

Принято  
на заседании Педагогического совета  
от «30» 08 2017г.  
Протокол № 1

Согласовано  
на общем родительском собрании  
от «29» 08 2017г.  
Протокол № 1

Утверждено  
приказом от «30» 08 2017г. № 75  
Заведующий МАДОУ Детский сад № 233  
В.Г. бойкова



Программа  
дополнительного образования  
**«Тхэквондо»**

**Уровень образования:** дошкольное образование  
**Руководитель:** инструктор Уткин Никита Игоревич  
**Направление:** физическое развитие  
**Нормативный срок:** 2 года

УФА, 2017

## **1. Пояснительная записка**

Программа спортивного кружка Тхэквондо, предназначена для детей старшего дошкольного возраста.

Тхэквондо – древнекорейское боевое искусство, которое последние 20 лет популярно в цивилизованном мире. История тхэквондо начинается около 2 тысяч лет назад, что подтверждается древними рисунками и изображениями. Корейское национальное боевое искусство, стало унифицированным вариантом, объединившим технику девяти школ, И получило название – «тхэквондо» - «путь руки и ноги» (путь ноги и кулака). На основе тхэквондо – как базового вида осуществляется физическое развитие дошкольников (с 5 лет) Современное тхэквондо состоит из 5 основных дисциплин, которые интегрированы в единый тренировочный комплекс:

1. Кибон доньджак – основная техника. Это фундамент, на котором основано все дальнейшее мастерство, приобретаемое в результате многолетних занятий.

2. Пхумсэ – специальные комплексы формальных упражнений, имитирующие реальный поединок за жизнь с одним или несколькими противниками.

3. Кйоруги – поединок. Обучение технике и тактике. В том числе и спортивные соревновательные поединки.

4. Хосинсуль – боевое взаимодействие и самооборона. Обучение реальным методам практического применения техники в жизненных ситуациях.

5. Кйокпха – демонстрационная техника. Демонстрация возможностей человека, которые можно развить занимаясь тхэквондо. Эти направления стали едиными для всех школ тхэквондо – так же была создана национальная система соревнований и аттестаций. Резюмируя, можно сказать - что в тхэквондо присутствуют основные направления и разделы, характерные для восточных единоборств, при этом отличие основной техники в том – что она акцентирована на работе НОГАМИ С ДИСТАНЦИИ.

## **2. Актуальность**

Основные задачи 1 и 2 года обучения (ОФП): общей физической подготовки – вовлечение максимального числа детей дошкольного возраста в систему спортивной подготовки общей направленности, направленную на гармоническое развитие физических и личностных качеств, общей физической подготовки и изучение ознакомительного набора элементов тхэквондо, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Основная цель программы - привлечение детей к здоровому образу жизни, воспитание потребности к занятиям спортом и изучение новых двигательных действий. Общеизвестно, что основы

психофизических и интеллектуальных способностей закладываются в детстве. И именно в это время есть шанс обеспечить ребенка широкими возможностями для личностной самореализации в будущем. Физическая культура - великолепная база для решения задачи по развитию в детях силы, ловкости, координации, удовлетворению потребности в движении, в тактильном и психологическом общении с взрослыми и сверстниками, для повышения социальной адаптации, укрепления эмоционально-волевой сферы и общего физического здоровья. Основными понятиями сферы физической культуры и спорта являются: Физическое воспитание детей дошкольного возраста - педагогический процесс, который направлен на охрану и укрепление здоровья (особенно нервной системы) совершенствование форм и функций организма, на формирование здоровой, физически и духовно совершенной, морально стойкой личности, а также на освоение двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний и развитие физических качеств. Физическое воспитание неразрывно связано с другими видами воспитания: нравственным, гуманистическим, эстетическим, познавательным. Физическое развитие - это процесс изменения форм и функций организма человека, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания. Физическая подготовленность - уровень развития физических качеств, уровень овладения двигательными действиями. Физическое совершенство – это высокий уровень, степень здоровья, высокой подготовленности. Моральное совершенство – это усвоение совокупности норм, правил, принципов поведения по отношению к обществу и другими людьми. Индивидуализация – это учет индивидуальных особенностей ребенка при построении процесса физического воспитания - подбор средств, методов и форм занятий. Тхэквондо – вид корейского единоборства, содержащий разрешенные правилами соревнований, удары ногами и руками в разрешенные для атаки места, и регламентированные правилами соревнований. Одно из направлений тхэквондо является олимпийским видом спорта.

Программа по тхэквондо и ОФП направлена, прежде всего, на оздоровление занимающихся в ней детей и призвана в результате ознакомительных занятий, привить желание заниматься тхэквондо, сформировать потребность вести здоровый образ жизни и регулярно заниматься спортом.

