

Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Муниципальный учебно-методический центр
военно-патриотического воспитания «Авангард-Самара»
городского округа Самара

Принята
на педагогическом совете
МАУ Центр «Авангард-Самара» г.о. Самара
20 августа 2025

Утверждаю
Директор МАУ Центр «Авангард-Самара»
г.о. Самара
И.А. Устинов
20 августа 2025



Дополнительная общеобразовательная программа
«Тхэквондо»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст детей: 6-12 лет
Срок реализации программы: три года

Автор программы:
Миронов Роман Игоревич,
педагог дополнительного образования
МАУ Центра «Авангард-Самара» г.о. Самара

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебный план	6
Показатели эффективности	10
Календарно-тематическое планирование	11
Содержание программы	13
Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы	17
Список литературы	18

Пояснительная записка

Направленность

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предусматривает базовый уровень освоения, техническую, тактическую, психологическую подготовку и учитывает возрастные особенности учащихся.

Актуальность

Программы заключаются в том, что она способствует укреплению и сохранению здоровья, в том числе закаливанию организма, делает организм выносливым, сильным, здоровым, а тело – красивым, пластичным, гибким. Формирование спортивных двигательных умений и навыков, развитие общих и специальных физических качеств.

Воспитывает качества, необходимые в стрессовых ситуациях и без которых невозможно добиться успеха в жизни – целеустремленность, упорство, здоровое честолюбие, уверенность в себе.

Отличительные особенности

Тхэквондо – одновременно является как древним боевым искусством, так и относительно новой, современной системой. В контексте современных требований к увеличению часов для занятий детей физической культурой, учащиеся получают дополнительно общефизическую, специальную физическую, техническую и психологическую подготовку.

Образовательная программа «Тхэквондо» рассчитана на трехгодичный курс обучения, при этом учащиеся могут по желанию завершить обучение в конце любого года с выбыванием из состава группы.

Таким образом первый год обучения соответственно программе проходят как этап начальной подготовки, второй, третий и четвёртый год обучения – тренировочный этап.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по тхэквондо укрепляют и сохраняют здоровье, формируют двигательные умения и навыки.

Воспитывающий характер процесс обучения делает необходимым постановку и решение задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности занимающихся.

Отличительная особенность программы от уже существующих в том, что большое внимание уделяется занятиям по общей физической подготовке.

Адресат программы Учащиеся в возрасте 6-12 лет.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

Задачи:

- знакомство с историей развития тхэквондо;
- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм;
- обучение техники и тактики ведения боя по правилам тхэквондо (ИТФ);
- развитие двигательных умений и навыков;
- совершенствование общих и специальных физических качеств;
- формирование культуры общения и поведения;
- развитие морально-волевых качеств характера, укрепление психофизиологических качеств личности, дисциплинированности;
- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо, самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков.

Планируемые результаты:

Личностные:

- осознание ответственности за свои действия;

- развитие чувства взаимопомощи;
- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей.

Метапредметные:

- осознание единства спорта и образа жизни;
- формирование социальной активности;
- умение самостоятельно планировать тренировочный процесс;
- умение применения полученных теоретических знаний на практике.

Предметные:

- понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков.

- понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви;

- история вида спорта;
- понятие о физической подготовке;
- исполнять физические упражнения. выполнять подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. овладеть двигательными навыками по техническим и тактическим приемам тхэквондо;

- играть в подвижные и развивающие игры;
- должны знать правила техники безопасности на занятиях и правила поведения; знать правила судейства соревнований.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 год обучения					
1.	Вводное занятие	2	2	-	Входной контроль:сдача нормативов
2.	Физическая подготовка	72	18	54	Зачёт силовых, скоростных, координационных навыков
2.1	Гибкость	13	3	10	Зачёт
2.2	Ловкость	13	3	10	Зачёт
2.3	Скорость	13	3	10	Зачёт
2.4	Сила	20	6	14	Зачёт
2.5	Выносливость	13	3	10	Зачёт
3.	Техническая подготовка	62	16	46	Зачёт навыков самообороны, стойки, ударов, блоков
3.1	Стойки	7	2	5	Зачёт
3.2	Техника рук	18	5	13	Зачёт
3.3	Техника ног	18	5	13	Зачёт
3.4	Технические комплексы	8	2	6	Зачёт
3.5	Спарринг	11	2	9	Зачёт
4.	Контрольное тестирование	6	2	4	Зачёт спец. технических действий

