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 03 августа 2026 г
Протокол № 4

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

DN: C=RU, O="МБУ ДО ЦДОД ""Искра"" г.о. Самара", CN=Плотникова Т.Ю., E=cdod.samara@mail.ru
Местоположение: 00e77270dfa916ff0d
Дата: 2026.08.03 15:56:21+04'00'

Приказ № 306 -од от 03 августа 2026 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 – 2026

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 наразвитие 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. Выполнениепростейших 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: степ, 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:
знать:
- 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.	прак т.	
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 ивторым 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 судйства;
- 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	
I.	Вводное занятие. Инструктаж технике безопасности на занятиях	2	2		Устный опрос
2.	Физическая подготовка	60	6	54	Вьшолнение нормативов по ОФП
3.	Освоение начальной техники. Спарринговая подготовка	74	10	64	Вьшолнение 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.

Воспитательная работа

Цель воспитательной работы - развитие личности через самоопределение и социализацию детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, принятых в российском обществе. **Задачи:** – воспитание чувства патриотизма и уважения к истории России и Самарской области, – способствовать формированию устойчивого интереса к театральному творчеству и воспитывать художественно-эстетический вкус.
Ожидаемые результаты: – освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности); – понимание значимости духовно-нравственных традиций российского общества; – уважение к старшим, бережное отношение к истории и традициям своей семьи, понимание важности знания истории своей страны и малой родины.
В воспитательной работе с детьми по программе используются следующие методы воспитания: метод убеждения, метод положительного примера (педагога, родителей, детей), метод упражнений, метод развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании, методы воспитания воздействием группы, в коллективе.
Работа осуществляется в следующих формах: - беседы, экскурсии, концертные программы.
Эти формы направлены на решение задач воспитания, связанных с художественной деятельностью: формирование нравственных качеств, приобщение к культурному наследию, развитие самостоятельности и ответственности; - участие в проектной деятельности (способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину.
Работа с родителями или законными представителями осуществляется в форме:
• родительских собраний; • открытых занятий для родителей; • взаимодействия в процессе подготовки к выступлениям; • консультаций в групповом чате объединения; • анкетирования, опросов, собеседований.
Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью: • педагогического наблюдения; • оценки творческих выступлений педагогом, родителями, сверстниками; • отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.)
Воспитательная работа осуществляется на основной учебной базе учреждения в рамках учебных занятий (см. приложение «Календарный план воспитательной работы»), организуемых с помощью и при активном участии родительского сообщества.

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 быстроты удара, секундомер, теле-, аудио-, видеотехника, фотоаппарат, видеокамера.

3. Спортивный инвентарь:

додянг,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
З.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 но кикбоксингу / Боевые искусства и специальные подразделения, -.№2,1994, с.6 - //.
В.Эйгминас 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" Выл 3-5 / - Федерация кек\гсин!;ай 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 спарринта.,- Р-н-Д:\ Феникс,2002

Календарный план воспитательной работы

Название	срок	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
Анкетирование «Мое отношение к спорту»	сентябрь	Диагностика интересов и мотивации детей	
Родительское собрание «Здоровый образ жизни – путь к успеху»	сентябрь	Беседа с родителями	Информация в ВК
Диалог «Быть здоровым – это стильно»	октябрь	Беседа с родителями, посвященная здоровому образу жизни	Информация в ВК
Веселые старты «Сильные, смелые, ловкие, умелые»	ноябрь	эстафета	фототчет
Участие в соревнованиях	апрель		Информация на сайт Центра
Новогодний спортивный праздник	декабрь	Товарищеские бои	Информация в ВК
«Наши достижения	май	Итоговое занятие Подведение итогов года, награждение участников в формате открытого занятия для родителей	отчет