

Муниципальный орган управления образованием –
Управление образованием Тавдинского муниципального округа
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр творческого развития и гуманитарного образования
«Гармония»

Допущена к реализации решением
Педагогического совета МАОУ ДО
ЦТР и ГО «Гармония»
Протокол № 3
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора МАОУ ДО
ЦТР и ГО «Гармония»
от 29.08.2025 г. № 427

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая краткосрочная
программа физкультурно-спортивной направленности
«Юный тхэквондист»**

Возраст учащихся: 10- 14 лет
Срок реализации: 5 дней (10 часов)

Автор - составитель:
Арефьева Ева Андреевна,
педагог дополнительного образования

г. Тавда, 2025

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Обеспечение здоровья детей – основная цель. Главная задача цивилизованного общества.

Тхэквондо (в переводе с корейского означает «путь кулака и ноги») – боевое искусство, созданное в 1950-х годах на основе традиционных корейских единоборств.

Тхэквондо – это защита без оружия и вид спорта, последователи которого мобилизуют свой потенциал и закаляют тело, приобретают технику использования рук и ног в любой критической ситуации и в любом месте. Установлено, что занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности. Тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, такие морально-волевые качества личности как самостоятельность, инициативность, дисциплинированность, организованность, самоотверженность.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный тхэквондист» разработана с опорой на нормативные документы:

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм». 5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

6.Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

7. Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 29.04.2025 г. № 582-д «О утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных

общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях».

9. Устав МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония» г. Тавды.

Направленность: Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный тхэквондист» относится к **физкультурно-спортивной** направленности, так как способствует привлечению детей и подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом; укрепление психического и физического здоровья детей через занятия тхэквондо; содействие достижению спортивных успехов сообразно способностям.

Актуальность программы

Кроме детей, физически одаренных, большая часть современных детей обладает слабым физическим развитием, вследствие чего не имеет возможности заниматься в спортивных школах. Летняя краткосрочная дополнительная общеобразовательная программа «Юный тхэквондист» во-первых, удовлетворяет запросы детей и их родителей на занятия физической культурой и любимым видом спорта. Во-вторых, укрепляет физическое и психическое здоровье детей и подростков и обучает навыкам, необходимым в повседневной жизни. В-третьих, способствует выявлению детей, одаренных в этом виде спорта и способных достичь в будущем высоких спортивных результатов. Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный тхэквондист» является **модифицированной**. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных специалистов. В программе нашел отражение многолетний личный опыт Блинкова А.Б. тренера-преподавателя – автора программы «Тхэквондо (ВТФ)».

Отличительные особенности программы

Заключается в использовании различных способов обучения навыкам тхэквондо, в ней предусматривается не только освоение восточных боевых искусств как методов самообороны, но и всесторонняя закалка ребенка, знакомство с такими видами спорта как футбол, баскетбол, волейбол, бег и т.п. Учебный процесс адаптирован к индивидуальным особенностям каждого ребёнка, предполагает максимальное раскрытие творческого потенциала тренера-преподавателя и комфортные условия для развития учащихся.

Уровень программы:

Программа ознакомительного уровня. Состав группы постоянный. Занятия проводятся в группе, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. В период летних каникул комплектуются спортивно-оздоровительная группа:

Задачи спортивно-оздоровительная группа:

- всесторонняя физическая подготовка;
- закаливание;
- укрепление здоровья занимающихся;

–формирование разнообразных двигательных навыков и умений, создающих предпосылки для овладения сложной техникой единоборства.

В первый день занятий учащиеся проходят инструктаж по правилам техники безопасности. Педагог на каждом занятии напоминает учащимся об основных правилах соблюдения техники безопасности.

Для допуска к занятиям учащиеся должны иметь соответствующую спортивную форму, обувь и мед. справку.

Адресатами программы являются подростки 10 - 14 лет. Наполняемость: 15 чел.

Краткие возрастные особенности:

Подростковый возраст 10-14 лет связан с перестройкой организма ребенка – половым созреванием. В самосознании происходят значительные изменения: появляется чувство взрослости. Появляются подростковая дружба и объединения в неформальные группы. Появляется склонность к самоанализу.

Объем и сроки реализации.

Объем программы – 10 часов.

Срок освоения программы – 5 дней.

Особенности организации образовательного процесса.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа составляет 45 минут.

Перерыв между занятиями 10 минут.

Занятия проводятся 1 раз в день по 2 часа.

