

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Искра»
городского округа Самара

Принята на заседании
педагогического совета
от 11 августа 2025 г
Протокол № 13

Утверждаю:
Директор МБУ ДО
ЦДОД «Искра» г.о. Самара
_____ Плотникова Т.Ю.

Приказ № 444-од от 11 августа 2025 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Тхэквондо»

Возраст обучающихся - 7-15 лет
Срок реализации - 4 года

Разработчик – **Быков Валерий Олегович**,
педагог дополнительного образования

г. Самара
Год редакции – 2025

Пояснительная записка

Нет на земле человека, который был бы равнодушен к своему здоровью и не понимал, что путь к здоровью лежит через занятия физической культурой и спортом.

Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию черт личности, морально-волевых качеств, необходимых его самоутверждению. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» разработана на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Программа обучения тхэквондо предполагает систематический и последовательный курс, направленный на физическое и нравственное совершенствование, гармоничное развитие обучающихся.

Образовательная программа «Тхэквондо» имеет физкультурно-спортивную направленность и является базовой.

Цель программы - сформировать представление о тхэквондо, оказать содействие становлению личности подрастающего поколения через пропаганду здорового образа жизни средствами спортивного единоборства тхэквондо.

Задачи:

обучающие:

- создать базу физической готовности для изучения основных техник единоборства;
- обучить базовым техникам единоборства;
- обучить начальным элементам спарринговой подготовки.

развивающие:

- развитие физических качеств: гибкости, координации, быстроты, ловкости, силы.
- развитие элементарных навыков ведения спортивного поединка;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом и физкультурой.

воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- формирование внутренней культуры человека, характера, дисциплины, воли, коллективизма

При разработке программы соблюдались следующие подходы и принципы:

- опора на психологические и физические особенности детей определенного возраста;
- уважение к личности ребенка, ориентация на его интересы, ориентация на потребность ребенка чувствовать и выражать свои чувства;
- создание и поддержание атмосферы творчества на занятиях;
- предоставление самостоятельности, права выбора, в соответствии с индивидуальными способностями и интересами;
- непрерывность и преемственность содержания.

Программа рассчитана на учащихся 7-15 лет в течение 4 лет обучения, с недельной нагрузкой: 4 часа в неделю на группу по всем годам обучения, всего 144 часа в год, наполняемость: группа 1, 2 годов обучения – 12 человек, 3,4 – 10 человек.

К концу обучения обучающиеся должны знать:

- ТБ и правила поведения на занятиях;
- основы данного вида борьбы;
- основные понятия - термины;
- комплексы упражнений №1,2

уметь:

- выполнять строевые и порядковые упражнения;
- выполнять комплексы упражнений № 1,2.

Основными формами занятий являются: групповые практические занятия по тхэквондо; индивидуальные уроки педагога с отдельными воспитанниками; лекции и беседы; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; участие в городских, окружных соревнованиях по тхэквондо.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Содержание темы	Кол-во часов			Способ отслеживания результатов
		всего	теорет	практ.	
1.	Комплектование группы	4	4		
2.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях	2	2		Устный опрос
3.	Физическая подготовка	24	6	18	Выполнение комплекса упражнений
4.	Базовая техника начинающего борца	22	6	16	Выполнение формального комплекса № 1
5.	Простейшие защитные и атакующие связки	28	8	20	Выполнение формального комплекса № 9
6.	Начальная спарринговая подготовка	50	10	40	Разучивание формального комплекса № 1
7.	Воспитательная работа	8		8	Наблюдение
8.	Диагностика	6		6	Аттестация на разряды
	ИТОГО:	144	36	108	

