

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
Покакая Н.Ф Покакая Н.Ф
«23» сентября 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №96 МБДОУ №96
Шабанова А.А. Шабанова А.А.
«23» сентября 2025г.



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

АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ: педагог –преподаватель

Балдунникова Н.Б.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ/НАПРАВЛЕНИЕ ВОСПИТАНИЯ: Физическое развитие

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 5-7 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 по физическому развитию и формированию основ здорового образа жизни.
- Социальным заказом родителей на создание условий для всестороннего развития детей, включая физическое, нравственное и волевое.
- Потребностью в развитии у детей координации, ловкости, силы, гибкости, а также дисциплинированности, уважения к старшим и уверенности в себе.

1.1.2. Образовательная область/Направление программы: Физическое развитие

1.1.3. Отличительные особенности и возрастные особенности

Программа адаптирована для детей дошкольного возраста и носит общеразвивающий, физкультурно-оздоровительный характер. Основной акцент делается на игровых методах обучения, общей физической подготовке и изучении базовой техники тхэквондо в доступной форме.

Возрастная подгруппа	Особенности развития	Учет в программе
5-6 лет	Высокая подвижность, быстрая утомляемость, непроизвольность внимания, восприятие через игру.	Занятия строятся в игровой форме с частой сменой деятельности. Изучаются простейшие стойки, базовые перемещения. Акцент на общеразвивающих упражнениях и играх. Продолжительность занятия – 25 минут.
6-7 лет	Способность к более сложной координации, понимание инструкций, развитие произвольности внимания.	Усложняются координационные упражнения, вводятся базовые удары ногами, простейшие формальные комплексы. Делается акцент на развитие силовой выносливости, гибкости и дисциплины. Продолжительность занятия – 30 минут.

1.4. Адресат программы

Программа предназначена для детей дошкольного возраста 5-7 лет. Группы формируются с учетом возраста: 5-6 лет, 6-7 лет. Наполняемость групп: 12-15 человек. Для зачисления требуется медицинский допуск.

1.1.5. Объем программы:

Для каждой возрастной подгруппы: 2 занятия в неделю.

- 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.
- Используются игровые, соревновательные методы, индивидуальный и дифференцированный подход.
- Создание и поддержание доброжелательной, но дисциплинированной атмосферы.
- Строгое соблюдение санитарно-гигиенических норм и техники безопасности.

1.1.9. Режим занятий:

- 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 развития детей дошкольного возраста, укрепление здоровья и формирование интереса к систематическим занятиям спортом на основе изучения основ тхэквондо.

Задачи:

- **Образовательные:**
 - Познакомить детей с основами тхэквондо как вида спорта.
 - Обучить базовым стойкам, перемещениям, блокам и ударам.
 - Обучить основам выполнения формальных комплексов (туль) начального уровня.
- **Развивающие:**
 - Развивать основные физические качества: ловкость, быстроту, координацию, гибкость, общую выносливость.
 - Развивать быстроту реакции, ориентацию в пространстве.
 - Развивать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, самообладание.
- **Воспитательные:**
 - Воспитывать дисциплинированность, собранность, уважение к тренеру и товарищам.
 - Формировать навыки командного взаимодействия.
 - Воспитывать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

Для всех возрастных подгрупп (68 часов в год)

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

№ занятия	Тема (месяц)	Кол-во час.	Решаемые цели и задачи	Оборудование
1-8	Сентябрь: «Знакомство с тхэквондо»	8	Образовательные: Познакомить с правилами поведения в зале. Изучить базовые стойки (готовые позиции), простейшие перемещения. Развивающие: Развивать общую координацию, чувство равновесия в подвижных играх. Воспитательные: Воспитывать дисциплину, умение слушать команды тренера.	Маты, цветные круги для ориентиров

