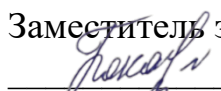


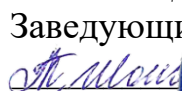
**МКУ «КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ Г. УЛАН-УДЭ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №96 «КАЛИНКА» Г. УЛАН-УДЭ**

**670042, Республика Бурятия г. Улан-Удэ, Проспект Строителей, 32а
тел./факс 8 (3012) 46-96-30, 8 (3012) 46-96-20 , e-mail: ds_96@govrb.ru**

СОГЛАСОВАНА

Заместитель заведующего по УВР

Покацкая Н.Ф.
«23» сентября 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ДОУ №96

Танги Т.В.
«23» сентября 2025г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
«Тхэквондо 2 корпус»**

АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ: Козулина А.С.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ/НАПРАВЛЕНИЕ ВОСПИТАНИЯ: Физическое развитие

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 4-5 лет

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 год

г. Улан-Удэ, 2025

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Актуальность

Рабочая программа дополнительного образования «Тхэквондо» (далее – Программа) разработана в соответствии:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (ФОП ДО);
- с Основной образовательной программой МБДОУ детский сад №96 «Калинка»;
- с годовым планом МБДОУ на 2025/26 учебный год;
- с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- с уставом МБДОУ детский сад №96 «Калинка».

Актуальность программы обоснована:

- Необходимостью реализации задач ФОП ДО и Образовательной программы ДОУ по физическому развитию, формированию здорового образа жизни и нравственно-волевых качеств.
- Социальным заказом родителей на создание условий для всестороннего развития детей, включая физическое и личностное.
- Целями и задачами годового плана МБДОУ, направленными на сплочение детского коллектива, формирование дисциплины, уважения к старшим и патриотических чувств.
- Необходимостью проработки универсальных навыков (координация, ловкость, гибкость, самоконтроль) в соответствии с возрастными возможностями детей.

1.1.2. Образовательная область/Направление программы: Физическое развитие.

1.1.3. Отличительные особенности и возрастные особенности

Программа реализуется с учетом возрастных особенностей детей по четырем подгруппам:

возрастная подгруппа	Особенности развития	Учет в программе
3-4 года	Высокая подвижность, непроизвольное внимание, познание через движение и игру, быстрая утомляемость.	Занятия в игровой форме, короткая продолжительность (15 мин). Освоение простейших правил этикета (поклон), базовых стоек («чхарёт»), общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Акцент на развитие крупной моторики и координации.
4-5 лет	Повышенная двигательная активность, начало формирования произвольного внимания, развитие интереса к партнеру, стремление к одобрению.	Введение простейших ударов ногами («ап-чаги»), блоков руками («арэ-макки»), корейского счета. Продолжительность занятия – 20 мин. Формирование дисциплины, умения слушать инструктора и взаимодействовать в парах.
5-6 лет	Совершенствование двигательных навыков, развитие способности к замыслу и самоконтролю, интерес к результату,	Освоение более сложной техники (круговые удары «дольё-чаги», передвижения «стэп»), основ спарринга. Продолжительность занятия – 25 мин. Развитие нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, уверенности.

	развитие физических качеств.	
6-7 лет	Способность к сложным двигательным комбинациям, развитое чувство дистанции, самоконтроль, критическое отношение к своей технике, интерес к данам.	Изучение комбинаций ударов, тактики спарринга, подготовка к аттестации на бело-желтый пояс (10 гып). Продолжительность занятия – 30 мин. Воспитание уважения к традициям, формирование психологической готовности к испытаниям (соревнования, экзамен).

1.1.4. Адресат программы

Программа предназначена для детей дошкольного возраста 3-7 лет. Группы формируются с учетом возраста: 3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет. Наполняемость групп: 10-12 человек. Специального отбора нет, требуется справка от педиатра об отсутствии противопоказаний.

1.1.5. Объем программы:

Для каждой возрастной подгруппы: 2 занятия в неделю.

