

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №108
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому
развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом ГБДОУ д/с № 108
Протокол от «31» августа 2023 № 01



Утверждена
Заведующий ГБДОУ д/с № 108
К. А. Пидаль-Росете
Приказ от «25» сентября 2023 № 64/2

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Тхэквондо»
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 4-7 лет
Срок освоения: 1 год
Объем: 72 часов

Разработчик:
Лицевич К. Л.,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
Пояснительная записка	3
Актуальность программы	3
Цель и задачи	3
Условия реализации программы	4
Планируемые результаты освоения программы	4
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
Учебно-тематическое планирование	6
Календарный учебный график	7
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
Нормативные требования подготовки тхэквондистов	8
Организационно-методическое обеспечение программы	9
Список литературы	10

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка.

Образовательная программа «Тхэквондо» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы: занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

Отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

Цель программы:

приобщение детей к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурой через занятия тхэквондо.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

Образовательные:

- обучить основам искусства тхэквондо;
- обучить необходимым понятиям и теоретическим сведениям по физической культуре и спорту;

Развивающие:

- развить физические качества;
- развить специальные двигательные навыки;
- укрепить здоровье, повысить работоспособность обучающихся;

Воспитательные:

- привить интерес и потребности к регулярным занятиям спорта;
- воспитать у обучающихся высокие нравственные и волевые качества (дисциплинированность, аккуратность, старательность, спортивное трудолюбие, оптимистическую оценку неудач, выдержку, самообладание, доброжелательные отношения в коллективе).

Адресат программы: дети дошкольного возраста 4-7 лет

Условия реализации образовательной программы: программа по «Тхэквондо» реализуется в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком, рассчитана на 1 год.

Режим занятий:

2 раза в неделю.

Группы обучающихся формируются с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся.

Количество детей в группе: 15 человек

Формы проведения занятий:

Занятия проводятся в коллективной и групповой форме с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся.

Занятия проходят один раз в неделю по 20-30 мин (в зависимости от возрастной группы).

Методы развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, контрольный, игровой, соревновательный.

Методы обучения:

1. Словесный метод обучения (беседа, объяснение, рассказ, диалог).
2. Практический метод обучения: показ приемов работы педагогом и лучшими обучающимися, самостоятельная работа; упражнения, мастер-класс, соревнования, турниры, состязания.
4. Объяснительно-иллюстративный метод: показ видеоматериалов, чтение специальной литературы.
5. Репродуктивный метод: самостоятельная работа по заданию педагога.
6. Частично-поисковый метод обучения: работа в команде, группами (защитники против нападающих).
7. Исследовательский метод: поиск лучших вариантов игры.

Планируемые результаты освоения программы.

Предметные

Обучающиеся смогут:

- Выполнять практические действия и умения;
- Дисциплинарным нормам при выполнении упражнений.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- профилактике травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами упражнениями с разной функциональной направленностью;
- способам контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий;
- способам к самостоятельным выполнениям физических упражнений с разной функциональной направленностью.

Метапредметные.

интеллектуальные:

Обучающиеся научатся:

- выбирать способы двигательной деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения двигательной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;

коммуникативные:

Обучающиеся научатся:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

Обучающиеся получают возможность научиться

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- отстаивать свою позицию в коллективе и уметь её аргументировать.

учебно-организационные:

Обучающиеся научатся:

- работать с информацией и применять её на практике.
- Выявлять ошибочные действия других учащихся.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- видеть значимость физической активности в жизни;
- выдвигать гипотезы при решении физических задач и понимать необходимость их проверки;
- планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;

Личностные

у обучающихся будут сформированы:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;

у обучающихся могут быть сформированы:

- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки к работе на результат.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
Учебно-тематический план