5.	Итоговое занятие	2	1	1	Диагностическая карта: контроль знаний в соответствии с программой
	Итого	144	39	105	
2 год обучения					
6.	Вводное занятие	2	2	-	Входной контроль: сдача нормативов
7.	Физическая подготовка	72	18	54	Зачёт силовых, скоростных, координационных навыков
7.1	Гибкость	13	3	10	Зачёт
7.2	Ловкость	13	3	10	Зачёт
7.3	Скорость	13	3	10	Зачёт
7.4	Сила	20	6	14	Зачёт
7.5	Выносливость	13	3	10	Зачёт
8.	Техническая подготовка	62	16	46	Зачёт навыков самообороны, стойки, ударов, блоков
8.1	Стойки	7	2	5	Зачёт
8.2	Техника рук	18	5	13	Зачёт
8.3	Техника ног	18	5	13	Зачёт
8.4	Технические комплексы	8	2	6	Зачёт
8.5	Спарринг	11	2	9	Зачёт
9.	Контрольное тестирование	6	2	4	Зачёт спец. технических действий

10.	Итоговое занятие	2	1	1	Диагностическая карта: контроль знаний в соответствии с программой
	Итого	144	39	105	
3 год обучения					
11.	Вводное занятие	2	2	-	Входной контроль: сдача нормативов
12.	Физическая подготовка	72	18	54	Зачёт силовых, скоростных, координационных навыков

12.1	Гибкость	13	3	10	Зачёт
12.2	Ловкость	13	3	10	Зачёт
12.3	Скорость	13	3	10	Зачёт
12.4	Сила	20	6	14	Зачёт
12.5	Выносливость	13	3	10	Зачёт
13.	Техническая подготовка	62	16	46	Зачёт навыков самостраховки, стойки, ударов, блоков
13.1	Стойки	7	2	5	Зачёт
13.2	Техника рук	18	5	13	Зачёт
13.3	Техника ног	18	5	13	Зачёт
13.4	Технические комплексы	8	2	6	Зачёт
13.5	Спарринг	11	2	9	Зачёт
14.	Контрольное тестирование	6	2	4	Зачёт спец. технических действий
15.	Итоговое занятие	2	1	1	Диагностическая карта: контроль знаний в соответствии с программой
	Итого	144	39	105	

Показатели эффективности

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- беседа;
- практические занятия;
- тестирование;
- выполнение контрольных упражнений;
- соревнования;
- теоретические занятия;
- открытые занятия

Формы подведения итогов реализации программы

- участие в зачетно-технических соревнованиях различного уровня;
- контрольное тестирование;
- показательные выступления;
- опрос

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Вводное занятие	2
2.	Физическая подготовка (ОФП, СФП)	72
2.1	Значение общей и специальной физической подготовки для занимающихся тхэквондо.	2
2.2	Особенность строения организма человека.	2
2.3	Комплексы упражнения по общей физической подготовке.	6
2.4	Комплексы упражнений по специальной физической подготовке.	6
2.5	Значение гибкости для занятий тхэквондо.	4
2.6	Понятие выносливости, скорости, силы, ловкости.	2
2.7	Выполнение разминочных упражнений.	9
2.8	Выполнение упражнений для развития гибкости.	9
2.9	Выполнение упражнений для развития выносливости.	9
2.10	Выполнение упражнений с максимальной скоростью.	9
2.11	Выполнение упражнений для развития силы	9
2.12	Выполнение упражнений для развития ловкости.	9