- 3-4 года: 2 занятия в неделю по 15 минут = 68 часов в год (34 учебные недели)
- 4-5 лет: 2 занятия в неделю по 20 минут = 68 часов в год (34 учебные недели)
- 5-6 лет: 2 занятия в неделю по 25 минут = 68 часов в год (34 учебные недели)
- 6-7 лет: 2 занятия в неделю по 30 минут = 68 часов в год (34 учебные недели)

Примечание: Объем нагрузки соответствует СанПиН 2.4.3648-20 (п. 2.9.3).

1.1.6. Формы обучения: очно.

1.1.7. Срок освоения программы: 1 учебный год.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса

- Состав группы: одновозрастной, постоянный.
- Занятия проводятся во вторую половину дня.
- Учебная и развивающая нагрузка сочетается с динамическими паузами и игровыми моментами.
- Создание и поддержание в ходе занятия эмоционально-позитивного, но дисциплинированного фона.
- Строгое соблюдение санитарно-гигиенических норм и техники безопасности.

1.1.9. Режим занятий:

- 3-4 года: 2 раза в неделю по 15 минут
- 4-5 лет: 2 раза в неделю по 20 минут
- 5-6 лет: 2 раза в неделю по 25 минут
- 6-7 лет: 2 раза в неделю по 30 минут

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Создание условий для разностороннего физического и личностного развития детей дошкольного возраста, способствующего гармоничному развитию личности, через ознакомление с основами тхэквондо.

Задачи:

- **Оздоровительные:**
 - Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
 - Развивать с учетом возрастных и индивидуальных особенностей физические качества: ловкость, быстроту, координацию, гибкость, прыгучесть.
- **Образовательные:**

- o Сформировать знания о базовых принципах и этикете тхэквондо (уважение к старшим, тренеру, поведение в зале).
- o Обучить основам корейской терминологии (счет, основные команды, названия стоек и ударов).
- o Обучить технике выполнения базовых стоек, ударов ногами, блоков руками и передвижений.
- **Развивающие:**
 - o Развивать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, самообладание, уверенность в себе, силу воли.
 - o Развивать внимание, память, самоконтроль.
- **Воспитательные:**
 - o Воспитывать интерес к занятиям физической культурой и тхэквондо.
 - o Формировать навыки дисциплины, саморегуляции и уважения к тренеру, старшим и товарищам.
 - o Прививать патриотические чувства через уважение к спортивным традициям.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для возрастной подгруппы 3-4 года (68 часов в год)

№ занятия	Тема (блок)	Кол-во час.	Решаемые цели и задачи	Оборудование	Форма контроля
1-8	Сентябрь: Введение в Тхэквондо. Основы этикета и ОФП.	8	Образовательные: Познакомить с правилами поведения в зале, уважением к тренеру и старшим. Изучить базовые стойки («чхарёт», «чумби»). Развивающие: Развивать реакцию через игровые разминки. Развивать тазобедренный сустав маховыми движениями. Воспитательные: Воспитывать дисциплину и умение слушать инструктора.	Маты, мягкое покрытие	Наблюдение, выполнение команд
9-16	Октябрь: Корейская терминология. Базовые удары ногами.	8	Образовательные: Обучить корейскому счету и основным командам. Изучить стойку «ап-куби», удары ногами «ап-чаги» (фронтальный), «дольё-чаги» (круговой). Развивающие: Развивать внимание и память. Развивать координацию и чувство дистанции. Воспитательные: Формировать настойчивость в отработке техники.	Маты, мягкое покрытие, лапы	Опрос терминов, наблюдение за техникой
17-24	Ноябрь: Правила и базовые перемещения.	8	Образовательные: Изучить правила спарринга и пумсе. Обучить базовому передвижению («стэп»). Изучить удар «нэрьё-чаги» (боковой) и блоки «арэ-макки», «бака-макки». Развивающие: Развивать координацию в движении. Воспитательные: Формировать умение действовать по правилам.	Маты, мягкое покрытие, лапы	Наблюдение за передвижением, выполнение блоков