	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Фронтальный
2	Основы теоретической подготовки	2	2	0	Опрос
3	Физическая подготовка	30	5	25	
3.1	•Гибкость	6	1	5	контрольное выполнение упражнений
3.2.	• Ловкость	6	1	5	контрольное выполнение упражнений
3.3	• Скорость	6	1	5	контрольное выполнение упражнений
3.4	• Сила	6	1	5	контрольное выполнение упражнений
3.5	• Выносливость	6	1	5	контрольное выполнение упражнений
4	Техническая подготовка	39	5	34	
4.1	• Стойки	6	1	5	контрольное выполнение упражнений
4.2	• Техника рук	6	1	5	контрольное выполнение упражнений
4.3	• Техника ног	6	1	5	контрольное выполнение упражнений
4.4	• Технические комплексы	9	1	8	контрольное выполнение упражнений
4.5	•Спарринг	9	1	8	контрольное выполнение упражнений
5	Итоговое занятие	3	1	2	
	Итого	72	14	58	

Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	02.10.2023	31.05.2024	32	72	2 раза в неделю по 20-30 мин

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	дата		Форма работы
			План	фактическая	
1	ТБ на занятиях. Введение. Основы Теоретической подготовки.	2	02.10 04.10		групповая
2	Физическая подготовка. Гибкость.	1	09.10		групповая
3	Физическая подготовка. Гибкость.	1	11.10		групповая
4	Физическая подготовка. Выносливость.	1	16.10		групповая
5	Физическая подготовка. Выносливость.	1	18.10		групповая
6	Физическая подготовка. Скорость.	1	23.10		групповая
7	Физическая подготовка. Скорость	1	25.10		групповая
8	Физическая подготовка. Ловкость.	1	02.11		групповая
9	Физическая подготовка. Ловкость.	1	07.11		групповая
10	Физическая подготовка. Сила.	1	09.11		групповая
11	Физическая подготовка. Сила.	1	13.11		групповая
12	Физическая подготовка. Выносливость.	1	16.11		групповая
13	Физическая подготовка. Выносливость.	1	20.11		групповая
14	Физическая подготовка. Гибкость.	1	23.11		групповая
15	Физическая подготовка. Гибкость.	1	27.11		групповая
16	Физическая подготовка. Скорость.	1	30.11		групповая
17	Физическая подготовка. Скорость.	1	04.12		групповая
18	Физическая подготовка. Ловкость.	1	07.12		групповая
19	Физическая подготовка. Ловкость.	1	11.12		групповая
20	Физическая подготовка. Сила.	1	14.12		групповая
21	Физическая подготовка. Сила.	1	18.12		групповая
22	Физическая подготовка. Выносливость.	1	21.12		групповая
23	Физическая подготовка. Выносливость.	1	25.12		групповая
24	Физическая подготовка. Гибкость.	1	28.12		групповая

25	Физическая подготовка. Гибкость.	1	09.01		групповая
26	Физическая подготовка. Скорость.	1	11.01		групповая
27	Физическая подготовка. Скорость.	1	15.01		групповая
28	Физическая подготовка. Ловкость.	1	18.01		групповая
29	Физическая подготовка. Ловкость.	1	22.01		групповая
30	Физическая подготовка. Сила.	1	25.01		групповая
31	Физическая подготовка. Сила.	1	29.12		групповая
32	Техническая подготовка. Стойки: правила выполнения стоек:	1	01.02		групповая
33	Техническая подготовка. Стойки	1	05.02		групповая
34	Техническая подготовка. Техника рук:	1	08.02		групповая
35	Техническая подготовка. Техника рук:	1	12.02		групповая
36	Техническая подготовка. Стойки	1	15.02		групповая
37	Техническая подготовка. Техника рук	1	19.02		групповая
38	Техническая подготовка. Техника рук:	1	22.02		групповая
39	Техническая подготовка. Техника ног	1	26.02		групповая
40	Техническая подготовка. Техника ног	1	29.02		групповая
41	Техническая подготовка. Стойки	1	04.03		групповая
42	Техническая подготовка. Техника рук	1	07.03		групповая
43	Техническая подготовка. Техника рук:	1	11.03		групповая
44	Техническая подготовка. Техника ног	1	14.03		групповая
45	Техническая подготовка. Техника ног	1	18.03		групповая
46	Техническая подготовка. Стойки	1	21.03		групповая
47	Техническая подготовка. Техника ног	1	25.03		групповая
48	Техническая подготовка. Техника ног	1	28.03		групповая
49	Техническая подготовка. Стойки	1	01.04		групповая
50	Технические комплексы	1	04.04		групповая
51	Спарринг	1	08.04		групповая
52	Технические комплексы	1	11.04		групповая
53	Спарринг	1	15.04		групповая
54	Технические комплексы	1	18.04		групповая
55	Спарринг	1	22.04		групповая
56	Технические комплексы	1	25.04		групповая
57	Спарринг	1	29.04		групповая
58	Технические комплексы	1	02.05		групповая
59	Спарринг	1	03.05		групповая
60	Технические комплексы	1	06.05		групповая
61	Спарринг	1	08.05		групповая
62	Технические комплексы	1	13.05		групповая
63	Спарринг.	1	15.05		групповая