Содержание программы 1 год обучения

1. Комплектование группы. Беседа, набор учащихся в группу. Знакомство с обучающимися.
 2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Представление о данном виде борьбы. Этикет спортсмена. Правила поведения в зале. Форма для занятий.
 3. Физическая подготовка. Строевые и порядковые упражнения. Обще - развивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, ловкости, быстроты. Виды стоек, ударов.
Практика. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные и подвижные игры
 4. Базовая техника начинающего борца. Стойки: переход из оборонительной в атакующую и наоборот, передвижения в стойках вперед-назад, поворот, разворот. Защитные действия. Шаг в четырех направлениях с техникой известных блоков и ударов. Удары ногами: прямой, боковой, по дуге подъемом стопы, по дуге наружу. Прямой удар рукой (кулаком).
Практика. Разучивание элементов комплекса № 1.
 5. Простейшие защитные и атакующие связки. Удары ногами: задний с разворота, вертикальный рубящий удар, толчковый удар стопой. Выполнение простейших связок: блок - удар, рука- нога.
Практика Разучивание комплекса № 1.
 6. Начальная спарринговая подготовка. Знакомство с правилами поединка \УТР. Запрещенные действия. Защитная экипировка тхэквондиста. Отличительные особенности поединка в тхэквондо ВТФ от других единоборств. Элементы движения: шаг, подшаг.
Практика. Повторение формальных комплексов №1, №2. Удары ногами в связке из 2-х и 3-х элементов (условный бой) удары ногой по лапе.
 7. Воспитательная работа. Проведение бесед лекций с обучающимися, посещение соревнований, ознакомительные экскурсии в спортивные учреждения, встречи с интересными людьми, ветеранами спорта, торжественное чествование победителей соревнований.
 8. Диагностика. Контроль результативности осуществляется в форме аттестации на разряды (пояса).
- К концу 2 года обучения воспитанники коллектива должны:
- формальный комплекс № 2,3;

- технику и тактику поединка;
- тактику ведения спарринга первым, вторым номером; уметь: выполнять комплекс № 2,3; выполнять 2-х и 3-х ходовые атакующие связки.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Содержание	Кол-во часов			Способ отслеживания
		всего	теорет.	практ.	
1.	Вводное занятие. Инструктаж технике безопасности на занятиях	2	2		Устный опрос
2.	Физическая подготовка	50	4	46	Выполнение формального комплекса упражнений
3.	Базовая техника	60	20	40	Выполнение комплекса № 2
4.	Спарринговая подготовка	24	10	14	Выполнение формального комплекса № 3. Участие в соревнованиях
5.	Воспитательная работа	4		4	Наблюдение
6.	Диагностика	4		4	Аттестация на разряды
	ИТОГО:	144	36	108	

Содержание программы 2 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
 2. Физическая подготовка
 3. Базовая техника. Удары: по дуге подъемом стопы с разворотом по окружности с разворотом. Простейшие обманные движения. Понятие дистанции, сокращение дистанции, разрыв дистанции. Круговой удар рукой (ребром ладони) снаружи внутрь.
Практика. Разучивание комплексов №2. Повтор комплекса № 1. Упражнения с лапами: удары сшагом, с выпадом. Участие в соревнованиях согласно календарю федерации тхэквондо.
 4. Спарринговая подготовка. Ударные и защитные техники в передвижениях 2-х и 3-х ходовые атакующие связки приемов. Особенности системы подсчета баллов в поединке. Техника и тактика поединка Свободный спарринг.
Практика. Разучивание комплексов №3. Повтор комплекса № , 2. Отработка атаки по лапам. Отработка атаки с партнером (в защитных протекторах), с легким контактом.
 5. Воспитательная работа Проведение бесед. Анализ соревнований. Посещение Рождественских Международных турниров по тхэквондо.
 6. Диагностика. Контроль результативности осуществляется в форме аттестации на разряды (пояса). Участие в соревнованиях районного, городского, регионального и международного уровней.
- К концу 3 года обучения воспитанники должны знать:
- правила поединка;
 - понимание жестов рефери;
 - отличие тактики работы 1-ми 2-м номером, уметь:
 - выполнять нормативы по ОФП;
 - выполнять комплексы №3,4;
 - уйти с линии атаки с последующим контратакующим ударом;
- вести условный бой по правилам ВТФ; выполнять нормативы по аттестации на пояса