25-32	Декабрь: Принципы спарринга. Комбинации блоков.	8	Образовательные: Изучить общие принципы передвижений в спарринге. Обучить блокам «ан-макки», «ульгуль-макки». Развивающие: Развивать внимания в игровых ситуациях. Закреплять технику ударов ногами в комбинации. Воспитательные: Развивать командный дух, умение общаться в коллективе.	Маты, мягкое покрытие, лапы, макивары	Игровые упражнения в парах
33-40	Январь: Блоки в движении. Удары руками.	8	Образовательные: Обучить выполнению блоков в движении («стэп»). Изучить базовую технику ударов руками («джумок: бандэ-джируги»). Развивающие: Развивать прыгучесть. Совершенствовать контроль над телом в динамике. Воспитательные: Поощрять проявление уверенности при выполнении техники.	Маты, мягкое покрытие, лапы, макивары	Наблюдение, эстафеты с элементами техники
41-48	Февраль: Закрепление техники. Подготовка к соревнованиям.	8	Образовательные: Закрепить технику ударов ногами и руками в движении по залу. Развивающие: Развивать умение применять навыки в условиях, приближенных к соревновательным. Воспитательные: Формировать здоровый соревновательный дух, волю к победе.	Весь имеющийся инвентарь	Контрольные упражнения, мини-соревнования
49-56	Март: Удары в уровень жилета. Тактика.	8	Образовательные: Обучить принципам выполнения ударов руками в уровень жилета («монтон»). Развивающие: Развивать точность и силу удара. Воспитательные: Воспитывать ответственность за точное и контролируемое выполнение техники.	Лапы, макивары, жилеты	Работа на лапах на точность
57-64	Апрель: Комплексное повторение. Подготовка к экзамену.	8	Образовательные: Повторить весь пройденный материал. Изучить программу аттестации на бело-желтый пояс (10 гып). Развивающие: Развивать умение демонстрировать технику в формате экзамена. Воспитательные: Формировать психологическую готовность к испытаниям.	Весь имеющийся инвентарь	Контрольные срезы, пробный экзамен
65-72	Май: Итоговая аттестация. Фестиваль тхэквондо.	8	Образовательные: Применить все изученные умения и навыки в условиях аттестации и показательных выступлений. Развивающие: Развивать уверенность при выступлении перед зрителями. Воспитательные: Формировать уважение к традициям тхэквондо, умение достойно проходить испытания.	Весь имеющийся инвентарь, аттестационные материалы	Аттестация на пояс, показательные выступления

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для возрастной подгруппы 4-5 лет (68 часов в год)

№ занятия	Тема (месяц)	Кол -во час.	Решаемые цели и задачи	Оборудование	Форма контроля
1-8	Сентябрь: «Основы этикета и ОФП»	8	Образовательные: Познакомить с правилами поведения в зале, уважением к тренеру. Изучить базовые стойки («чхарёт», «чумби»). Развивающие: Развивать реакцию через игровые разминки. Развивать тазобедренный сустав маховыми движениями. Воспитательные: Воспитывать дисциплину и умение слушать инструктора.	Маты, мягкое покрытие, цветные круги	Наблюдение, выполнение команд
9-16	Октябрь: «Корейская терминология. Базовые удары ногами»	8	Образовательные: Обучить корейскому счету до 10 и основным командам. Изучить стойку «ап-куби», удары ногами «ап-чаги» (прямой).	Маты, мягкое покрытие, лапы	Опрос терминов, наблюдение за техникой
			Развивающие: Развивать внимание и память. Развивать координацию и чувство дистанции.		
			Воспитательные: Формировать настойчивость в отработке техники.		
17-24	Ноябрь: «Правила и базовые перемещения»	8	Образовательные: Изучить правила спарринга. Обучить базовому передвижению («стэп»). Изучить удар «дольё-чаги» (круговой) и блок «арэ-макки».	Маты, мягкое покрытие, лапы	Наблюдение за передвижением, выполнение блоков
			Развивающие: Развивать координацию в движении.		
			Воспитательные: Формировать умение действовать по правилам.		
25-32	Декабрь: «Принципы спарринга. Комбинации блоков»	8	Образовательные: Изучить общие принципы передвижений в спарринге. Обучить блоку «ан-макки».	Маты, мягкое покрытие, лапы, макивары	Игровые упражнения в парах
			Развивающие: Развивать внимание в игровых ситуациях. Закреплять технику ударов ногами в комбинации.		

