МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СИМФЕРОПОЛЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА №49 «ЗОЛОТОЙ ПЕТУШОК» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНО /ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ№49 «Золотой петушок»
От «28» 08 2026г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №49
_____ В.В.Дресвянникова
Приказ№60-ОД от«31» 08 2026г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

кружка «Тхэквондо»

Направленность: техническая
Срок реализации: 1год
Вид программы: адаптированная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: *4-7 лет*

Составитель: Манюк Олег Владимирович
Должность: педагог дополнительного образования

г. Симферополь, 2026г.

Оглавление

1. Пояснительная записка 3

1.2. Цель, задачи программы 4

1.3. Содержание программы 5

2. Условия реализации программы 11

2.1. Формы аттестации 11

2.2. Методические материалы 12

2.3. Список литературы 13

1. Пояснительная записка

В мире одним из самых популярных восточных единоборств является тхэквондо. Тхэквондо – это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того – это одно из самых современных боевых искусств. Официальный статус тхэквондо получило 11 апреля 1955 года.

Что же означает слово «тхэквондо»? Корейское «тхэ» означает «выполнение удара ногой», «квон» – «кулак», «до» – «искусство», «путь» – путь истины, проторенный в прошлом, покрытые святостью и мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает «Путь ноги и кулака». Таким образом, тхэквондо – это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами.

Детский возраст - это время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики. Вместе с тем это благоприятный период для положительного воздействия в развитие детей средствами физической культуры. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного физического развития, образования, воспитания и оздоровления. Ребёнок, занимающийся тхэквондо, овладевает такими качествами, как дисциплина, духовное и нравственное воспитание. В единоборстве ребёнок овладевает качеством самооценки и умение замечать окружающий мир. Познание тхэквондо даёт физическое воспитание в полном объёме наряду с духовным воспитанием. Умению терпеть и быть собранным, продумывать свои действия, и дозировано прикладывать свою силу.

Дошкольный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте с 3 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах.

Отличительной особенностью программы является то, что большая часть времени отводится игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования бойцовских качеств.

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая **нормативно-правовая база:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);

- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие

критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от

27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития

образования» и АНО дополнительного профессионального образования
«Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09
«О направлении методических рекомендаций»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от
20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от
30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «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»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

- Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05
«О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего

общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;
- Устав, утвержденный Администрацией г. Симферополя Республики Крым от 24.09.2018 г. №4633;
- Свидетельство о государственной регистрации юридического лица (серия 91 №000052619;);
- Свидетельство о постановке на учет российской организации в налоговом органе по месту ее нахождения ИНН (серия 91 №000024082); Коллективный договор МБДОУ на 2022-2025гг. зарегистрированный Министерством труда и социальной защиты, регистрационный № 386 от 17.03.2022 г.;
- Федеральная адаптированная образовательная программа МБДОУ№49 «Золотой петушок» г. Симферополя, утвержденная от 01.09.2023 г. (Приказ № 54-ОД);

Лицензия на право ведения образовательной деятельности № 0613 от 29.07.2016 г. (серия 82Л01№0000643).

Уровень дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо» – стартовый, предполагающий использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого материала для освоения содержания программы.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия включают теоретическую и практическую части. Возраст обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе дошкольники 5 - 7лет. Количество занятий в неделю на 1 группу – 2.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья и физическое развитие дошкольников через обучение тхэквондо.

Задачи:

Обучающие: способствовать развитию физических качеств; изучить технику ударов руками и ногами; изучить базовую технику.

Развивающие: укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся; развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям; развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений); развитие природного потенциала каждого ребенка

Воспитательные: воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств; воспитание стремления к здоровому образу жизни; воспитание патриотизма; привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом; воспитание духовно – нравственных качеств поведения в коллективе.

1.3. Содержание программы

Структура программы содержит учебный материал по следующим разделам:

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка; - Тактическая подготовка;
- Контрольные испытания.

1.3.1 Учебный план

План-схема цикла подготовки и примерного распределения программного материала для 1-го года обучения в учебной группе этапа начальной подготовки

Структура годичного цикла	месяцы									Всего за год
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
Кол-во тренировочных (в неделю) занятий	0	2	2	2	2	2	2	2	2	58
Кол-во тренировочных (в месяц) занятий	0	2	8	8	7	8	8	9	8	58
Разделы подготовки										
1.Общая физическая подготовка (ОФП)										
-координационные способности		0,5	2	1,5	1	1,5	1	1,5	1	10
-равновесие		0,5	0,5	1	1	1,5	0,5	1	1	7
-гибкость		0,5	1	1	1,5	1	1,5	1,5	1,5	9,5
-выносливость			2	1	1	1,5	1,5	1	1,5	9,5
2.Специальная физическая подготовка (СФП)										
-отработка ударов		0,5	1,5	2	1,5	1	1,5	2	1,5	11,5
-базовая техника			1	1,5	1	1,5	2	2	1,5	10,5

Рабочая программа для дошкольной группы для детей с ОВЗ начальной подготовки 1-го года обучения.