Учебно-тематический план 3 год обучения

№	Содержание	Кол-во часов			Способ отслеживания
		всего	теор.	практ	

1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях	2	2		Устный опрос
2.	Физическая подготовка	44	4	40	Выполнение нормативов по ОФП
3.	Техника и тактика тхэквондо	50	20	30	Повтор комплекса № 3
4.	Постановка спарринга по правилам ВТФ	40	10	30	Выполнение комплекса № 4. Участие в соревнованиях
5.	Воспитательная работа	4		4	Наблюдение
6.	Диагностика	4		4	Аттестация на разряды
	ИТОГО:	144	36	108	

Содержание программы 3 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.
 2. Физическая подготовка. Комплекс обще- развивающих упражнений. Специальные и соревновательные упражнения. Удержание ноги на прямой удар. Практика. Выполнение нормативов по ОФП.
 3. Техника и тактика тхэквондо. Отработка ударов впереди стоящей ногой из спарринговой стойки.
«Двойка» с различных стоек. Элементарные контратакующие действия. Контратака одиночным ударом. Плавный вынос и удержание ноги на прямой, круговой и боковой удары. Практика. Повторение формальных комплексов № 1, №2, №3. Отработка контратакующих ударов по лапам со смещением назад и в сторону.
 4. Постановка спарринга по правилам ВТФ. Жесты рефери. Тактика ведения спарринга первым и вторым номером.
Практика. Разучивание комплекса № 4. Повтор комплекса № 2, 3. Отработка действий при работе первым и вторым номером в свободном спарринге.
 5. Воспитательная работа. Воспитательная работа с учащимися проводится в форме индивидуальных бесед, во время посещения соревнований по тхэквондо, во время проведения праздников, «Дня Здоровья», внутригрупповых и межгрупповых соревнований.
 6. Диагностика. Контроль результативности осуществляется в форме аттестации на разряды (пояса). Участие в соревнованиях по тхэквондо разных уровней.
- К концу 4 года обучения воспитанники должны знать:
- формальные комплексы № 5,6;
 - применение клинча в тактике ведения поединка;
 - правила судейства;
 - права судейской коллегии и обязанности судей, уметь:
 - выполнять комплексы №5,6;
 - применять технику блокировки в поединке;
 - выполнять нормативы по ОФП и по аттестации на пояса.

Учебно-тематический план 4 год обучения

№	Содержание	Кол-во часов			Способ отслеживания результатов
		всего	теорет	практ	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях	2	2		Устный опрос
2.	Физическая подготовка	60	6	54	Выполнение нормативов по ОФП
3.	Освоение начальной техники. Спарринговая подготовка	74	10	64	Выполнение комплекса № 5. Участие в соревнованиях
5.	Воспитательная работа	4		4	Наблюдение
6.	Диагностика	4		4	Аттестация на разряды
	ИТОГО:	144	18	126	

Содержание программы 4 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.
2. Физическая подготовка. Комплекс обще -развивающих упражнений. Специальные и соревновательные упражнения. Удержание ноги на прямой, боковой и круговой удары.
Практика. Выполнение нормативов по ОФП.
3. Освоение начальной прыжковой техники. Спарринговая подготовка. Боковой удар. Удар по окружности в прыжке. Работа в клинче (вход, выход из клинча с ударом). Техника блокировки ударов. Блокировка с последующим ударом.
Практика. Отработка ударов в прыжке по лапам. Отработка элементов клинча в парах (в протекторах). Разучивание комплекса № 5. Повтор комплекса № 3,4.
4. Инструкторская и судейская практика. Основные элементы и блоки тренировочного занятия. Обязанности и права рефери, судей, главного судьи, секундантов, медицинского персонала. Критерии оценки технических действий в поединке.
Практика. Ознакомление с правилами судейства, обязанностями судей, критериями оценки технических действий на занятиях и соревнованиях. Разучивание комплекса № 6. Повтор комплекса №4,5.
5. Воспитательная работа Воспитательная работа с учащимися проводится в форме индивидуальных бесед, во время посещения соревнований по тхэквондо, во время проведения праздников, «Дня Здоровья», внутригрупповых и межгрупповых соревнований. 7. Диагностика. Контроль результативности осуществляется в форме аттестации на разряды (пояса). Участие в соревнованиях районного, городского, регионального и международного уровней.