			Воспитательные: Развивать командный дух, умение общаться в коллективе.		
33-34	Январь: «Зимние забавы»	4	Образовательные: Закреплять умение создавать композицию из изученных элементов.	Маты, весь имеющийся инвентарь	Наблюдение за созданием композиции
			Развивающие: Развивать умение работать в группе.		
			Воспитательные: Воспитывать доброжелательность.		
35-42	Февраль: «Блоки в движении. Удары руками»	8	Образовательные: Обучить выполнению блоков в движении («стэп»). Изучить базовую технику ударов руками («джумок: бандэ-джируги»).	Маты, мягкое покрытие, лапы, макивары	Наблюдение, эстафеты с элементами техники
			Развивающие: Развивать прыгучесть. Совершенствовать контроль над телом в динамике.		
			Воспитательные: Поощрять проявление уверенности при выполнении техники.		
43-50	Март: «Закрепление техники»	8	Образовательные: Закрепить технику ударов ногами и руками в движении по залу.	Весь имеющийся инвентарь	Контрольные упражнения, мини-соревнования
			Развивающие: Развивать умение применять навыки в условиях, приближенных к соревновательным.		
			Воспитательные: Формировать здоровый соревновательный дух, волю к победе.		
51-58	Апрель: «Удары в уровень. Тактика»	8	Образовательные: Обучить принципам выполнения ударов руками в уровень жилета («монтон»).	Лапы, макивары, жилеты	Работа на лапах на точность
			Развивающие: Развивать точность и силу удара.		
			Воспитательные: Воспитывать ответственность за точное и контролируемое выполнение техники.		
59-68	Май: «Итоговая аттестация. Фестиваль тхэквондо»	8	Образовательные: Применить все изученные умения и навыки в условиях показательных выступлений.	Весь имеющийся инвентарь, аттестационные материалы	Показательные выступления, анализ достижений

			Развивающие: Развивать уверенность при выступлении перед зрителями.		
			Воспитательные: Формировать уважение к традициям тхэквондо, умение достойно проходить испытания.		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для возрастной подгруппы 5-6 лет (68 часов в год)

№ занятия	Тема (месяц)	Кол -во час.	Решаемые цели и задачи	Оборудование	Форма контроля
1-8	Сентябрь: «Золотая осень: Совершенств ум стойки и перемещения »	8	Образовательные: Совершенствовать технику базовых стоек и передвижений «стэп». Изучить комбинацию: передвижение + удар «ап-чаги».	Маты, координационная лестница, конусы	Наблюдение, анализ техники передвижения
			Развивающие: Развивать чувство дистанции и ритма.		
			Воспитательные: Воспитывать стремление к техничному выполнению элементов.		
9-16	Октябрь: «Животные мира: Сила и ловкость»	8	Образовательные: Учить передавать характер движения через технику (стойка «твиткуби» - «поза всадника»). Изучить удар «нэрьё-чаги» (боковой).	Маты, лапы, макивары, тематические картинки	Наблюдение за передачей образа
			Развивающие: Развивать силовую выносливость и взрывную силу.		
			Воспитательные: Воспитывать интерес к животному миру, перенимая их лучшие качества (ловкость, быстрота).		
17-24	Ноябрь: «Сказочные герои: Работа с воображение м»	8	Образовательные: Учить технике «тхыль» (формальный комплекс) на 8-10 движений. Создание образа «сильного и доброго героя» через технику.	Маты, лапы, макивары	Наблюдение за созданием образа
			Развивающие: Развивать воображение, фантазию, мышечную память.		
			Воспитательные: Воспитывать интерес к сказкам, формировать представления о добре и зле.		