2.1 3	Подвижные игры: пятнашки, борьба за мяч, чай чай выручай.	4
2.1 4	Тестирование.	2
3.	Техническая подготовка	62
3.1	Виды стоек.	2
3.2	Изучение движений руками. Изучение движений ногами.	4
3.3	Изучение комбинаций в формальных комплексах – туль.	4
3.4	Изучение движений спарринга.	2
3.5	Выполнение стоек	4
3.6	Выполнение движений руками	4
3.7	Выполнение ударов руками в верхний уровень и блоки от них	4
3.8	Выполнение изученных ударов вместо кулака открытой ладонью и наоборот.	4
3.9	Выполнение комбинации	7
3.1 0	Выполнение изученных ударов в движении вперед, с переходом в стойку и без перехода.	7
3.1 1	Выполнение формальных комплексов – туль	7
3.1 2	Выполнение самбо массаги без партнёра, с партнером движение в 1-м направлении.	7
3.1 3	Тестирование.	2
4.	Контрольное тестирование	6
4.1	Правила сдачи контрольных нормативов. Правила по технике безопасности при выполнении нормативов.	2
4.2	Анализ выполнения нормативов.	2
4.3	Сдача норм контрольных нормативов.	2
5.	Итоговое занятие	2
5.1	Подведение итогов за год. Награждение. Индивидуальные рекомендации. Показательные выступления.	2

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. История возникновения и развития тхэквондо и его этикет. Теория мощности тхэквондо. Правила тхэквондо. Профилактика травм при занятиях тхэквондо. Правила по технике безопасности.

Раздел 2. Физическая подготовка (ОФП, СФП).

Теория. Значение общей и специальной физической подготовки для занимающихся тхэквондо. Особенность строения организма человека. Комплексы упражнения по общей физической подготовке. Комплексы упражнений по специальной физической подготовке. Значение гибкости для занятий тхэквондо. Понятие выносливости, скорости, силы, ловкости.

Практика. Выполнение разминочных упражнений:

- разминочные упражнения для шеи наклоны вперед, назад;
- махи руками;
- круговые вращения тазом;
- наклоны туловища вперед, назад;
- сгибание разгибание ног в коленях;
- упражнения в шпагате;
- использование метода "предварительного напряжения";
- контроль и коррекция осанки

Выполнение упражнений для развития гибкости:

- растягивающие упражнения стоя, сидя, с партнером;
- махи ногами

Выполнение упражнений для развития выносливости:

- уменьшение пауз между отдельными упражнениями;
- увеличение продолжительности упражнений;
- кроссы продолжительностью 10-20 минут (2-3 раза в

неделю) Выполнение упражнений с максимальной скоростью:

- удары руками, ногами;
- бег;
- прыжки;
- скоростно-силовое упражнение "ножницы",

"замок" Выполнение упражнений для развития силы:

- подтягивание на перекладине;

- отжимание от пола, на гимнастических брусках;
- для мышц брюшного пресса: подъём и опускание ног из положения лёжа на спине (в двух направлениях), подъём туловища из положения лёжа на спине (прямо и с крестно), подъём ног к перекладине;
- для мышц спины: "кольцо", "лодочка";
- приседания;
- прыжки

Выполнение упражнений для развития ловкости:

- прыжково-координационное упражнение "сигнальщик";
- акробатические упражнения не высокой сложности: кувырки, перекувы, падение на руки;
- различные способы передвижений (приставными шагами, спиной вперёд, свращением);
- развитие вестибулярного аппарата (упражнения с уменьшением площади опоры); Подвижные игры: пятнашки, борьба за мяч, чай чай выручай.

Тестирование.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Теория. Виды стоек. Изучение движений руками. Изучение движений ногами. Изучение комбинаций в формальных комплексах – туль. Изучение движений спарринга.

