

Программа дополнительного образования
для детей дошкольного возраста

**“Детское тхэквондо”
от 3 до 6 лет**

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.

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 3 - 6 лет. 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.

Календарно-тематическое планирование

| № п / п | Раздел программы | Тема занятия | Количество часов |
|---------|------------------|----------------------------------|------------------|
| 1 | № 1 | История и теория тхэквондо | |
| 2 | № 2 | Строевые упражнения | |
| 3 | № 3 | Разминочные упражнения. | |
| 4 | № 4 | Разминочные упражнения. | |
| 5 | № 5 | ОФП, координационные способности | |
| 6 | № 6 | ОФП, гибкость | |

| | | | |
|--------|-------------|--|--|
| 7 | № 7 | ОФП, координаци онные способност ь | |
| 8 | № 8 | ОФП, выносливость | |
| 9 | № 9 | ОФП, быстрота | |
| 1 0 | № 10 | Базовые стойки. Ап чаги. | |
| 11 | № 11 | Базовые стойки, перемещения в них | |
| 1 2 | № 12 | ОФП, быстрота | |
| 1 3 | № 1 3 | Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги | |
| 1 4 | № 1 4 | Базовые стойки. Ап чаги | |
| 1 5 | № 1 5 | Парные занятия | |
| 1 6 | № 1 6 | Базовая техника. Блоки, удары | |
| 1 7 | № 1 7 | Перемещения в стойках. Блоки, удары | |
| 1 8 | № 1 8 | Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках. | |
| 1 9 | № 1 9 | Бег 15 метров. Прыжки | |
| 2 0 | № 2 0 | Саджу чируги, ап чаги, йоп чаги. | |

| | | | |
|--------|-------------|---|--|
| 2 1 | № 2 1 | Ап чаги с шагом. Ап чумок чируги с шагом, из степа. | |
| 2 2 | № 2 2 | Ап чаги после подшагивания. | |
| 2 3 | № 2 3 | Парные занятия. | |
| 2 4 | № 2 4 | Бег 6 минут, прыжки на скакалке. | |
| 2 5 | № 2 5 | Махи, упражнение «лягушка». | |
| 2 6 | № 2 6 | Саджу маки, стойки, блоки удары. | |
| 2 7 | № 2 7 | Боковая стойка, перемещения вперёд, назад, в стороны. | |
| 2 8 | № 2 8 | ОФП, координационные способности. | |
| 2 9 | № 2 9 | ОФП, гибкость | |
| 3 0 | № 3 0 | Махи, удержание прямых ног. | |
| 3 1 | № 3 1 | Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. | |
| 3 2 | № 3 2 | Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. | |
| 3 3 | № 3 3 | ОФП, быстрота. | |

| | | | |
|--------|-------------|---|--|
| | 3 | | |
| 3 4 | № 3 4 | ОФП, выносливость. | |
| 3 5 | № 3 5 | Перемещения вперед, назад, в стороны. | |
| 3 6 | № 3 6 | Махи. Ап, йоп чаги на месте. | |
| 3 7 | № 3 7 | Индивидуальные занятия. Доллео чаги. | |
| 3 8 | № 3 8 | Индивидуальные занятия. Доллео чаги. | |
| 3 9 | № 3 9 | Индивидуальные занятия. Доллео чаги. | |
| 4 0 | № 4 0 | Скоростно-силовые качества. | |
| 4 1 | № 4 1 | Доллео чаги на месте. | |
| 4 2 | № 4 2 | Доллео чаги на месте. | |
| 4 3 | № 4 3 | Доллео чаги после подшагивания. | |
| 4 4 | № 4 4 | Доллео чаги после подшагивания. | |
| 4 5 | № 4 5 | Доллео чаги после подшагиван ия. | |
| 4 6 | № 4 6 | Доллео чаги после подшагивания. | |

| | | | |
|--------|-------------|---|--|
| 4 7 | № 4 7 | ОФП, выносливость | |
| 4 8 | № 4 8 | Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад.Махи. | |
| 4 9 | № 4 9 | Упражнение «Лягушка». Махи. | |
| 5 0 | № 5 0 | Доллео чаги после подшагивания. | |
| 5 1 | № 5 1 | «связки» ноги + руки, руки. | |
| 5 2 | № 5 2 | Махи, наклоны, растяжка. | |
| 5 3 | № 5 3 | Махи с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны. | |
| 5 4 | № 5 4 | Доллео чаги после подшагивания, из степа. | |
| 5 5 | № 5 5 | Бег 6 мин. Подвижные игры | |
| 5 6 | № 5 6 | Доллео чаги после подшагивания, из степа | |
| 5 7 | № 5 7 | Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего. | |
| 5 8 | № 5 8 | Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего. | |

| | | | |
|--------|-------------|---|--|
| 5 9 | № 5 9 | Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего. | |
| 6 0 | № 6 0 | Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего. | |
| 6 1 | № 6 1 | ОФП, быстрота | |
| 6 2 | № 6 2 | ОФП, выносливость | |
| 6 3 | № 6 3 | Махи, наклоны, растяжка. | |
| 6 4 | № 6 4 | Прыжки, отжимания | |
| 6 5 | № 6 5 | Упражнение «Лягушка». Махи. | |
| 6 6 | № 6 6 | Бег 7 мин. Подвижные игры. | |
| 6 7 | № 6 7 | Подвижные игры. | |
| 6 8 | № 6 8 | Махи с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны. | |
| 6 9 | № 6 9 | Степы и стойки. | |
| 7 0 | № 7 0 | Доллео чаги после подшагивания. | |
| 7 1 | № 7 1 | Бег 8 мин. Подвижные игры. | |

| | | | |
|--------|-------------|---|--|
| 7 2 | № 7 2 | Открытое итоговое занятие о базовых пхумсэ. | |
|--------|-------------|---|--|

2. Условия реализации программы

Занятия по тхэквондо проводятся в спортивном зале. Для проведения необходимо 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 перегрузки.

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 307419508320837797574833128201242969401703522616

Владелец Максимова Наталия Васильевна

Действителен с 04.09.2023 по 03.09.2024