9-16	Октябрь: «Сильные руки»	8	Образовательные: Обучить простейшим блокам и прямому удару кулаком с места. Развивающие: Развивать точность движений в упражнениях с мягкими макиварами. Воспитательные: Воспитывать старательность при отработке техники.	Мягкие макивары, лапы
17-24	Ноябрь: «Ловкие ноги»	8	Образовательные: Обучить удару ногой вперед (ап чаги) с места, удержанию равновесия. Развивающие: Развивать гибкость, координацию в игровых заданиях. Воспитательные: Воспитывать уверенность при выполнении упражнений у опоры.	Поролоновые груши, гимнастическая стенка
25-32	Декабрь: «Первые движения туля»	8	Образовательные: Разучить 4-5 базовых движений формального комплекса. Развивающие: Развивать память, умение повторять движения за тренером. Воспитательные: Воспитывать внимательность к показу тренера.	Маты, схематические карточки движений
33-34	Январь: «Игры чемпионов»	4	Образовательные: Закреплять изученную технику в эстафетах. Развивающие: Развивать быстроту реакции в подвижных играх. Воспитательные: Воспитывать умение работать в команде.	Цветные фишки, мячи, свисток
35-42	Февраль: «Учимся держать равновесие»	8	Образовательные: Обучить боковому удару ногой (доллео чаги) у опоры. Развивающие: Развивать вестибулярный аппарат в упражнениях на баланс. Воспитательные: Воспитывать настойчивость при выполнении сложных элементов.	Гимнастические скамейки, маты
43-50	Март: «Собираем туль»	8	Образовательные: Соединить изученные движения в короткую композицию. Развивающие: Развивать мышечную память, последовательность движений. Воспитательные: Воспитывать стремление к завершенности действия.	Маты, аудиосистема для музыкального сопровождения
51-58	Апрель: «Работа в паре»	8	Образовательные: Познакомить с правилами работы с партнером. Обучить простейшим парным упражнениям. Развивающие: Развивать чувство дистанции, контроль движений. Воспитательные: Воспитывать уважение к партнеру, осторожность.	Защитные жилеты, маты
59-68	Май: «Маленькие чемпионы»	8	Образовательные: Закрепить пройденный материал в игровой форме. Развивающие: Развивать умение демонстрировать полученные навыки. Воспитательные: Формировать положительную самооценку.	Весь имеющийся инвентарь, грамоты, медали

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

№ занятия	Тема (месяц)	Кол-во час.	Решаемые цели и задачи	Оборудование
1-8	Сентябрь: «Основы тхэквондо»	8	Образовательные: Изучить основные стойки (нарани соги, гуннун соги), технику перемещений. Развивающие: Развивать координацию в сложнокоординированных упражнениях. Воспитательные: Воспитывать дисциплину, уважение к традициям тхэквондо.	Маты, разметка для перемещений
9-16	Октябрь: «Техника рук»	8	Образовательные: Обучить базовым блокам и ударам руками в движении. Развивающие: Развивать скоростно-силовые качества, точность попадания. Воспитательные: Воспитывать собранность при отработке технических элементов.	Мягкие макивары, тренировочные лапы
17-24	Ноябрь: «Техника ног»	8	Образовательные: Обучить ударам ногами вперед и в сторону с перемещением. Развивающие: Развивать гибкость, высоту удара, баланс. Воспитательные: Воспитывать смелость при выполнении ударов в прыжке.	Поролоновые груши, подвесные мишени
25-32	Декабрь: «Формальный комплекс»	8	Образовательные: Разучить базовый туль из 10-12 движений (Са-Джу Чжи-Руги). Развивающие: Развивать мышечную память, ритмичность выполнения. Воспитательные: Воспитывать внимательность к деталям техники.	Маты, видеозапись туля для разбора
33-34	Январь: «Тактика и игры»	4	Образовательные: Закреплять технику в усложненных игровых условиях. Развивающие: Развивать тактическое мышление, быстроту реакции. Воспитательные: Воспитывать волю к победе в соревновательных заданиях.	Таймер, цветные жилеты, маты
35-42	Февраль: «Комбинированная техника»	8	Образовательные: Обучить связкам из 2-3 ударов, работе на разные уровни. Развивающие: Развивать ловкость, умение быстро переключаться между элементами. Воспитательные: Воспитывать самоконтроль при выполнении сложных комбинаций.	Передвижные мишени, маты
43-50	Март: «Совершенствование туля»	8	Образовательные: Детально отработать технику выполнения базового туля. Развивающие: Развивать выносливость, концентрацию внимания. Воспитательные: Воспитывать стремление к идеальному выполнению комплекса.	Зеркала для самоконтроля, маты
51-58	Апрель: «Подготовите	8	Образовательные: Обучить основам спарринга (ильбо-масоги), правилам безопасности.	Полный комплект

	льный спарринг»		Развивающие: Развивать умение прогнозировать действия партнера. Воспитательные: Воспитывать уважение к сопернику, контроль эмоций.	защитной экипировки
59-68	Май: «Демонстрационные выступления»	8	Образовательные: Подготовить показательные выступления с элементами туля и техники. Развивающие: Развивать артистизм, умение работать в группе. Воспитательные: Формировать ответственность за командный результат.	Весь инвентарь, элементы формы для выступлений

Примечание: Каждое занятие включает обязательную разминку, основную часть (изучение/закрепление техники) и заключительную часть (игры на развитие физических качеств, дыхательные упражнения).