25-32	Декабрь: «Новогодняя фантазия: Создание комплекса»	8	Образовательные: Учить составлению простейшей комбинации из 3-4 элементов (стойка, блок, удар, удар ногой).	Маты, лапы, новогодний реквизит	Наблюдение, анализ композиции
			Развивающие: Развивать чувство композиции, умение связывать движения в поток.		
			Воспитательные: Создавать праздничное настроение.		
33-34	Январь: «Зимние забавы: Командные эстафеты»	4	Образовательные: Закреплять умение применять технику в игровых и соревновательных условиях.	Весь ранее изученный инвентарь	Наблюдение за сюжетной композицией
			Развивающие: Развивать композиционные умения, скорость реакции.		
			Воспитательные: Воспитывать умение работать в группе, поддерживать товарищей.		
35-42	Февраль: «Натюрморт: Точность и контроль»	8	Образовательные: Знакомить с понятием «кимэ» (энергетический концентрат в конце движения). Отработка точности ударов по лапам и макиваре.	Лапы, макивары, фишки-мишени	Наблюдение, анализ точности
			Развивающие: Развивать чувство дистанции, точность, контроль над телом.		
			Воспитательные: Воспитывать собранность, внимательность.		
43-50	Март: «Весенний букет: Плавность и сила»	8	Образовательные: Учить комбинации ударов ногами в прыжке. Работа над плавностью перехода от одного движения к другому.	Маты, лапы, макивары, мягкие покрытия для прыжков	Наблюдение за техникой выполнения
			Развивающие: Развивать прыгучесть, координацию в воздухе.		
			Воспитательные: Воспитывать настойчивость в преодолении трудностей.		
51-58	Апрель: «Космическое дали: Спарринговая тактика»	8	Образовательные: Учить тактике ведения условного спарринга (1-2 атаки). Изучение защиты уходом с линии атаки и контратаки.	Маты, лапы, жилеты, шлемы	Наблюдение за созданием фантастического образа
			Развивающие: Развивать тактическое мышление, скорость принятия решений.		

			Воспитательные: Воспитывать уважение к противнику, умение побеждать и проигрывать.		
59-68	Май: «Иллюстрация к сказке: Итоговый комплекс»	8	Образовательные: Создание итогового показательного комплекса (тхыль) с использованием всех изученных техник.	Весь изученный материал, музыкальное сопровождение	Итоговая выставка-показ, анализ достижений
			Развивающие: Развивать умение передавать характер и сюжет в движении.		
			Воспитательные: Формировать положительную самооценку, готовность к переходу в старшую группу.		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для возрастной подгруппы 6-7 лет (68 часов в год)

№ занятия	Тема (месяц)	Кол-во час.	Решаемые цели и задачи	Оборудование	Форма контроля
1-8	Сентябрь: «Осенний вернисаж: Акцент на технику»	8	Образовательные: Совершенствовать технику всех изученных стоек, ударов и блоков. Знакомить с понятием «кйопа» (сильный выдох, концентрация).	Маты, лапы, макивары	Наблюдение, анализ техники
			Развивающие: Развивать силовую и скоростную выносливость.		
			Воспитательные: Воспитывать критическое отношение к своей технике, стремление к идеалу.		
9-16	Октябрь: «Портрет бойца: Характер и воля»	8	Образовательные: Знакомить с жанром «портрет» в спорте – умение показать свой характер через стойку, взгляд, готовность. Отработка сложных связок.	Зеркала, маты, лапы	Наблюдение за передачей сходства с характером
			Развивающие: Развивать самоконтроль, умение управлять своим эмоциональным состоянием.		
			Воспитательные: Воспитывать уважение к себе и противнику, формировать спортивный характер.		
17-24	Ноябрь: «Жанровая сцена: Тактика спарринга»	8	Образовательные: Учить создавать тактический рисунок боя (атака, защита, контратака). Изучение финтов и обманных движений.	Маты, лапы, жилеты, шлемы, видео-примеры	Наблюдение за передачей тактического замысла