Формы обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса:

- *фронтальная:* работа педагога со всеми учащимися одновременно (разминка, растяжка, базовая техника и т.д.);
- *групповая:* организация работы в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач (отработка ударов по лапам, ракеткам и макиварам, отработка спарринговой техники и специальных связок с ударами на атаку и контратаку и т.д.);
- *индивидуальная:* организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Формы реализации образовательной программы: Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течении лагерной смены.

Перечень форм проведения занятий:

В программе занятий объединения «Юный тхэквондист»:

- ~ разминка;
- ~ общеукрепляющие упражнения;
- ~ упражнения на развитие гибкости, ловкости, реакции;
- ~ подвижные игры;
- ~ основы ударов и блоков тхэквондо;
- ~ беседы, встречи, на которых:
 - ~ обсуждаются темы связанные с тхэквондо;
 - ~ просматриваются видео и фото съемки;

решаются проблемы организационного плана.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: показательные выступления.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом; укрепление психического и физического здоровья детей через занятия тхэквондо; содействие достижению спортивных успехов сообразно способностям.

Задачи:

Развивающие:

- формирование у детей специальных знаний в области тхэквондо;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- приобретение соревновательного опыта;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- формирование целевой направленности к мастерству и наивысшим спортивным достижениям, социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо;

Образовательные:

- обучение двигательным умениям и навыкам, технике и тактике тхэквондо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм;
- обучение правилам судейства соревнований;
- формирование устойчивого интереса к занятиям тхэквондо и физической культурой в целом;
- формирование познавательной активности;

Воспитательные:

- воспитание смелости, воли, самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания и др.;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков

1.4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты освоения программы включают интегративные качества учащегося, которые он может приобрести в результате освоения программы на разных этапах и подготовит его к реальности взрослой жизни.

Группа	<i>Предметные результаты</i>	<i>Личностны результаты</i>	<i>Метапредметные результаты</i>
---------------	-------------------------------------	------------------------------------	---

Ознакомительный уровень	– основы истории развития тхэквондо в своём городе, области, стране и за рубежом	– самостоятельно проводить зарядку; – выполнять основные базовые техники	– основные силовые качества; – мышечная гибкость
--------------------------------	--	---	---

1.3. Содержание программы

Учебный (тематический) план (ознакомительный уровень – спортивно-оздоровительная группа)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля /аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Правила техники безопасности	1	1	-	беседа, опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	4	-	4	Выполнение задания
3.	Основы техники ударов в тхэквондо (ВТФ)	4	-	4	Выполнение задания
4.	Итоговое занятие	1	-	1	Показательные выступления
	Итого	10	1	9	

Содержание учебного (тематического) плана (ознакомительный уровень – спортивно-оздоровительная группа)

Программа предполагает обучение спортсменов на всем периоде занятий, с 7 до 14 лет. Минимальная наполняемость в группе должна составлять 15 человек.

Тема 1. Введение. Правила техники безопасности

Теория: Краткий обзор развития тхэквондо в РФ. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий тхэквондо.

Практика: Режим занятий и отдыха. Личная гигиена. Режим питания. Закаливание, использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Организация и подготовка безопасных мест для тренировок. Профилактика травматизма на занятиях тхэквондо. Правила поведения во время просмотра поединков различного ранга.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Специальные упражнения для развития различных групп мышц. Упражнения для мышц рук и пояса верхних конечностей: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; подтягивание в висе. Упражнения для мышц туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных исходных положений; сгибание и разгибание туловища, сидя и лежа на

полу, гимнастической скамейке (ноги закреплены); круговые движения туловищем.

Практика: Ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом, прыжками. Бег с ускорениями и со специальными упражнениями: с высоким подниманием колен, с подхлестом голени, с прямыми ногами вперед. Прыжки: в длину, с места и разбега, вверх с подхлестом голени и подтягиванием колен к груди. Подвижные игры.

Тема 3. Основы техники ударов в тхэквондо

Теория: Принципы ударов. Правила, овладения ударными приемами.

Практика: Маховые удары ногами. Удары ногой с места.

Тема 4. Итоговое занятие

Теория: Анализ достижений.

Практика: Командные соревнования «ТК-5».

2. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
краткосрочная	30.03.2026	03.04.2026	1	5	10	1 раз в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение реализации программы

Спортивный зал (включая типовую мебель, покрытие) (1 единица на группу; 100% времени реализации программы).

