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 «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ ДО
ЦТР и ГО «Гармония»
_____ Ю.В. Кынчина
Приказ № 402 от 31.08.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«ЮНЫЙ ТХЭКВОНДИСТ»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 144 часа

Авторы – составители:
Арефьева Ева Андреевна,
педагог дополнительного образования;
Блинков Андрей Борисович,
тренер-преподаватель.

г. Тавда, 2026 г.

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный тхэквондист» разработана с опорой на нормативные документы в соответствии: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р; Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 25.08.2023 г. № 963-д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»; Методическими рекомендациями «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденные приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» от 29.04.2025 г. № 582-д; Приказом 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»; Уставом МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония» г. Тавды.

Направленность программы – соответствует **физкультурно-спортивной направленности** способствует усилению пропаганды тхэквондо, как вида спорта и воспитанию культуры здоровья.

Актуальность. 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.

Всемирная федерация тхэквондо принята в Международный Олимпийский комитет, и в программу летних Олимпийских игр. В соответствии с этим содержание программы направлено на подготовку будущих олимпийских чемпионов, а также на усиление пропаганды вида спорта и Олимпийского движения в целом, как важных факторов, способствующих всестороннему развитию и физическому совершенствованию личности. Программа предназначена для широкого привлечения к

регулярным занятиям спортом детей и молодежи, развития тхэквондо на территории России, Свердловской области и Тавдинского городского округа.

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.

Данная программа является модифицированной, разработана на основе: авторской программы Тхэквондо/ А.Б. Блинков. - Тавда,1998.

Уровень программы.

Уровень программы – стартовый, уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы**.** Обучение технике тхэквондо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- ведущим элементам технических действий.

Адресат общеразвивающей программы дети в возрасте от 7-10 лет.

Краткие возрастные особенности:

У детей 7 - 10 лет интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). В этом возрасте каждая из 206 костей скелета значительно изменяется по форме, размерам, внутреннему строению.

В этот период ещё не завершены процессы развития и преобразования систем дыхания и эндокринной системы, то есть организм ребёнка растёт, развивается, совершенствуется. Одни процессы происходят интенсивнее именно в этом возрасте, а другие процессы и системы сформируются несколько позже.

Наполняемость группы – 16-18 человек.

В объединение «Юный тхэквондист» принимают учащихся, выразившие желания заниматься этим видом единоборств – с 7 лет. При зачислении в группу каждый учащийся должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах по тхэквондо. 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 и обувь.

Объём и срок освоения программы:

Объем программы – 144 часа.

Срок освоения программы:

Количество недель	Количество месяцев	Количество лет
36	9	1

Особенности организации образовательного процесса.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 35-45 мин.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма 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 том числе 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 течение одного или нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

Перечень форм проведения занятий:

Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие.

В программе занятий объединения «Юный тхэквондист»:

- разминка;
- общеукрепляющие упражнения;
- упражнения на развитие гибкости, ловкости, реакции;
- подвижные игры;
- основы ударов и блоков тхэквондо;
- соревнования, показательные выступления, аттестация на пояса, инструкторская и судейская практика учащихся;
- беседы, встречи, на которых:
  - обсуждаются темы, связанные с тхэквондо;
  - просматриваются видео и фото съемки;
  - решаются проблемы организационного плана.

В программу включены мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни, профилактику асоциального поведения и вредных привычек (беседы о вреде курения, алкоголя и наркотиков). В целях разнообразия форм работы с учащимися, сплочения коллектива предусмотрено проведение тематических встреч, участие в мероприятиях досугового характера ЦТР «Гармония» («Осенний бал, «Праздник

чествования лучших учащихся ЦТР «Гармония» и т.д.). Для повышения результативности обучения предусмотрен просмотр соревнований.

Большая роль в программе отведена работе с родителями (собрания, беседы, индивидуальные консультации, совместные мероприятия).