			Развивающие: Развивать оперативное мышление, предвидение действий соперника.		
			Воспитательные: Воспитывать уважение к правилам, судье и сопернику.		
25-32	Декабрь: «Новогодний дизайн: Создание своего Туля»	8	Образовательные: Учить основам дизайна формального комплекса. Создание собственной короткой композиции из изученных элементов.	Маты, флипчарт для записи движений	Наблюдение , анализ дизайнерского решения
			Развивающие: Развивать творческое мышление, чувство гармонии и ритма.		
			Воспитательные: Воспитывать вкус, индивидуальность.		
33-34	Январь: «Зимние истории: Сюжетные композиции»	4	Образовательные: Закреплять умение создавать сложные сюжетные композиции в парах и тройках.	Весь ранее изученный инвентарь	Наблюдение за сложностью композиции
			Развивающие: Развивать воображение, навыки импровизации.		
			Воспитательные: Воспитывать самостоятельность, умение договариваться.		
35-42	Февраль: «Городской пейзаж: Четкость линий»	8	Образовательные: Учить передавать архитектуру движений – четкость, резкость, завершенность каждой техники. Отработка «кимэ».	Маты, лапы, макивары	Наблюдение за четкостью исполнения
			Развивающие: Развивать мышечную память, доводя технику до автоматизма.		
			Воспитательные: Воспитывать уважение к традициям и философии тхэквондо.		
43-50	Март: «Национальные узоры: Базовые Пхумсе»	8	Образовательные: Знакомить с первой официальной формой (Пхумсе) «Тхэгык 1 Чан» (или ее упрощенной версией).	Маты, схема-рисунок пхумсе	Наблюдение за точностью исполнения узора-траектории
			Развивающие: Развивать чувство ритма, пространственное мышление.		
			Воспитательные: Воспитывать уважение к корейской культуре, как источнику тхэквондо.		

51-58	Апрель: «Абстрактная композиция: Свобода и контроль»	8	Образовательные: Знакомить с понятием «абстракция» в движении – умение выразить эмоцию (радость, гнев, спокойствие) через произвольную технику.	Маты, музыкальные произведения	Наблюдение за передачей настроения
			Развивающие: Развивать ассоциативное мышление, свободу самовыражения.		
			Воспитательные: Воспитывать свободу самовыражения при сохранении базового контроля.		
59-68	Май: «Выпускной вернисаж: Аттестация на 10 гып»	8	Образовательные: Подготовка и проведение аттестации на бело-желтый пояс (10 гып). Демонстрация всех разделов программы.	Весь имеющийся инвентарь, аттестационные материалы, форма (добок)	Итоговая аттестация, выставка, презентация достижений
			Развивающие: Развивать самостоятельность и уверенность в условиях экзамена.		
			Воспитательные: Формировать положительную самооценку, чувство ответственности, готовность к школе.		

1.3.2. Планируемые результаты

Ребенок будет уметь:

- **Техника и моторика:**
 - Владеть базовыми стойками тхэквондо («чхарёт», «ап-куби» – в соответствии с возрастом).
 - Выполнять основные маховые движения ногами и простейшие удары («ап-чаги», «дольё-чаги» – в соответствии с возрастом).
 - Выполнять базовые блоки руками («арэ-макки»).
 - Развивать физические качества: гибкость, координацию, ловкость, прыгучесть.
- **Личностные качества:**
 - Проявлять уверенность в своих силах при выполнении упражнений.
 - Стремиться к достижению поставленной цели (правильно выполнить технику).
 - Адекватно оценивать свои успехи и трудности.
- **Социальные отношения:**
 - Соблюдать правила поведения в зале, проявлять уважение к тренеру и товарищам.
 - Взаимодействовать с партнерами при выполнении парных упражнений.
 - Уметь работать в коллективе, понимать общие цели занятия.
- **Познание:**
 - Знать и использовать базовые корейские термины (счет, команды, названия техник – в соответствии с возрастом).