Методическое обеспечение программы

Для реализации образовательного процесса на занятиях применяются следующие методы:

- объяснительно - иллюстративный, способствующий формированию у обучающихся знаний о способах сохранения здоровья и т.д., применяется на теоретических занятиях;
- репродуктивный (воспроизводящий) - основной метод реализации программы, способствующий развитию у обучающихся практических навыков и умений, применяется на практических занятиях, связанных с выработкой основных спортивных умений и навыков; Обучение проходит в форме учебно-тренировочных занятий, включающих вводную (теоретическую) часть, разминку, практическую часть (упражнения, спортивные игры, кроссы, эстафеты), инструкторско-методические занятия, восстановительные мероприятия.

Для определения степени подготовленности обучающихся к освоению частей программы в начале каждого года обучения проводится входная диагностика, а также промежуточная и итоговая диагностики для контроля за освоением учащимися получаемых знаний и навыков, их физическим развитием. Диагностирование осуществляется в форме прохождения аттестации на пояса и участие в соревнованиях: внутригрупповых, районных, городских, региональных уровней.

Кадровое обеспечение

Педагог - опытный тренер, обладающий знаниями по биологии, анатомии, владеющий физической, психолого-педагогической и специальной подготовкой.

Техническое оснащение

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- 1.Видеос записями исполнения техники ударов;
- 2.Технические средства: прибор для измерения скорости удара, секундомер, теле-, аудио-, видеотехника, фотоаппарат, видеокамера.
3. Спортивный инвентарь: дойанг,боксерский мешок,лапы, ракетки, резина-жгут, утяжелители, экипировка спортсмена.

Список используемой литературы

1. Бокс. Техническая и тактическая подготовка. Панченко К.Л., Григорьев А.М., Попов А.А. - Харьков; "ККЖ", 1997.
2. Гил К., Ким Чур Хван, Искусство тхэквондо. Три ступени, Издание 2-е - М.; Советский спорт, 1993.
3. Санг Х Ким. Преподавание боевых искусств., - Р-н-Д: ФениксДЮЗ
4. Санг Х Ким. Растяжки. Сила Ловкость в боевой практике, - Р-н-Д: ФениксДЮЗ
3. Таэквондо. Пособие для обучающихся. Коллектив авторов - Набережные Челны, 1992.
- б. Тхэквондо для детей. Под ред. Попова СЮ. - Новосибирск, 1996
- Т. Учебно-тренировочный материал для тренеров по кикбоксингу / Боевые искусства и специальные подразделения, - №2, 1994, с.6 - //.
- В. Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги, - М. Физкультура и спорт, 1992
9. Правила Администрирования для международных судей. Правила соревнований по геруги и пхумсе. Пер. с английского под ред. судьи М.К. Булычева Г. В., - С-П, 1997
10. 18 способов тренировки тела и духа: Оздоровительная гимнастика. Пер. с китайского - М: Наука, 1991
- И. Танюшкин А.И., Фомин В.П., - Обучение свободному бою. / Система подготовки в кекусинкай каратэ-до: Вып. 3-5 / - Федерация кекусинкай СССР.
- каратэ-од" Вып 3-5 / - Федерация кекусинкай СССР
12. Танюшкин А.И., Игнатов О.В. - Общие принципы построения годичного периода подготовки спортсменов / Система подготовки в кекусинкай каратэ-до: Вып. 13 / - Федерация кекусинкай России.
13. Чэй Сунг Мо, Глебов Е.И., - «Тхэквондо» основы олимпийского спарринга., - Р-н-Д: \Феникс, 2002