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: открытое занятие с показательными упражнениями, аттестация на цветные пояса по тхэквондо.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

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

Задачи:

Развивающие:

- формировать у детей специальные знания в области тхэквондо;
- развивать кондиционные и координационных способностей;
- способствовать приобретению соревновательного опыта;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- формировать целевую направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям, социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо;

Образовательные:

- научить двигательным умениям и навыкам, технике и тактике тхэквондо;
- научить разнообразным подвижным и развивающим играм;
- дать знания о правилах судейства соревнований;
- формировать познавательную активность.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям тхэквондо и физической культурой в целом;
- воспитывать смелость, волю, самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание и др.;
- воспитывать уважительное отношение к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитывать коммуникативные навыки

1.3. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты освоения программы включают интегративные качества учащегося, которые он может приобрести в результате освоения программы планируется достижение следующих результатов:

- у ребёнка развитые морально-волевые качества (дисциплинирован, ответственен, настойчив, терпелив, развитая в соответствии с возрастом само регуляция деятельности и собственных эмоций, умение выражать своё мнение, договариваться, уважает мнение другого, приходить к согласию, добр, отзывчив,

неагрессивен, решителен, смел и т.п.);

- дети имеют опыт взаимодействия друг с другом и с тренером (доверительные отношения).

Методика контроля достижения запланированных результатов на спортивно-оздоровительном этапе включает использование методов, которые позволят определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

Предметные результаты	***Личностные результаты***	***Метапредметные результаты***
Овладеть двигательными умениями и навыками тхэквондо; освоить тактику тхэквондо; знать и применять правила судейства соревнований; участвовать в подвижных и развивающих играх.	Быть уверенном в себе, ответственным за свои поступки; понимать важность здорового образа жизни; быть честным, справедливым и доброжелательным в спортивной и повседневной жизни.	Развить физические навыки; быть сильной, дисциплинированной и социально адаптированной личностью, способной добиваться успехов как в спорте, так и в жизни.

1.4. Содержание общеразвивающей программы
Учебный (тематический) план 1 года обучения
(стартовый уровень)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля /аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	1	1	Беседа
2.	Правила техники безопасности	2	1	1	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение
3.	Психологическая подготовка	2	1	1	Тестирование
4.	Общая и специальная физическая подготовка	42	2	40	Выполнение задания, педагогическое наблюдение
5.	Основы техники ударов в тхэквондо (ВТФ)	46	2	44	Выполнение задания, педагогическое наблюдение
6.	Изучение формальных комплексов	46	2	44	Демонстрация, выполнение заданий
7.	Соревнования	согласно плану спортивных соревнований	-	-	Участие, педагогическое наблюдение
8.	Итоговое занятие. Аттестация на цветные	4	2	2	Анализ достижений,

	пояса по тхэквондо				выполнение нормативов
	Итого	**144**	**11**	**133**	

Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения (стартовый уровень)

Тема 1. Ведение

Теория: Краткий обзор развития тхэквондо в РФ. Значение и место тхэквондо в российской системе физического воспитания. Краткие сведения об истории развития тхэквондо. Успех выступлений российских тхэквондистов на международных соревнованиях. Терминология. Гигиена и врачебный контроль. Обычный режим дня. Значение водных процедур.

Практика: Заполнение дневника спортсмена. Режим учебы и отдыха. Личная гигиена. Режим питания. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 2. Правила техники безопасности

Теория: Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий тхэквондо. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий тхэквондо. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой врачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п.

Практика: Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест для тренировок. Профилактика травматизма на занятиях тхэквондо. Правила поведения во время просмотра поединков различного ранга.

Тема 3. Психологическая подготовка

Теория: Младший школьный возраст охватывает период от 7 до 10 лет. Ведущая деятельность – учебная. Социальная ситуация развития – поступление в школу, совместная со сверстниками деятельность учения. Ведущие новообразования – произвольность, внутренний план действий, рефлексия, самоконтроль, развитие самосознания. В процессе проведения занятий необходимо создать у детей ориентацию (установку) на решение задач, а не создание личностно-престижной установки.

Практика: Первая установка достигается настроем на усилия, на усердную работу и конкретные личные достижения, на разбор ошибок, которые являются частью учебного процесса и на то, чтобы каждому игроку дать почувствовать, что он играет важную роль в команде. Вторая установка

возникает в процессе сосредоточения внимания на том, что надо превзойти своих друзей по команде, невозможностью совершить ошибку и представлением, что только «звезды» вознаграждаются.