- о Иметь представление об основных правилах тхэквондо и его этикете.
- **Здоровье и безопасность:**
 - о Соблюдать технику безопасности на занятии (соблюдать дистанцию, контролировать движения).
 - о Понимать, что техника тхэквондо – это искусство самозащиты, а не нападения.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Материально-технические условия:

- Спортивный зал с мягким покрытием (татами, борцовский ковер).
- Хорошее естественное и искусственное освещение, проветривание.
- Музыкальный центр для проведения разминки и игр.
- Оборудование и инвентарь: лапы, макивары, координационная лестница, мягкие мячи, фишки, конусы для ОФП и эстафет.

2.2. Кадровое обеспечение

Наличие высшего образования или среднего профессионального образования, подтвержденного документом установленного образца, и дополнительного профессионального образования (профессиональной переподготовки) по направлению «Педагогика дополнительного образования»..

2.3. Формы оценки результатов освоения программы

Оценка результатов носит показательный и констатирующий характер и направлена на определение динамики развития физических качеств и личностных характеристик ребенка.

Основные формы оценки:

- Систематическое педагогическое наблюдение в процессе занятий.
- Проведение контрольных игровых упражнений и эстафет.
- Ведение индивидуальной карты прогресса ребенка.
- Итоговое мероприятие «Фестиваль тхэквондо» (май).
- Проведение аттестации на бело-желтый пояс (10 гып) для детей 6-7 лет.

2.4. Система фиксации результатов

Для фиксации индивидуального прогресса используется «Карта индивидуального прогресса», в которой педагог отмечает освоение ключевых умений.

Критерии фиксации:

- «Освоил» (✓) – ребенок стабильно и правильно выполняет действие.
- «В процессе освоения» (/) – ребенок выполняет действие с помощью педагога или нестабильно.
- «Не проявляется» (пока) – действие не выполняется.

Карта заполняется два раза в год (сентябрь/октябрь и апрель/май) для оценки динамики.

Карта индивидуального прогресса воспитанника

Программа дополнительного образования «Тхэквондо»

Учебный год: ____ / ____

ФИ ребенка: _____

Возрастная группа: _____

Педагог: _____

Критерии фиксации:

- «Освоил» (✓) – ребенок стабильно и правильно выполняет действие самостоятельно.
- «В процессе освоения» (/) – ребенок выполняет действие с помощью педагога или нестабильно, допускает ошибки.
- «Не проявляется» (пока) (–) – действие не выполняется или ребенок отказывается его выполнять.

КАРТА ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ ПОДГРУППЫ 3-4 года

№	Критерий оценивания (ключевые навыки)	Сентябрь/Октябрь	Апрель/Май
1.	Этикет и дисциплина:		
	Выполняет ритуал приветствия/прощания (поклон)		
	Соблюдает правило тишины при объяснении инструктора		
2.	Базовые стойки и перемещения:		
	Принимает базовую стойку «чхарёт» по команде		
	Выполняет простейшие перемещения вперёд-назад в стойке		
3.	Техника:		
	Выполняет маховые движения ногами вперёд		
	Пытается повторить простейший блок «арэ-макки»		
4.	Физические качества:		
	Удерживает равновесие в статической позе 3-5 секунд		
	Выполняет общую разминку, повторяя движения за педагогом		
5.	Взаимодействие:		
	Не мешает товарищам во время занятия		
	Участвует в совместных подвижных играх		

КАРТА ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ ПОДГРУППЫ 4-5 лет

№	Критерий оценивания (ключевые навыки)	Сентябрь/Октябрь	Апрель/Май
1.	Этикет и терминология:		
	Знает и использует корейские команды: «чхарёт», «кённе»		
	Знает счёт на корейском до 5		
2.	Базовая техника:		
	Выполняет стойку «ап-куби»		
	Выполняет удар ногой «ап-чаги» в воздух		
	Выполняет блок «арэ-макки»		
3.	Координация и перемещения:		
	Выполняет базовое передвижение «стэп» вперёд-назад		
	Сохраниает равновесие при выполнении одиночного удара ногой		
4.	Взаимодействие:		
	Работает в паре с товарищем (выполняет упражнения у зеркала)		
	Соблюдает дистанцию при выполнении групповых упражнений		
5.	Волевые качества:		
	Старается выполнить технику правильно, после замечания педагога		
	Проявляет интерес к занятиям, активен на разминке		

