

СОГЛАСОВАНО

Управляющим советом
МБДОУ № 41 «Рябинушка»
Протокол от «01» 04 2023 № 2

УТВЕРЖДЕНО:

заведующим МБДОУ № 41 «Рябинушка»
О.А. Сычевой
Приказ от 06.04.2023 № ДС 41-11-109/3

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
МБДОУ №41 «Рябинушка»
Протокол № 08 от «05».04.2023г.

Подписано электронной подписью

Сертификат:
32067F6BEE0CC41D0AD162BAFD0D7BA7
Владелец:
Сычева Ольга Александровна
Действителен: 09.01.2023 с по 03.04.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Тхэквондо»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: дошкольное образование

Срок реализации: 2 года

Составитель: Кропинова Л.Е., педагог дополнительного образования

Программа разработана в 2023 году

для детей от 5 до 7 лет



Оглавление

1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель, задачи программы	4
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Условия реализации программы.....	10
2.3. Формы аттестации.....	10
2.4. Оценочные материалы.....	10
2.5 Методические материалы.....	12
2.6. Список литературы.....	13

**ПАСПОРТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ МБДОУ
№ 41 «Рябинушка»**

	Название дополнительной общеразвивающей программы	«Тхэквондо»
	Реквизиты локального акта об утверждении	Приказ от 06.04.2023 № ДС 41-11-109/3
	Цель, задачи ДОПр	Цель - формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья и физическое развитие дошкольников через обучение тхэквондо. Задачи: способствовать развитию физических качеств; изучить технику ударов руками и ногами; изучить базовую технику; 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; воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств; воспитание стремления к здоровому образу жизни; воспитание патриотизма и любви к родному краю; привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом; воспитание духовно – нравственных качеств поведения в коллективе.
	Возраст детей, подлежащих обучению	группы от 5 до 7 лет
	Сроки реализации ДОПр	2 года
	Форма образовательной деятельности по ДОПр	Подгрупповая (от 5 до 9 человек),
	Количество часов образовательной нагрузки	8 занятий в месяц (2 раза/нед.)
	Продолжительность занятий	30 минут
	Наличие условий для реализации ДОПр	
	<i>Кадровые условия</i>	Кропинова Людмила Евгеньевна, педагог дополнительного образования
	<i>Развивающая предметно-пространственная среда</i>	Помещение: спортивный зал, 2 этаж, корпус 1
	<i>Учебно-методический комплект</i>	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. 6. Энциклопедия Тхэквондо перевод 1993г. АО «ТКО», 1988г. By Gen. Choy Hon Hi

1.1. 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 ВТФ.

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. 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 3-7 лет. Количество часов в неделю на 1 группу – 2. Общее количество часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 72 часа. Форма обучения – очная, групповая (от 5 до 9 человек).

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 и любви к родному краю;
- 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.

Информационная справка об особенностях реализации УТП

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Год обучения (первый, второй и т.д.)	Первый год
Возраст воспитанников	5-7 лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	9 человек
Количество часов в неделю	2 часа
Общее количество часов в год	72 часа

Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1	Что такое Тхэквондо	3	-	3
2	Общая физическая подготовка	2	46	48
2.1	Специальная физическая подготовка			
3.	Технико-тактическая подготовка	17	-	17
3.1	Зачетные требования	2		2
4	Итоговое занятие	-	2	2
	ИТОГО	24	48	72

1.4. Планируемые результаты

После окончания обучения по программе обучающиеся должны:

Знать:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии тхэквондо, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную системы;
- гигиенические требования спортивной одежде;
- правила игры в баскетбол, футбол, волейбол;
- места занятий и инвентарь.
- об истории развития спорта в России;
- терминологию по тхэквондо;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики баскетбола, волейбола, футбола;
- правильно применять технические приемы в игровых видах спорта;

- выполнять основные технические приемы тхэквондо;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни;
- соблюдение здорового образа жизни;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения;
- успешного участия в соревнованиях;

Способ проверки:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного периода – 01.09.2023 - 31.05.2024г.

Объем недельной образовательной нагрузки - 1 час. (60 минут).

Сроки проведения мониторинга реализации ДОП – 01.05.2024 - 31.05.2024г.

2.2. 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
- мячи для спортивных игр (баскетбольные и футбольные, а также резиновые для подвижных игр).

2.1. Формы аттестации

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

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

2.2. Оценочные материалы

После года обучения занимающиеся сдают предусмотренные нормативы. Нормативы в группах по общей физической подготовки сдаются два раза в год: в начале и в конце года.

Комплекс контрольных испытаний по ОФП включает следующие нормативы:

- бег 30 м (60 м)
- бег 300 м (500 м)
- подтягивание
- отжимание от пола
- поднятие туловища (30 с)
- прыжок в длину с места
- челночный бег 6х10 м
- прыжки через скакалку
- гибкость.

Вид норматива \ Оценка	Мальчики			Девочки		
	Низ	Дост	Опт	Низ	Дост	Опт
Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	0	2	4	0	1	2
Сгибание и разгибание рук в упоре (лёжа) (кол-во раз)	0	5	10	0	5	8
Прыжок в длину с места (см)	100	125	140	100	124	135
Гибкость (см)	0	2	6	0	5	8
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	0	14	25	0	15	23
Прыжки через скакалку за 20(с)	0	6	10	0	7	12
Челночный бег 6х10 м	0	9	6	0	9	5
Бег 30 м	0	6.5	5.0	0	6.3	5.2
Бег 500м	0	4.5	3.5	0	4.5	3.5

Перед сдачей нормативов проводится 5 минутная разминка.

- Подтягивание на перекладине производится «хватом сверху» без рывковых движений корпуса тела. Исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. В верхнем положении подбородок должен быть четко выше перекладины, в нижнем положении - локти участника полностью «включены» - вис на прямых руках. Выполняется максимальное количество раз. Каждое последующее подтягивание выполняется

из исходного положения. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

- Отжимания от пола. Упражнение выполняется из положения: упор лежа, руки полностью выпрямлены, спина составляет прямую линию с бедрами и ногами, подбородок поднят, взгляд вперед. Не изменяя положения спина-бедра-ноги согнуть руки в локтях до угла 90^0 , затем выпрямить их до исходного положения. Выполняется упражнение на максимальное количество раз.

- Поднятие туловища за 30 секунд. Исходное положение: лежа на мате ноги согнуты, руки за голову, ноги закреплены. Наклонить туловище с вертикального положения в горизонтальное и возвратиться в исходное положение. Упражнение выполняется на количество раз в течение 30 секунд.

- Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м) выполняется в спортивном зале в спортивной обуви. Участники стартуют из произвольного положения (высокий или низкий старт). В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды, дается одна попытка.

- Бег на средние и дальние дистанции (300 м, 500 м). Участники стартуют из положения высокого старта. В забеге участвует вся группа, результат регистрируется с точностью до секунды, дается одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, толчок двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из 3-х попыток.

- Челночный бег 6х10 м, 10х10 м. Выполняется в спортзале в спортивной обуви. Участники стартуют из положения высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды, дается одна попытка.

- Прыжки через скакалку за 20 секунд. Оценивается количество прыжков, совершенных участником за 20 секунд. Исходное положение участника – стоя, держа ручки в руках, нижний конец скакалки должен касаться пола за спиной участника. По команде «Приготовиться! Старт!» - участник приступает к выполнению упражнения. По завершении упражнения арбитр останавливает участника командой «Стоп!».

2.1. 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;
- здоровьесберегающая;
- информационно-коммуникационная.

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 Ni