№ п/п		Основная тема	Содержание занятий
1.		ОФП, координационные способности	Бег в разных направлениях. Перелезания, подлезания с г/палкой. Лазание по г/стенке. Подъем туловища.
2.		ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
3.		ОФП, координационные способности	Бросание мяча по цели (в цель). Работа с обручем. Подъем туловища.
4.		ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
5.		ОФП, координационные способности	Бег в разных направлениях. Перелезания, подлезания с г/палкой. Лазание по г/стенке. Подъем туловища.
6.		ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
7.		ОФП, координационные способности	Бросание мяча по цели(в цель). Работа с обручем. Подъем туловища.
8.		ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.

9.		ОФП, координационные способности	Бег в разных направлениях. Перелезания, подлезания с г/палкой. Лазание по г/стенке. Подъем туловища.
10.		ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
11.		ОФП, координационные способности	Прыжки через препятствия, упражнения на равновесие. Подъем туловища.
12.		ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.

13.		ОФП, координационные способности	Передвижения по уменьшенной площади опоры, ориентация в пространстве. Подъем туловища.
14.		ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
15.		ОФП, координационные способности	Прыжки через препятствия, упражнения на равновесие. Подъем туловища.
16.		ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
17.		ОФП, координационные способности	Передвижения по уменьшенной площади опоры, ориентация в пространстве. Подъем туловища.
18.		ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.

19.		ОФП, координационные способности	Прыжки через препятствия, упражнения на равновесие. Подъем туловища.
20.		ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
21.		ОФП, координационные способности	Передвижения по уменьшенной площади опоры, ориентация в пространстве. Подъем туловища.
22.		ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
23.		ОФП, координационные способности	Прыжки через препятствия, упражнения на равновесие. Подъем туловища.
24.		ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
25.		ОФП, координационные способности	Передвижения по уменьшенной площади опоры, ориентация в пространстве. Подъем туловища.
26.		ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
27.		ОФП, координационные	Бег в разных направлениях, броски мяча в цель. Подъем туловища.

		способности	
28.		Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.

29.		ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.

30.		ОФП, координационные способности	Эстафеты. Подъем туловища.
31.		Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
32.		ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
33.		ОФП, координационные способности	Работа с обручем. прыжки, перешагивания через предметы. Подъем туловища.
34.		Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
35.		ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
36.		ОФП, координационные способности	Упражнения на равновесие, Лазания по г/стенке. Подъем туловища.
37.		Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
38.		ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
39.		ОФП, координационные способности	Работа с обручем. Прыжки, перешагивания через предметы. Подъем туловища.
40.		Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.

41.		ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
42.		ОФП, координационные способности	Упражнения на осанку, гибкость стоп. Остановка по команде. Подъем туловища.
43.		Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
44.		ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат,
			приседания. Статистические упражнения.
45.		ОФП, координационные способности	Упражнения на осанку, гибкость стоп. Остановка по команде. Подъем туловища.
46.		Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
47.		ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
48.		ОФП, координационные способности	Упражнения на равновесие, Лазания по г/стенке. Подъем туловища.
49.		Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
50.		ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
51.		ОФП, координационные способности	Упражнения на осанку, гибкость стоп. Остановка по команде. Подъем туловища.

52.		Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
53.		ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
54.		ОФП, координационные способности	Эстафеты. Подъем туловища.
55.		Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
56.		ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
57.		ОФП, координационные способности	Упражнения на осанку, гибкость стоп. Остановка по команде. Подъем туловища.
58.		Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.

2.Формы реализации педагогических условий.

Занятия по тхэквондо проводятся в спортивном зале. Для проведения необходим следующее спортивное оборудование: маты гимнастические, мешочки различной формы и веса.

Снаряды: канат, кольца, перекладина, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, скакалки, набивные мячи. Лапы для отработки ударов, мягкие палки, шлема и перчатки.

2.1 Формы аттестации

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо» предполагает проведение аттестации в следующих формах:

1. Открытое итоговое занятие о базовых элементах тхэквондо.
2. Диагностические задания.

2.2 Методические материалы

Занятия проводятся в специально-оборудованном помещении – спортивном зале. Каждое учебно-тренировочное занятие имеет свое содержание и форму. Содержание составляет активная практическая деятельность обучающихся, направленная на физическое совершенствование и выражающаяся в выполнении физических упражнений.

При проведении учебно-тренировочных занятиях учитываются индивидуальные особенности личности каждого ребенка. Во время тренировочных занятий проводится контроль физического и функционального состояния обучающихся во избежание перезагрузки.

Основные формы занятий:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- контрольные и контрольно-переводные испытания. Методы и приемы обучения дошкольников:
- наглядные;
- словесные;
- практические; Образовательные технологии:
- личностно-ориентированная; - здоровье сберегающая; информационно-коммуникационная

2.3 Список литературы

- Алямовская В., Физкультура в детском саду. - М.; «Чистые пруды», 2005.
- Качаткин В.М. Физическое воспитание в начальной школе - М., 1983
- Тхэквондо. Методическое пособие. Сафошкин С. Н. Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.
- Тхэквондо ВТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -. М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.
- Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.; Просвещение, 1984.
- Энциклопедия Тхэквондо перевод 1993г. АО «ТКО», 1988г. By Gen. Choy Hon H
- Суслов Ф.П. Теория и методика спорта /Ф.П.Суслов, Ж.К. Холодов. М.: Воениздат, 2010. - 416 с.