Практика. Выполнение стоек:

- Нарани соги;
- Чарёт соги;
- Аннун соги;
- Гуннун соги;
- Нюнджа соги

Выполнение движений

руками:

- Нарани со каундэ баро джириги;
- Гуннун со каундэ баро джириги;
- Гуннун со пальмок наджундэ баро ёп макги;
- Гуннун со сонкаль наджундэ баро ёп макги;
- Гуннун со ан пальмок каундэ баро ёп макги;
- Гуннун со баккат пальмок каундэ баро ёп макги;
- Гуннун со баккат пальмок каундэ баро ап макги;
- Гуннун со каундэ бандэ джириги;
- Нюнджа со каундэ бандэ джириги;
- Нюнджа со ан пальмок каундэ макги;

- Нюнджа со баккат пальмок каундэ бакуро макги;
- Нюнджа со баккат пальмок каундэ ануоро макги;
- Нюнджа со пальмок дэби макги

Выполнение ударов руками в верхний уровень и блоки от них:

- Аннун со каундэ баро джириги;
- Нарани со ёп джириги;
- Аннун со ёп джириги;
- Нюнджа со сонкаль дэби макги;
- Гуннун со пальмок баро чукё макги;
- Нюнджа со сонкаль бакуро тэйриги;
- Гуннун со сонкаль баро ап нэрё тэйриги;
- Гуннун со дунг джумук напундэ ёп тэйриги;
- Гуннун со баккат пальмок напундэ хечё макги;
- Аннун со сонкаль каундэ ёп тэйриги;
- Нюнджа со пальмок наджундэ макги;
- Нюнджа со сонкаль наджундэ макги;
- Нюнджа со пальмок чукё макги;
- Нюнджа со дунг джумук напундэ ёп тэйриги;
- Нюнджа со сонкаль ёп нэрё тэйриги;
- Нюнджа со бандаль джириги

Выполнение изученных ударов вместо кулака (п джумук, дунг джумук) открытой ладонью (сонкаль, сондунг, бандальсон) и наоборот.

Выполнение комбинации:

- блок в Гуннун соги – удар в Гуннун, Аннун, Нюнджа соги (все изученные движения);
- блок в Нюнджа соги – удар в Гуннун, Аннун, Нюнджа соги (все изученные движения)

Выполнение комбинации 2-х последовательных ударов руками в Нарани, Аннун, Гуннунсоги. В стандартном, в убыстренном ритме.

Выполнение движений ногами в стойках Гуннун со, Аннун со, Нюнджа соги:

- Апча оллиги;
- Ёпча оллиги. Двитча оллиги;
- Сазон ча оллиги (скрестный мах);
- Битуро ча оллиги (мах наружу);
- Ануоро доллиги (круговой мах внутрь);
- Бакуро доллиги (круговой мах наружу);
- Гуннун со муруп апча бусиги;
- Гуннун со апча бусиги;
- Гуннун со муруп доллё чаги;

- Гуннун со доллѐ чаги;
- Гуннун со ёпча оллиги;
- Гуннун со муруп ёп доллѐ чаги;
- Гуннун со ёп доллѐ чаги;
- Гуннун со баро бандадь джириги;
- Аннун со ёпча джириги подшагом, зашагом (с переходом в Губурѐ джунби соги, без перехода в Губурѐ джунби соги);
- Аннун со гуру чаги подшагом, зашагом;
- Гуннун со бакуро нѐрѐ чаги;
- Гуннун со ануро нѐрѐ чаги;
- Гуннун со ёпча джириги (с переходом в Губурѐ джунби соги, без перехода в Губурѐ джунби соги);
- Гуннун со гуру чаги

Выполнение изученных ударов в движении вперед, с переходом в стойку и без перехода. Выполнение формальных комплексов – туль:

- Саджу джириги;
- Саджу макги;
- Чон-Джи туль;
- Дан-Гун туль;
- До-Сан туль

Выполнение самбо массоги без партнёра, с партнером движение в 1-м направлении. Тестирование.