1.3.2. Планируемые результаты

Ребенок будет уметь:

- **Технические навыки:**
 - Выполнять базовые стойки (нарани соги, гуннун соги) и перемещения.
 - Выполнять базовые блоки и удары руками на уровне показа.
 - Выполнять базовые удары ногами (ап чаги, доллео чаги) на уровне показа.
 - Выполнять простейший формальный комплекс (туль) из 8-10 движений.
- **Физические качества:**
 - Демонстрировать улучшение координации при выполнении упражнений в движении.
 - Проявлять гибкость при выполнении ударов ногами.
 - Сохранять двигательную активность на протяжении всего занятия.
- **Личностные качества:**
 - Соблюдать правила поведения в зале и дисциплину.
 - Проявлять уважение к тренеру и товарищам.
 - Взаимодействовать с партнерами по команде, проявлять взаимопомощь.
 - Проявлять настойчивость в отработке технических элементов.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Материально-технические условия:

- Просторный, хорошо проветриваемый спортивный зал с мягким покрытием (маты, татами).
- Гимнастические маты.
- Мягкие макивары и тренировочные лапы.
- Поролоновые груши.
- Защитная экипировка (нагрудники, перчатки).
- Набивные мячи (1 кг), скакалки, обручи.
- Цветные фишки, конусы для разметки.
- Аудиосистема.

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 аттестации/предъявления результатов

Педагогическое наблюдение в течение года.

Контрольное выполнение изученного формального комплекса (туль) в конце учебного года.

Открытое занятие для родителей.

Участие в спортивно-массовых мероприятиях ДОУ.

2.4. Система фиксации результатов

Для фиксации индивидуального прогресса каждого ребенка 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**» (•) – действие не выполняется

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

Карта индивидуального прогресса

Программа «Тхэквондо 3 корпус», возрастная подгруппа 5-6 лет

Воспитанник: _____

Группа: _____

Учебный год: _____

№	Критерии оценки	Сентябрь-октябрь	Апрель-май	Динамика
1.	ТЕХНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ			
1.1	Знает и демонстрирует базовые стойки			
1.2	Выполняет простейшие перемещения			
1.3	Выполняет прямой удар кулаком			
1.4	Выполняет удар ногой вперед (ап чаги)			
1.5	Выполняет базовые блоки			
1.6	Воспроизводит 4-5 движений формального комплекса			
2.	ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА			
2.1	Сохраняет равновесие при выполнении ударов			
2.2	Демонстрирует гибкость			
2.3	Сохраняет активность в течение занятия			
3.	ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА			
3.1	Соблюдает правила поведения в зале			
3.2	Выполняет команды тренера			
3.3	Проявляет уважение к тренеру и товарищам			
3.4	Старателенно отрабатывает технические элементы			

Карта индивидуального прогресса

Программа «Тхэквондо 3 корпус», возрастная подгруппа 6-7 лет

Воспитанник: _____

Группа: _____

Учебный год: _____

№	Критерии оценки	Сентябрь-октябрь	Апрель-май	Динамика
1.	ТЕХНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ			
1.1	Демонстрирует основные стойки (нарани соги, гуннун соги)			
1.2	Выполняет технику перемещений в стойках			
1.3	Выполняет базовые блоки и удары руками в движении			
1.4	Выполняет удары ногами вперед и в сторону			
1.5	Владеет базовым тулем из 10-12 движений			
1.6	Выполняет связки из 2-3 ударов			
1.7	Выполняет подготовительные спарринговые упражнения			
2.	ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА			
2.1	Демонстрирует хорошую координацию			
2.2	Сохраняет высокую двигательную активность			
2.3	Демонстрирует гибкость при выполнении ударов			
3.	ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА			
3.1	Соблюдает дисциплину и правила поведения			
3.2	Проявляет уважение к традициям тхэквондо			
3.3	Контролирует действия при работе в паре			
3.4	Проявляет настойчивость в отработке техники			

Методический комментарий:

- В графе "Динамика" отмечается: "+" - положительная динамика, "=" - без изменений, "-" - отрицательная динамика
- Результаты используются для индивидуальной работы с воспитанниками и информирования родителей
- Карты хранятся в портфолио педагога в течение учебного года

2.5. Методические материалы

Список литературы:

Федеральная образовательная программа дошкольного образования.

Основная образовательная программа МБДОУ детский сад №96 «Калинка».

Годовой план МБДОУ детский сад №96 «Калинка» на 2025/26 учебный год.

Цой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквондо. – М.: Международные отношения, 1991.

Иванов, С.В. «Основы тхэквондо для начинающих». – М.: Спорт, 2020.

Методические разработки по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.