Когда ребенок ориентирован на задачу, то личные достижения он связывает с совершенствованием или стремлением соответствовать уровню требований, которые вызывают у него чувство успеха. Когда ребенок ориентирован на личностно-престижную установку, то личные достижения он связывает, прежде всего, с представлением о том, что спортивный успех достигается только способностями или же незаконными способами (такими, как попытка обмануть педагога, агрессивное поведение по отношению к окружающим). Дети с личностно-престижными установками либо будут сомневаться в своих способностях («Зачем этим заниматься, если у меня нет того, что требуется?») или будут увлекаться обманной тактикой.

Тема 4. 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. Эстафеты. Спортивные игры в футбол, баскетбол, регби и салки по упрощенным правилам. Обучение умению оценивать расстояние до предполагаемой цели и времени нанесения удара. Это достигается за счет выполнения специальных упражнений в медленном и быстром темпе. Упражнения для мышц ног: прыжки на носках, полуприседания и приседания (быстро и медленно); поднимания и взмахи ноги вперед, в сторону, назад; «шпагат» - продольный и поперечный.

Тема 5. Основы техники ударов в тхэквондо

Теория: Принципы всех ударов основаны на законах физики и анатомии человека, которых необходимо придерживаться для того, чтобы удары были максимально эффективными. Существуют правила, которые должны помочь начинающему бойцу овладеть этими приемами.

Практика: маховые удары ногами выполняются на максимальную высоту прямыми ногами. Удары ногой с места: следить за подхлестом ноги, поднятием колена и правильным разворотом.

Тема 6. Изучение формальных комплексов

Теория: Удары руками производить в «ЧУЧУМ СОГИ».

Практика: Первоначальные удары ногами из разных стоек. Передвижения в «АП СОГИ» и в «АП КУБИ» с одновременным исполнением блоков руками.

Тема 7. Соревнования

Участие согласно плану спортивных мероприятий. А также совместное посещение музеев, выставок и экскурсий.

Тема 8. Итоговое занятие. Аттестация на цветные пояса по тхэквондо.

Теория: Анализ достижений. Подготовка и сбор документов для портфолио.

Практика: Открытое занятие с показательными упражнениями. Аттестация на цветные пояса по тхэквондо

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
1 год обучения	сентябрь	май	36	72	144	2 раза по 2 часа в неделю
I полугодие - 17 учебных недель II полугодие - 19 учебных недель Выходные дни: 4 ноября, 31 декабря., 01-08 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая.						

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Оборудование: хорошо освещенный и тематически оформленный кабинет, площадка для проведения занятий (доянг). Груша напольная, ракетки, лапы, скакалки, напольная лесенка.

Техническое обеспечение: телевизор, магнитная доска

Информационное обеспечение: аудио и видеотека, тематические видеофильмы.

Дидактические и методические пособия: специальная литература, журналы, тематические иллюстрации.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные).
2. «Ракетки» для отработки ударов ногами и руками.
3. «Лапы» для отработки ударов ногами и руками.
4. «Подушки» для отработки ударов ногами и руками.
5. Скакалки для развития прыгучести и реактивной силы ног.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Вводный контроль осуществляется при наборе в секцию и показывает уровень подготовки учащегося (педагогическое наблюдение, беседа).

Промежуточный проводится в конце каждой темы и года обучения, позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня и скорректировать процесс обучения (педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов, соревнование, беседа, устный опрос).

Итоговый контроль представляет собой оценку качества усвоения учащимися содержания общеразвивающей программы за весь период обучения, проводится в виде анализа участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях разного уровня, мероприятиях воспитательного характера, выполнения контрольных нормативов, открытых занятий.

При реализации программы в течение всего учебного года осуществляется *текущий контроль* с целью проверки уровня усвоения теоретических и практических знаний материала программы (устные опросы, фронтальные и индивидуальные беседы, выполнение дифференцированных практических заданий различных уровней сложности, а также педагогическое наблюдение). Итоговая аттестация не предусмотрена.

Формы контроля

Выявление, фиксация и предъявление образовательных результатов проводится педагогическим мониторингом. Отслеживание проводится два раза в год, в соответствии с возрастом и годом обучения учащегося

Отслеживание параметров *физической подготовленности учащихся* ведётся согласно нормативам физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (утв. постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540).