### **3.Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование представлений о тхэквондо, как виде спорта и его значение для физического здоровья человека.

**Задачи:**

- 1.Повышение уровня общей физической подготовки.
- 2.Овладение и совершенствование техники тхэквондо.
- 3.Приобретение начального соревновательного уровня в тхэквондо.

4. Воспитание смелости, воли, решительности, умения управлять своими чувствами и других качеств личности дошкольника.

5. Обеспечить единство физического и эмоционально-нравственного развития дошкольников.

#### 4. Предполагаемый результат

Предполагается, что особая методика преподавания тхэквондо для детей от 5 до 7 лет способствует укреплению физического здоровья, развитию координации движения, формирует осанку. Звуки, которые сопровождают выполнение упражнений восточных единоборств, тренируют дыхательную систему, способствуют укреплению иммунитета. Так же спортивные упражнения, в которых применяются упражнения на растяжку, благотворно влияют на рост ребенка дошкольного возраста. В процессе подготовки к школе занятия тхэквондо помогают формированию дисциплинированности, самоконтроля, приучают дошкольников к соблюдению распорядка дня. Групповые занятия развивают понимание коллектива, а выступления на соревнованиях, открытых занятиях формируют определенную ответственность и осознание значения каждого человека для общего результата команды. Занятия тхэквондо одинаково полезны и для мальчиков, и для девочек, ведь гибкость и стройность фигуры закладываются уже с детских лет.

**Продолжительность реализации программы** – 2 года.

**Продолжительность занятия:** 25 минут – старшая группа, 30 минут – подготовительная группа.

**Место проведения занятий** – физкультурный зал. Группы комплектуется с учетом желания родителей и детей. Наполняемость группы 10-15 человек.

**Организация занятий:** проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня.

**Форма организации:** групповая.

**График проведения дополнительного образования:**

<i>День недели</i>	<i>группа</i>	<i>время</i>	<i>в неделю</i>	<i>в месяц</i>	<i>в год</i>
<b>вторник, четверг</b>	ст. гр.	15 <sup>30</sup> – 15 <sup>55</sup>	50 минут	200 мин., 8,3 ч.	1800 мин., 75 ч.
	подг. гр.	16 <sup>05</sup> – 16 <sup>35</sup>	60 минут	240 мин., 10 ч.	2160 мин., 90 ч.

Перерыв между занятиями составляет 10 минут.

Занятия начинаются с 15 сентября каждого года по июнь месяц, не включая праздничные и выходные дни.

Занятия усложняются в соответствии возрасту.

## 5.Календарно-тематическое планирование для детей 5-7 лет

№ ООД	Основная тема	Содержание занятий	Теория	Практика
1	ОФП, координационные способности	Бег в разных направлениях. Перелезания, подлезания с г/палкой. Лазание по г/стенке. Подъем туловища.	7 8	15 19
2	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	7 8	15 19
3	ОФП, координационные способности	Бросание мяча по цели (в цель). Работа с обручем. Подъем туловища.	7 8	15 19
4	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	7 8	15 19
<b>Октябрь</b>				
5	ОФП, координационные способности	Бег в разных направлениях. Перелезания, подлезания с г/палкой. Лазание по г/стенке. Подъем туловища.	7 8	15 19
6	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	7 8	15 19
7	ОФП, координационные способности	Бросание мяча по цели (в цель). Работа с обручем. Подъем туловища.	7 8	15 19
8	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	7 8	15 19
9	ОФП, координационные способности	Бег в разных направлениях. Перелезания, подлезания с г/палкой. Лазание по г/стенке. Подъем туловища.	7 8	15 19
10	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	7 8	15 19
11	ОФП, координационные способности	Прыжки через препятствия, упражнения на равновесие. Подъем туловища.	7 8	15 19

12	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	7 8	15 19
<b>Ноябрь</b>				
13	ОФП, координационные способности	Передвижения по уменьшенной площади опоры, ориентация в пространстве. Подъем туловища.	7 8	15 19
14	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	7 8	15 19
15	ОФП, координационные способности	Прыжки через препятствия, упражнения на равновесие. Подъем туловища.	7 8	15 19
16	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	7 8	15 19
17	ОФП, координационные способности	Передвижения по уменьшенной площади опоры, ориентация в пространстве. Подъем туловища.	7 8	15 19
18	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	7 8	15 19
19	ОФП, координационные способности	Прыжки через препятствия, упражнения на равновесие. Подъем туловища.	7 8	15 19
20	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	7 8	15 19
<b>Декабрь</b>				
21	ОФП, координационные способности	Передвижения по уменьшенной площади опоры, ориентация в пространстве. Подъем туловища.	7 8	15 19
22	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	7 8	15 19
23	ОФП, координационные способности	Прыжки через препятствия, упражнения на равновесие. Подъем туловища.	7 8	15 19
24	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	7 8	15 19

