук	0,5	2	2,5	
4.2	техника ног	0,5	2	2,5	



4.3	стойки, перемещения	0,5	2	2,5	
4.4	работа в парах, комбинации	0,5	2	2,5	
5.	<b>спарринги</b>	0,5	2	2,5	
6.	<b>формальные комплексы</b>	0,5	2	2,5	
7.	<b>техника самообороны</b>	0,5	2	2,5	
8.	<b>соревнования, итоговый контроль</b>	0,5	2	2,5	ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ
		12	60	72	

всего: 72 часа

### Задачи первого года обучения

#### Образовательные:

- дать теоретические знания по истории возникновения и развития таэквон до;
- разъяснить философию искусства;
- поэтапно освоить технические особенности.

#### Воспитательные:

- поставить четкие нравственные акценты посредством изучения философии восточных единоборств;
- способствовать адаптации в коллективе;
- сформировать желание в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

#### Развивающие:

- развить основные двигательные качества: силу, скорость, координацию движений
- начать готовить занимающихся к выполнению квалификационных норм

## **СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **9 гып бело-желтый пояс:**

**Вводное занятие:** Принципы работы с партнером. Знакомство с программой на 9 гып.

#### **1. Теоретические основы единоборств.**

История тхэквондо. Кем и когда основано тхэквондо. Основы оказания первой помощи при ушибах.

#### **2. Олимпийское движение в России.**

#### **3. ОФП:**

- 3.1. развитие двигательной активности,
- 3.2. развитие выносливости,
- 3.3. развитие силовых качеств и мощности,
- 3.4. развитие гибкости,
- 3.5. развитие ловкости,
- 3.6. развитие скорости,
- 3.7. развитие координации,
- 3.8. развитие равновесия.

Тестирование ОФП.

#### **4. Технические действия:**

##### **4.1 Техника рук:**

ап джумок, ап джумок баро джируги, ап джумок банде джируги, аре маки,

ап момтон маки, баккат ап момтон маки, ольгуль маки, дубон джируги, себон джируги.

##### **4.2 Техника ног:**

ап чаги, дольо чаги, миро чаги, неро чаги, ап пуруги, ан сево чаги, баккат ан сево чаги.

##### **4.3 Стойки, перемещения:**

перемещения в высоких стойках. Основы челночного шага.

##### **4.4 Работа в парах, комбинации:**

защитные действия на месте. Комбинация на бело-желтый пояс.

##### **5. Спарринги:**

на бело-желтый пояс – имитация (бой с тенью).

##### **6. Формальные комплексы: пхумсе тэгук-иль-джан.**

##### **7. Техника самообороны: в первый год не предусмотрено.**

##### **8. Соревнования, итоговый контроль.**

**Учебно-тематический план  
(второй год обучения)**

N	Разделы, темы	количество часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		теория	практика	всего	
<b>1.</b>	<b>теоретические основы единоборств</b>	0,5		0,5	
1.1	история	0,5		0,5	
1.2	философия	0,5		0,5	
1.3	терминология	0,5		0,5	
<b>2.</b>	<b>олимпийское движение в России</b>	0,5		0,5	
<b>3.</b>	<b>ОФП (включая тестирование)</b>	0,5	10	10,5	тестирование
3.1	развитие двигательной активности	0,5	4	4,5	
3.2	развитие выносливости	0,5	4	4,5	
3.3	развитие силовых качеств и мощности	0,5	4	4,5	
3.4	развитие гибкости	0,5	4	4,5	
3.5	развитие ловкости	0,5	4	4,5	
3.6	развитие скорости	0,5	4	4,5	
3.7	развитие координации	0,5	4	4,5	
3.8	развитие равновесия	0,5	4	4,5	