Вид контроля	Цель проведения	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Входной контроль	осуществляется при наборе в секцию и показывает уровень подготовки учащегося	Педагогическое наблюдение, беседа.
Промежуточный контроль (промежуточная аттестация)	проводится в конце каждой темы и года обучения, позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня и скорректировать процесс обучения	Педагогическое наблюдение, тестирование, выполнение заданий, беседа, устный опрос, демонстрация.
Итоговый контроль (итоговая аттестация)	представляет собой оценку качества усвоения учащимися содержания общеразвивающей программы за весь период обучения, проводится в виде анализа участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях разного уровня, мероприятиях воспитательного характера.	Анализ достижений, участие, выполнения контрольных нормативов.

2.4. Методические материалы

Методы обучения

- ***Словесные методы:*** объяснение, обсуждение, подача команд, беседа, устная инструкция, инструктаж, анализ проделанной работы.

- ***Наглядные методы*****:** наглядно-зрительные приемы (показ практических упражнений), использование видеоматериалов, непосредственная помощь педагога.

- ***Практические методы*****:** повторение упражнений, тренировка, игры, соревнования.

Педагогические технологии:

Здоровье сберегающая технология (Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключникова Е.). реализуется через систему мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывает условия образовательной среды и деятельности. В программе это выражается через непосредственное обучение учащихся приёмам здорового образа жизни, формирование навыков и привычек здорового образа

жизни, расширение представления о пользе занятий физическими упражнениями, активной двигательной деятельностью.

Личностно-ориентированная технология (И.С.Якиманская).

Содержание, методы и приёмы технологии направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путём организации познавательной деятельности. Принципиальным является добровольность каждого учащегося в выборе программы и темпа её освоения. В программе используются следующие характерные особенности технологии:

1. Обеспечение каждому учащемуся чувства психологической защищённости, доверия.
2. Развитие индивидуальности учащегося за счёт динамического
3. проектирования (образовательный процесс перестраивается по мере выявления логики развития конкретной личности).
4. Понимание позиции ребёнка, его точки зрения, не игнорирование его чувств и эмоции, принятие личности.

Технология КТД (коллективно-творческой деятельности) используется для организации соревнований и мероприятий воспитательного характера. Этот способ деятельности помогает развитию организаторских и коммуникативных навыков и работает на сплочение коллектива. В основе технологии - известный метод КТД И.П. Иванова.

ИКТ - технологии (Иинформационно-коммуникационные технологии) используются:

- как источник информации;

- для подготовки наглядного и дидактического материалов занятий и мероприятий: беседы, видео выступления для анализа, тесты и т. п.;

- для мобильной коммуникации с учащимися, родителями, коллегами.

В случае ограничительных мер, возможно, применение ***дистанционных технологий.*** Дистанционные образовательные технологии – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Алгоритм учебного занятия – тренировки

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

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: 18.01.2026).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».: URL [Электронный ресурс]: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202207140031 (дата обращения: 18.01.2026).
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.: URL [Электронный ресурс]: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/ (дата обращения: 18.01.2026).
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».: URL [Электронный ресурс]: http://www.kremlin.ru/acts/bank/45726 (дата обращения: 18.01.2026).
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».: URL [Электронный ресурс]: http://www.kremlin.ru/acts/bank/48502 (дата обращения: 18.01.2026).
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» (далее - СанПиН).: URL [Электронный ресурс]: https://base.garant.ru/75093644/ (дата обращения: 18.01.2026).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».: URL [Электронный ресурс]: https://base.garant.ru/400289764/ (дата обращения: 18.01.2026).
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».: URL [Электронный ресурс]:

https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/ (дата обращения: 18.01.2026).
9. 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: 18.01.2026).
10. Письмо Минпросвещения России от 30.12. 2022 № АБ-3924/06 (О направлении методических рекомендаций (вместе с методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».: URL [Электронный ресурс]: https://cde.iro63.ru/cde/images/files/metod_rekomend_new/Pismo_MinPros_30_12_2022-3924_06.pdf (дата обращения: 18.01.2026).
11. 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: 18.01.2026).
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».: URL [Электронный ресурс]: https://base.garant.ru/407575052/ (дата обращения: 18.01.2026).
13. Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 29.04.2025 г. № 582-д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях».: URL [Электронный ресурс]: https://ddtbgo.profiedu.ru/upload/proeduddtbgo_new/files/cf/51/cf5115a84afeacec3030a57ab1c273be.pdf (дата обращения: 18.01.2026).