25	ОФП, координационные способности	Передвижения по уменьшенной площади опоры, ориентация в пространстве. Подъем туловища.	7	15
			8	19
26	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	7	15
			8	19
<b>Январь</b>				
27	ОФП, координационные способности	Бег в разных направлениях, броски мяча в цель. Подъем туловища.	7	15
			8	19
28	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.	7	15
			8	19
29	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	7	15
			8	19
30	ОФП, координационные способности	Эстафеты. Подъем туловища.	7	15
			8	19
31	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.	7	15
			8	19
32	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	7	15
			8	19
<b>Февраль</b>				
33	ОФП, координационные способности	Работа с обручем. Прыжки, перешагивания через предметы. Подъем туловища.	7	15
			8	19
34	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.	7	15
			8	19
35	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	7	15
			8	19
36	ОФП, координационные способности	Упражнения на равновесие, Лазания по г/стенке. Подъем туловища.	7	15
			8	19
37	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.	7	15
			8	19
38	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	7	15
			8	19

39	ОФП, координационные способности	Работа с обручем. Прыжки, перешагивания через предметы. Подъем туловища.	7 8	15 19
40	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.	7 8	15 19
<b>Март</b>				
41	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	7 8	15 19
42	ОФП, координационные способности	Упражнения на осанку, гибкость стоп. Остановка по команде. Подъем туловища.	7 8	15 19
43	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.	7 8	15 19
44	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	7 8	15 19
45	ОФП, координационные способности	Упражнения на осанку, гибкость стоп. Остановка по команде. Подъем туловища.	7 8	15 19
46	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.	7 8	15 19
47	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	7 8	15 19
48	ОФП, координационные способности	Упражнения на равновесие, Лазания по г/стенке. Подъем туловища.	7 8	15 19
<b>Апрель</b>				
49	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.	7 8	15 19
50	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	7 8	15 19
51	ОФП, координационные способности	Упражнения на осанку, гибкость стоп. Остановка по команде. Подъем туловища.	7 8	15 19
52	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.	7 8	15 19



53	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	7 8	15 19
54	ОФП, координационные способности	Эстафеты. Подъем туловища.	7 8	15 19
55	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.	7 8	15 19
56	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	7 8	15 19
<b>Май</b>				
57	ОФП, координационные способности	Упражнения на осанку, гибкость стоп. Остановка по команде. Подъем туловища.	7 8	15 19
58	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.	7 8	15 19
59	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	7 8	15 19
60	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.	7 8	15 19
61	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	7 8	15 19
62	ОФП, координационные способности	Работа с обручем. Прыжки, перешагивания через предметы. Подъем туловища.	7 8	15 19
63	ОФП, координационные способности	Бег в разных направлениях. Перелезания, подлезания с г/палкой. Лазание по г/стенке. Подъем туловища.	7 8	15 19
64	ОФП, координационные способности	Эстафеты. Подъем туловища.	7 8	15 19
<b>Июнь</b>				

65	ОФП, координационные способности	Бег в разных направлениях, броски мяча в цель. Подъем туловища.	<b>7</b> <b>8</b>	<b>15</b> <b>19</b>
66	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.	<b>7</b> <b>8</b>	<b>15</b> <b>19</b>
67	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	<b>7</b> <b>8</b>	<b>15</b> <b>19</b>
68	ОФП, координационные способности	Эстафеты. Подъем туловища.	<b>7</b> <b>8</b>	<b>15</b> <b>19</b>
69	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.	<b>7</b> <b>8</b>	<b>15</b> <b>19</b>
70	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.	<b>7</b> <b>8</b>	<b>15</b> <b>19</b>
<b>Итого:</b>			Старшая гр.: 7+15=22+3 мин. дин. пауза = <b>25 минут</b> <hr/> Подгот. к школе гр.: 8+19=27+3 мин. дин. пауза = <b>30 минут</b>	

### Список литературы:

1. Физкультура от 3 до 17 лет (Программа и методические рекомендации непрерывного физкультурно-оздоровительного образования).
2. Генерал Чой Хонг Хи. Энциклопедия Тхэквондо, 15 томов.
3. Настольная книга учителя физической культуры под ред. Проф. Кофмана А.Б, Физкультура и спорт. М.,1998.
4. Журнал Физическая культура в школе.
5. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. М: ФиС. 1985.
6. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.
7. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014. – 144 стр.
8. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр.
9. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.
- 10.Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 2013.
- 11.Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.