Раздел 4. Контрольное тестирование.

Теория. Правила сдачи контрольных нормативов. Правила по технике безопасности при выполнении нормативов. Анализ выполнения нормативов. Практика. Сдача норм контрольных нормативов.

Раздел 5. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год. Награждение. Индивидуальные рекомендации. Практика. Показательные выступления.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Учебно-методические пособия.

Методическая литература:

- Генерал Чой Хон Хи «Энциклопедия Таэквон-до». 15 томов. АОЗТ «ТКД», 2003.
- Вим Босс, Стефано Фаверо, Паоло Джаннерини «Таэквон-до» Издательство Астрель, 2004.
- Юрий Калашников «Основы Таэквон-до».
- Сергей Сафонкин «Первые шаги в Таэквон-до». М.: ФОН, 1999. - 95 с.
- Правила соревнований.
- Конспекты занятий.

Средства обучения.

Наглядный материал.

- Фотографии вариантов движений.
- Схемы ударных точек.
- Рисунки по истории тхэквондо.
- Таблицы тестов.

Демонстрационный материал.

- Видеофильмы соревнований, семинаров, фестивалей восточных единоборств.
- Мультимедийная энциклопедия единоборств.
- Видеоархивы.
- Аудиозапись музыкальных отрывков.

Материально-техническое обеспечение.

Специализированный зал для тхэквондо (ИТФ) представляет собой помещение, площадь которого рассчитывается по формуле $S = 4 N$ (м²), где N – количество занимающихся человек в группе. Высота потолков должна быть не менее 3х метров.

Перечень рекомендуемого оборудования для занятий в группе 12-15 человек:

1. Лапы – 5 пар.
2. Ракетки – 5 пар.
3. Гимнастические стенки.
4. Гимнастические скамейки.

Помимо зала в месте проведения занятий должны быть вспомогательные помещения:

1. Комнаты для переодевания мужская и женская.
2. Туалет.
3. Душевые

Список литературы

Для педагога

- 1 Коротаева Н.В. Взаимоотношения тренер-спортсмен в системе подготовки специалистов по единоборствам. - М.: ГЦОЛИФК, 1999.
- 2 Литвинов Е.Н., Вихленский М.Я., Туркунов Б.И., Захаров Л.А., «Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол) Москва, 2003.
- 3 Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. -М.: 4-й филиал Воениздата. 2001 г. 304с.
- 4 Матвеев Л.П, Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебн. Для ин-тов физ. Культуры. - м.: Физкультура и спорт, 2001. - 543с, ил.
- 5 Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев, 2004. -318с.
- 6 Моделирование соревновательной деятельности в единоборствах: тактика таеквон- до и дзюдо, основы тренировки. Выпуск 1 / Под общей редакцией Ю.Б. Калашникова. - М.: ФОН, 1999. - 101 с.
- 7 Тактика ведения спарринга в таеквон-до-ИТФ / Под общей редакцией Ю.Б.Калашникова. - М.: ФОН, 2000. _ 107с.
- 8 Таеквон-до. Программа бакалаврского уровня высшего физкультурного образования. Направление 521900 «Физическая культура». - М.: -2008. 93с
- 9 Таеквон-До (И Т Ф) /Правила. - М.: Принт. центр, 2006. - 42 с.
- 10 Толковый словарь спортивных терминов М.: ФиС, 2003.
- 11 Чой Хонг Хи. Таеквон-до (Корейское искусство самообороны). Перевод АО «ТКД». - М.: АОЗТ «ТКД», 1999. - 763 с.

Для учащихся:

1. Генерал Чой Хон Хи «Энциклопедия Таэквон-до». 15 томов. АОЗТ «ТКД», 2003.
2. Вим Босс, Стефано Фаверо, Паоло Джаннерини «Таэквон-до» Издательство Астрель, 2004.
3. Сергей Сафонкин «Первые шаги в Таэквон-до». - М.: ФОН, 2000. - 95 с.