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. Круглый М.М., Лежнева С.Б. Еще раз об Аполлоне. (Серия «Физкультура и здоровье»). – М.: Физкультура и спорт, 1985.
16. Лигай Вольмир. Тхэквондо – путь к совершенству. – М.: Просвещение, 2012.
17. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 12.
18. Лу Куан Ю. Секреты китайской медитации.–К.: РПО Полиграфкнига, 2010.
19. Медитация. Перевод с англ. – М.: Летавр, 2010.
20. Попенко В. Н. Тренажеры и методы тренировок в боевых искусствах. М.: Просвещение, 2012.
21. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. (Серия «Мастера Боевых Искусств»). – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013.
22. Синяков А.Ф. Гимнастика дыхания // Знание. – 2010. – № 1 (Серия «Физкультура и спорт»).
23. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника // Знание. – 2013. – № 1 (Серия «Физкультура и спорт»).
24. Соколов И. С. Основы тхэквондо. М.: Просвещение, 2014. 27. Спорт и питание. Игры доброй воли. – СПб., 2014.
25. Титов А. Н. Тхэквондо в жизни и на тренировках. – М., 2013.

26. Физическое воспитание: Сб. лекций / Под ред. В.М. Шадрина. – Казань: Изд-во КГУ, 2014.
27. Чой Сунг Мо. Путь тхэквондо От белого пояса – к черному. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
28. Шубский А. Тэквондо WTF. Синий пояс: Техника пумзэ тэгук-о-джан и тэгук-ю-джан. – М.: ГРАНД-ФАИР, 2007.
29. 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.
30. Яковлев В. А. Повышение мастерства. – СПб., 2014.
31. 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.

Приложение 1

Календарный учебный график

Программа **Юный тхэквондист**

Год обучения, количество часов в год **I год обучения, 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.**

Место проведения: МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония» (ул. Кирова, 145А)

№ п/п занятия	Дата (неделя)	Название темы	Формы организации деятельности	Формы контроля
Занятие № 1		Вводный инструктаж. Строение и функции скелета человека мышц и сухожилий.	инструктаж	беседа
Занятие № 2		Правильное питание, регби.	практика	выполнения заданий
Занятие №3		Бег, прыжки, пионербол, баскетбол.	демонстрация	самостоятельное выполнение
Занятие		Уход за лицом и телом после	объяснение	выполнения

№ 4		тренировок. Отжимания, приседания, пресс.		заданий
Занятие № 5		Тхэгук 1 Иль джан.	практика	выполнения заданий
Занятие № 6		Упражнения со скакалками, гимнастическими палками.	практика	выполнения заданий
Занятие № 7		Отжимания, приседания, пресс, подтягивания.	практика	выполнения заданий
Занятие № 8		Игра в футбол.	практика	выполнения заданий
Занятие № 9		Важность соблюдения режима.	объяснение	выполнения заданий
Занятие №10		Базовая отработка ударов ногами.	практика	выполнения заданий
Занятие №11		Базовая отработка ударов руками, блоки.	практика	выполнения заданий
Занятие № 12		Базовая отработка передвижения.	практика	выполнения заданий
Занятие № 13		Упражнения на растяжку.	практика	выполнения заданий
Занятие № 14		Статические упражнения у стены.	практика	выполнения заданий
Занятие № 15		Базовая отработка ударов ногами и руками, блоки, передвижения.	практика	выполнения заданий
Занятие № 16		Правильное питание, регби.	практика	выполнения заданий
Занятие № 17		Бег, прыжки, пионербол, баскетбол.	практика	выполнения заданий
Занятие № 18		Уход за лицом и телом после тренировок. Отжимания, приседания, пресс.	практика	выполнения заданий
Занятие № 19		Тхэгук 1 Иль джан.	практика	выполнения заданий
Занятие № 20		Упражнения со скакалками, гимнастическими палками.	практика	выполнения заданий
Занятие № 21		Отжимания, приседания, пресс, подтягивания.	практика	выполнения заданий
Занятие № 22		Игра в футбол.	практика	выполнения заданий
Занятие № 23		Важность соблюдения режима.	объяснение	выполнения заданий
Занятие № 24		Базовая отработка ударов ногами.	практика	выполнения заданий
Занятие № 25		Базовая отработка ударов руками, блоки.	практика	выполнения заданий
Занятие № 26		Базовая отработка передвижения.	практика	выполнения заданий
Занятие №27		Упражнения на растяжку.	практика	выполнения заданий
Занятие №28		Статические упражнения у стены.	практика	выполнения заданий
Занятие №29		Базовая отработка ударов ногами и руками, блоки, передвижения.	практика	выполнения заданий
Занятие № 30		Правильное питание, регби.	объяснение	выполнения заданий
Занятие		Бег, прыжки, пионербол, баскетбол.	практика	выполнения