Инструменты и оборудование:

№	Название оборудования	Количество
1.	Будо-маты	100 м ²
2.	Мешки для отработки ударов (висячие)	8 шт.
3.	Манекены для отработки ударов	2 шт.
4.	Макивары на стене	2 шт.
5.	Макивары мобильные (большие)	5 шт.
6.	Макивары на руки (лапы тренерские)	16 шт.
7.	Ракетки для ударов ногами	20 шт.
8.	Шлем для тхэквондо	20 шт.
9.	Жилет для тхэквондо	20 шт.
10.	Защита предплечья и голени	20 шт.
11.	Бандаж	10 шт.
12.	Перчатки и футы	20 шт.
13.	Скакалки	30 шт.
14.	Утяжелители	10 шт.

15.	Координационная лестница	2 шт.
16.	Фишки и конусы	20 шт.
17.	Электронная система судейства	1 шт.
18.	Мячи утяжеленные	2 шт.
19.	Мячи футбольные и волейбольные	4 шт.
20.	Палки гимнастические	10 шт.

Методические материалы

Обучение по программе предполагает использование активных форм обучения. Для продуктивности процесса обучения необходимо при реализации программы использовать игровые технологии, личностно ориентированную технологию.

Летняя дополнительная общеобразовательная программа предусматривает вариативность использования некоторых педагогических технологий:

-традиционных (технология личностно-ориентированного и развивающего обучения и др.);

-современных (игровые (имитационного моделирования) технологии, здоровьесберегающие).

Тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме.

- *Вводная часть* состоит из построения, приветствия, переклички, оглашения темы занятия, инструктажа по технике безопасности.

- *Основная часть занятия.*

Теоретическое занятие: просмотр и разбор видеопоединков, наглядное изучение технического комплекса согласно видеоматериалам.

Практическое занятие: выполнение упражнения, совершенствование навыков.

- *Заключительная часть занятия* – организуется рефлексия, восстановление, анализируются успехи\неудачи, намечается перспектива дальнейшего действия.

2.3. Формы аттестации

Контроль за освоением краткосрочной летней дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный тхэквондист» предусматривает ведение текущего контроля.

Данная программа краткосрочная: поэтому итоговая аттестация учащихся не планируется. Форма отслеживания результатов усвоения программы предполагает:

- педагогическое наблюдение – при выполнении практических приемов обучающимися;

- педагогический мониторинг – проверка терминологии и усвоение практических навыков работы, ведение журнала учета.

3. Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» .:URL [Электронный ресурс]: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 21.01.2026).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.):URL [Электронный ресурс]: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/ (дата обращения: 21.01.2026).
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.05.2022 г. № 678-р) [Электронный ресурс]: <http://government.ru/docs/all/140314/> (дата обращения: 21.01.2026).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р) .:URL [Электронный ресурс]: <http://government.ru/docs/all/140314/> (дата обращения: 21.01.2026).
5. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».:URL [Электронный ресурс]: <https://base.garant.ru/70675222/> (дата обращения: 21.01.2026).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».: URL [Электронный ресурс]: <https://base.garant.ru/75093644/> (дата обращения: 21.01.2026).
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».: URL [Электронный ресурс]: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201912090014> (дата обращения: 21.01.2026).
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы):. URL [Электронный ресурс]: https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document__metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf (дата обращения: 21.01.2026).
9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области

- на период до 2035 года».: URL [Электронный ресурс]: <https://docs.cntd.ru/document/553265120> (дата обращения: 21.01.2026).
10. Устав МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония» г. Тавды.