<b>4.</b>	<b>технические действия</b>	1	2	3	
4.1	техника рук	0,5	2	2,5	
4.2	техника ног	0,5	2	2,5	
4.3	стойки, перемещения	0,5	2	2,5	
4.4	работа в парах, комбинации	0,5	2	2,5	
<b>5.</b>	<b>спарринги</b>	0,5	2	2,5	
<b>6.</b>	<b>формальные комплексы</b>	0,5	2	2,5	
<b>7.</b>	<b>техника самообороны</b>	0,5	2	2,5	
<b>8.</b>	<b>соревнования, итоговый контроль</b>	0,5	2	2,5	итоговый контроль
		12	60	72	

всего: 72 часа

### Задачи второго года обучения

#### Образовательные:

- дать теоретические знания по истории возникновения и развития таэквон до;
- разъяснить философию искусства;
- поэтапно освоить технические особенности в соответствии с требованиями STL и международной федерации тхэквондо.

#### Воспитательные:

- создать мотивации посредством изучения философии восточных единоборств;
- способствовать адаптации в коллективе, в обществе;
- сформировать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

Развивающие:

- развить потребность в постоянном самосовершенствовании посредством труда духовного и физического;
- совершенствовать физическую подготовку обучающихся посредством организации жизнедеятельности детей в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- развить основные двигательные качества: силу, скорость, гибкость, выносливость, координацию движений
- подготовить занимающихся к выполнению квалификационных норм
- сформировать потребность в участии в соревнованиях различного уровня

## **СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **8 гып желтый пояс:**

**Вводное занятие:** Принципы работы с партнером. Знакомство с программой на 8 гып.

#### **1. Теоретические основы единоборств.**

Основные элементы базовой техники тхэквондо, правила спортивного поединка тхэквондо.

#### **2. Олимпийское движение в России.**

#### **3. ОФП:**

- 3.1. развитие двигательной активности,
- 3.2. развитие выносливости,
- 3.3. развитие силовых качеств и мощности,
- 3.4. развитие гибкости,
- 3.5. развитие ловкости,
- 3.6. развитие скорости,
- 3.7. развитие координации,
- 3.8. развитие равновесия.

Тестирование ОФП.

#### **4. Технические действия:**

##### **4.1 Техника рук:**

ап джумок, ап джумок баро джируги, ап джумок банде джируги, аре маки,

ап момтон маки, баккат ап момтон маки, ольгуль маки, дубон джируги, себон джируги, хансонналь макки, сонналь мок чаги.

##### **4.2 Техника ног:**

ап чаги, дольо чаги, миро чаги, неро чаги, ап пуруги, ан сево чаги, баккат ан сево чаги, эп чаги.

4.3 Стойки, перемещения:

перемещения в высоких стойках. Основы челночного шага.

4.4 Работа в парах, комбинации:

защитные действия на месте. Комбинация на желтый пояс.

5. Спарринги:

на желтый пояс – яксок чаги 1,30 минут условный спарринг в щитках и шлемах.

6. Формальные комплексы: пхумсе тэгук-иль-джан, пхумсе тэгук-и-джан .

7. Техника самообороны: захваты, освобождение от захватов.

8. Соревнования, итоговый контроль.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «В здоровом теле - здоровый дух (Тхэквондо)»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода на каждом году обучения	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество занятий на каждом году обучения	72 занятий
6	Количество часов всего	144 часов
7	Окончание учебного года	31 мая
8	Период реализации программы	01.09.2023 – 31.05.2025

### Рабочая программа воспитания:

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям воспитания:

*Патриотическое направление воспитания* - содействие формированию у ребёнка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.

*Социальное направление воспитания* - формирование ценностного отношения детей к семье, другому человеку, развитие дружелюбия, умения находить общий язык с другими людьми.

*Физическое и оздоровительное направление воспитания* - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

*Трудовое направление воспитания* - формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию и приобщение ребёнка к труду.

Цель – формирование физически сформированной гармоничной личности.

Используемые формы воспитательной работы: беседы, игровые формы работы.

Методы: моделирование, наблюдения.