КАРТА ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ ПОДГРУППЫ 5-6 лет

№	Критерий оценивания (ключевые навыки)	Сентябрь/Октябрь	Апрель/Май
1.	Техника и терминология:		
	Знает и демонстрирует 3 основные стойки («чхарёт», «ап-куби», «твит-куби»)		
	Знает и показывает удары ногами: «ап-чаги», «дольё-чаги»		
	Знает и показывает блоки: «арэ-макки», «ан-макки»		
2.	Формальные комплексы (Тхыль):		
	Выполняет формальный комплекс из 8-10 движений по памяти		
	Следит за правильной последовательностью и стойками в комплексе		
3.	Спарринговая техника:		
	Выполняет атаку одиночным ударом по лапе с правильной дистанции		
	Выполняет базовую защиту уходом (уклоном)		
4.	Физические качества:		
	Выполняет упражнения на растяжку (шпагат, складка)		
	Демонстрирует хорошую силовую выносливость в течение занятия		
5.	Волевые и личностные качества:		
	Стремится исправить ошибки, проявляет настойчивость		
	Адекватно реагирует на замечания и успехи товарищей		

КАРТА ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ ПОДГРУППЫ 6-7 лет (Подготовительная к школе)

№	Критерий оценивания (ключевые навыки)	Сентябрь/Октябрь	Апрель/Май
1.	Техника и терминология (в полном объёме):		
	Свободно владеет всей изученной терминологией		
	Чётко и технично выполняет все изученные удары ногами и блоки		
2.	Формальные комплексы (Пхумсе):		
	Выполняет базовое Пхумсе «Тхэгык 1 Чан» (или упрощённый вариант)		
	Выполняет комплекс с концентрацией («кимэ»)		
3.	Спарринговая подготовка:		
	Проводит учебный спарринг по правилам (1-2 атаки)		
	Применяет тактические элементы (финты, обманные движения)		
	Контролирует силу и точность удара		
4.	Физическая подготовка:		
	Демонстрирует хорошую гибкость, скорость и координацию		

	Выполняет комбинации ударов в прыжке		
5.	Психологическая готовность:		
	Проявляет лидерские качества, помогает товарищам		
	Демонстрирует самообладание перед аттестацией/соревнованиями		
	Адекватно оценивает свои сильные и слабые стороны		
№	Критерий оценивания (ключевые навыки)	Сентябрь/Октябрь	Апрель/Май
1.	Техника и терминология (в полном объёме):		
	Свободно владеет всей изученной терминологией		
	Чётко и технично выполняет все изученные удары ногами и блоки		
2.	Формальные комплексы (Пхумсе):		
	Выполняет базовое Пхумсе «Тхэгык 1 Чан» (или упрощённый вариант)		
	Выполняет комплекс с концентрацией («кимэ»)		

Примечание для педагога: Карта заполняется два раза в год (входной и итоговый контроль). На основе анализа карты составляется характеристика на каждого воспитанника и планируется индивидуальная работа.

2.5. Методические материалы

Список литературы:

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования.
2. Основная образовательная программа МБДОУ детский сад №96 «Калинка».
3. Годовой план МБДОУ детский сад №96 «Калинка» на 2025/26 учебный год.
4. Назаренко М.В. Тхэквондо (ВТФ) – Методика обучения. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004.
5. Чой Сунг Мо. Тхэквондо (ВТФ) – Путь тхэквондо – От белого пояса – к чёрному. – Ростов н/Д: Феникс, 2003.
6. Правила соревнований по тхэквондо и их объяснения. Всемирная Федерация Тхэквондо. – Сеул, Корея, 2010.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.