Литература для педагогов

1. Акишин Б.А. и др. Физкультура – самостоятельно: Учеб. пособие. – Казань: Изд-во КГТУ им. А.Н. Туполева, 2002.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 2014.
3. Баевский Р.М. и др. Оценка эффективности профилактических мероприятий на основе измерения адаптационного потенциала системы кровообращения // Здравоохранение Российской Федерации. – 2010. – № 8. – С. 6-10.
4. Белов А. П. Искусство атаки. – М.: Просвещение, 2012.
5. Вавилов Ю.Н. и др. Проверь себя // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 58.
6. Волков В.Ю. и др. Организация и контроль в реабилитации здоровья студентов: Учебное пособие. – СПб., 2011.
7. Воронов И.А. Секретные боевые искусства Китая. – СПб.: Б&К, 2010.
8. Ганопольский В.И. и др. Туризм и спортивное ориентирование. М.: Физкультура и спорт, 2014.
9. Гил К. М., Ким Ч. Х. Искусство тхэквондо. – М.: Просвещение, 2013.
10. Гэтэйн Рике, Сун Ман Ли. Современное тхэквондо. М.: Просвещение, 2012.
11. Душанин С.А., Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Бег для всех. – М.: Физкультура и спорт, 2014.
12. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов-на-Дону, 2011.
13. Захаров Е.Н. и др. Рукопашный бой. Самоучитель. – М.: Культура и традиции, 2014.
14. Казначеев В.П., Баевский Р.М. и др. Донозологическая диагностика в практике массовых обследований населения. – Л.: Медицина, 2011.
15. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
16. Круглый М.М., Лежнева С.Б. Еще раз об Аполлоне. (Серия «Физкультура и здоровье»). – М.: Физкультура и спорт, 1985.
17. Лигай Вольмир. Тхэквондо – путь к совершенству. – М.: Просвещение, 2012.
18. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 12.
19. Лу Куан Ю. Секреты китайской медитации. – К.: РПО Полиграфкнига, 2010.
20. Медитация. Перевод с англ. – М.: Летавр, 2010.
21. Попенко В. Н. Тренажеры и методы тренировок в боевых искусствах. М.: Просвещение, 2012.

22. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. (Серия «Мастера Боевых Искусств»). – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013.
23. Синяков А.Ф. Гимнастика дыхания // Знание. – 2010. – № 1 (Серия «Физкультура и спорт»).
24. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника // Знание. – 2013. – № 1 (Серия «Физкультура и спорт»).
25. Соколов И. С. Основы тхэквондо. М.: Просвещение, 2014. 27. Спорт и питание. Игры доброй воли. – СПб., 2014.
26. Титов А. Н. Тхэквондо в жизни и на тренировках. – М., 2013.
27. Физическое воспитание: Сб. лекций / Под ред. В.М. Шадрина. – Казань: Изд-во КГУ, 2014.
28. Чой Сунг Мо. Путь тхэквондо От белого пояса – к черному. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
29. Шубский А. Тэквондо WTF. Синий пояс: Техника пумзэ тэгук-о-джан и тэгук-ю-джан. – М.: ГРАНД-ФАИР, 2007.
30. Шулика Ю.А., Ключников Е.Ю. Тхэквондо. Теория и методика. Том № 1: Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, ДЮСШ, ШВСМ, училищ олимпийского резерва, физкультурных техникумов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
31. Яковлев В. А. Повышение мастерства. – СПб., 2014.
32. Ястребов Ф. Ю. Тхэквондо и олимпийский спорт. – М., 2013.

Литература для детей и родителей

1. Гэтэйн Рике, Сун Ман\ Ли. Современное тхэквондо. – М.: Просвещение, 2012.
2. Лигай Вольмир. Тхэквондо – путь к совершенству. – М.: Просвещение, 2012.
3. Медитация. Перевод с англ. – М.: Летавр, 2010.
4. Соколов И. С. Основы тхэквондо. М.: Просвещение, 2014.
5. Соколов И. С. Основы тхэквондо. М.: Просвещение, 2014.
6. Титов А. Н. Тхэквондо в жизни и на тренировках. – М., 2013.
7. Шубский А. Тэквондо WTF. Синий пояс: Техника пумзэ тэгук-о-джан и тэгук-ю-джан. – М.: ГРАНД-ФАИР, 2000.
8. Шулика Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Том № 1: Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, ДЮСШ, ШВСМ, училищ олимпийского резерва, физкультурных техникумов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.

Аннотация

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный тхэквондист» рекомендована педагогам дополнительного образования, предназначена для детей 10-14 лет и рассчитана на реализацию в период каникул (в каникулярное время, в период работы лагеря с дневным пребыванием детей).

Программа направлена на привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом; укрепление психического и физического здоровья детей через занятия тхэквондо; содействие достижению спортивных успехов сообразно способностям.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная программа «Юный тхэквондист» во-первых, удовлетворяет запросы детей и их родителей на занятия физической культурой и любимым видом спорта. Во-вторых, укрепляет физическое и психическое здоровье детей и подростков и обучает навыкам, необходимым в повседневной жизни. В-третьих, способствует выявлению детей, одаренных в этом виде спорта и способных достичь в будущем высоких спортивных результатов.