Планируемый результат: сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность физического, нравственного потенциалов личности.

### **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе в спортивном зале	Физическое и оздоровительное направление воспитания	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Социальное направление воспитания	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Социальное направление воспитания	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Рефлексия внутри группы	Социальное направление воспитания	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Беседа о здоровье, физической культуре, пользе здорового образа жизни	Физическое и оздоровительное направление воспитания	В рамках занятий	Январь
7	Беседа о празднике «День народного единства», «День защитника Отечества»	Патриотическое направление воспитания	В рамках занятий	Февраль
8.	Видео показ занятия для родителей	Социальное направление воспитания Физическое и оздоровительное направление воспитания	В рамках занятий	Ноябрь, май

## Список литературы

### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "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 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

### Литература для педагогов:

1. Ашмарин Б.А. «Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании». – М.: Физкультура и спорт, 1978, с.113-127.
2. Бартош «Школа тренера». – М.: Боевые искусства мира, 2003, с.105
3. Вон Кью Кит «Таэквон-до на современном этапе». – М.: Издательство Мир, 2004.
4. Грошенков «Школа выживания». – М.: Кунг-фу, 1991, с.30-32.
5. Дектярев И.П. «Бокс» – М.: Физкультура и спорт, 1979, с.233-240.
6. Иванов А.Л. «Кикбоксинг».- Киев: Arland, 1994.
7. Иванов И.И. «Уроки бокса» – М.: Военное издательство Министерства обороны СССР, 1973, с.21-22.
8. Ильин Е.П. «Психология физического воспитания.» Учебник для институтов и факультетов физической культуры.- СПб. Изд. РГПУ им. Герцена, 2000.



9. Медведев А.Н. «Универсальная боевая система». – М.: Боевые искусства мира, 2004, с.96.
10. Оногченко Б.Г. «Оригинальные школы боя». – М.: Боевые искусства мира, 2003, с.25-26, 35-36.
11. Романов В.М. «Бой на дальней, средней и ближней дистанциях». – М.: Физкультура и спорт, 2003, с.46.
12. Соколов И.Н. Основы таэквон до.- М., ФИС, 2005г. - 200с.
13. Чонг ли Тае квон до. Динамика ударов ног.- М., педагогика»,2000 г.
14. Чой сунг мо Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах .- М., «Физкультура и спорт», 2004 г.
15. Гил Константин, Ким Чур Хван - Искусство таэквондо. Три ступени. Ступень 1. К голубому поясу. – М.: Советский спорт, 1991. – 176 с.
16. Гил Константин, Ким Чур Хван - Искусство таэквондо. Три ступени. Ступень 2. От голубого пояса – к черному. – М.: Советский спорт, 1991. – 176 с.
17. Всемирная Академия Тхэквондо WTF Куккивон - Настольная книга тренера Тхэквондо WTF в трех томах. Том 1. Боевое искусство, Том 2. Спортивное единоборство, Том 3. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. 1600 с. 2011 г.
18. Видеофильм Союза Тхэквондо России – Программа Аттестации на черный пояс 1 дан. Международный образовательный стандарт. 2011 г.

Литература для родителей и обучающихся:

19. Чой Сунг Мо – Тхэквондо для начинающих . Издательство «Феникс». г. Ростов-на-Дону. 2005 г.
20. Ли Сун Ман, Рике Г. - Современное Тхэквондо. Учебное пособие Всемирной Федерации Тхэквондо. 350 с. 2008 г.
21. Дук Сунг Сон и Кларк Р. - Тхэквондо базовый курс. 384 с. 2008 г.
22. Чой Сунг Мо и Глебов Е.- Тхэквондо основы олимпийского спарринга 320 с. 2007 г.
23. Чой Сунг Мо - Путь Тхэквондо от белого пояса к чёрному. 320 с. 2009 г.
24. Вольмир Лигай - Таэквондо - путь к совершенству. 160 с. 2010 г.