№ 31				заданий
Занятие № 32		Уход за лицом и телом после тренировок. Отжимания, приседания, пресс.	объяснение	выполнения заданий
Занятие № 33		Тхэгук 1 Иль джан.	практика	выполнения заданий
Занятие № 34		Упражнения со скакалками, гимнастическими палками.	практика	выполнения заданий
Занятие № 35		Отжимания, приседания, пресс, подтягивания.	практика	выполнения заданий
Занятие № 36		Игра в футбол.	практика	выполнения заданий
Занятие № 37		Важность соблюдения режима.	объяснение	выполнения заданий
Занятие № 38		Базовая отработка ударов ногами.	практика	выполнения заданий
Занятие № 39		Базовая отработка ударов руками, блоки.	практика	выполнения заданий
Занятие № 40		Базовая отработка передвижения.	практика	выполнения заданий
Занятие № 41		Упражнения на растяжку.	практика	выполнения заданий
Занятие № 42		Статические упражнения у стены.	практика	выполнения заданий
Занятие № 43		Базовая отработка ударов ногами и руками, блоки, передвижения.	практика	выполнения заданий
Занятие № 44		Правильное питание, регби.	практика	выполнения заданий
Занятие № 45		Бег, прыжки, пионербол, баскетбол.	практика	выполнения заданий
Занятие № 46		Уход за лицом и телом после тренировок. Отжимания, приседания, пресс.	практика	выполнения заданий
Занятие № 47		Тхэгук 1 Иль джан.	практика	выполнения заданий
Занятие № 48		Упражнения со скакалками, гимнастическими палками.	практика	выполнения заданий
Занятие № 49		Отжимания, приседания, пресс, подтягивания.	практика	выполнения заданий
Занятие № 50		Игра в футбол.	практика	выполнения заданий
Занятие № 51		Важность соблюдения режима.	объяснение	выполнения заданий
Занятие № 52		Базовая отработка ударов ногами.	практика	выполнения заданий
Занятие № 53		Базовая отработка ударов руками, блоки.	практика	выполнения заданий
Занятие №54		Базовая отработка передвижения.	практика	выполнения заданий
Занятие №55		Упражнения на растяжку.	практика	выполнения заданий
Занятие № 56		Статические упражнения у стены.	практика	выполнения заданий
Занятие № 57		Базовая отработка ударов ногами и руками, блоки, передвижения.	практика	выполнения заданий
Занятие		Правильное питание, регби.	практика	выполнения

№ 58				заданий
Занятие № 59		Бег, прыжки, пионербол, баскетбол.	практика	выполнения заданий
Занятие № 60		Уход за лицом и телом после тренировок. Отжимания, приседания, пресс.	практика	выполнения заданий
Занятие № 61		Тхэгук 1 Иль джан.	практика	выполнения заданий
Занятие № 62		Упражнения со скакалками, гимнастическими палками.	практика	выполнения заданий
Занятие № 63		Отжимания, приседания, пресс, подтягивания.	практика	выполнения заданий
Занятие № 64		Важность соблюдения режима.	объяснение	выполнения заданий
Занятие № 65		Базовая отработка ударов ногами.	практика	выполнения заданий
Занятие № 66		Базовая отработка ударов руками, блоки.	практика	выполнения заданий
Занятие № 67		Базовая отработка передвижения.	практика	выполнения заданий
Занятие № 68		Упражнения на растяжку.	практика	выполнения заданий
Занятие № 69		Статические упражнения у стены.	практика	выполнения заданий
Занятие № 70		Базовая отработка ударов ногами и руками, блоки, передвижения.	практика	выполнения заданий
Занятие № 71		Итоговое занятие. Аттестация на цветные пояса по тхэквондо.	практика	выполнения заданий
Занятие № 72		Итоговое занятие. Аттестация на цветные пояса по тхэквондо.	практика	выполнения заданий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194515710994592247154964585592159115514362733445

Владелец Кынчина Юлия Викторовна

Действителен С 03.02.2026 по 03.02.2027