64	Технические комплексы	1	20.05		групповая
65	Спарринг	1	23.05		групповая
66	Технические комплексы	1	27.05		групповая
67	Итоговое занятие.	1	30.05		групповая

Нормативные требования подготовки тхэквондистов.

Спортсмены по окончании обучения в спортивно-оздоровительных группах должны знать, уметь выполнять:

- построения и перестроения;
- ору без предметов, с предметами, в движении;
- ходьба и ее разновидности;
- бег и бег с заданием;
- техника безопасности в спортивном зале, правила поведения;
- подвижные игры, основные правила эстафет;
- основные упражнения для развития гибкости, уметь показать упражнения с корейским счетом;
- основные упражнения для развития «растяжки» тхэквондиста;
- технику выполнения основных упражнений ОФП, СФП и уметь выполнять правильно;
- основные организационные команды (мойо, чарьед, баро, кюннэ, дчун би, щиджак);
- элементы базовой техники - удары ногами (ап чаги, долье чаги, йоп чаги, миро чаги, нерье чаги, сэва чаги);
- элементы базовой техники – блоки (арэ макки, момтон ан макки, ольгуль макки);
- элементы базовой техники - техника передвижений (степповые движения, развороты в движении);
- элементы базовой техники - основные стойки (ап соги, наранхи соги, дчючум соги, пальчаги чумби, ап куби);
- элементы базовой техники - удары руками (чируги, ту бон чируги);

Оценка гибкости и «растяжки» в упражнениях «складка», «мост», «шпагат», «колесо» проводится на аттестациях два раза в год. В конце года допускается оценка 2 балла в упражнениях «мост» и «колесо», в упражнениях «складка» и «шпагат» оценка не ниже 3 баллов.

Оценочная шкала оценки упражнений для развития гибкости, растяжки.

Упражнение	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
------------	----------	---------	---------	---------	--------

«складка»	Стойка – ноги на ширине плеч, на три сек. достать основанием ладони пол перед ногами	Стойка - ноги на ширине плеч, рывком достать открытой ладонью пол перед ногами	Стойка – ноги на ширине плеч, любым способом достать частью ладони пол перед ногами	Стойка – ноги на ширине плеч, любым способом кончиками пальцев достать пол перед ногами	Стойка – ноги на ширине плеч, наклон вперед ноги к полу
«мост»	Ноги и руки выпрямлены, прогиб в спине, стойка полностью на ладонях и стопах ног	Или ноги или руки выпрямлены, прогиб в спине, стойка не полностью на стопах ног	Ноги и руки не выпрямлены, прогиба в спине нет	Сделан «мост», но очень плохо и стоит не уверенно	Просто оторвал от пола таз, а плечи оторвать не может
«шпагат»	Сед полностью, касание всей поверхностью ног пола, ноги строго по прямой линии	Сед ноги по прямой линии, но полностью нет касания пола примерно на 10 см.	Сед ноги по прямой линии, но полностью нет касания пола примерно на 20 см.	Сед ноги по прямой линии, но полностью нет касания пола примерно на 30 см	Стойка – ноги широко в сторону
«колесо»	Выполнено красиво, ровно по линии с прямыми ногами и руками	Выполнено не совсем ровно и красиво	Выполнено с согнутыми ногами и не по прямой линии	Выполнено с согнутыми ногами и руками и приземлением на две ноги	Любая попытка выполнения

1. Беседа на тему: «Правила поведения в спортивном зале»
2. Беседа на тему: «Уважай старших, помогай тренеру»
3. Беседа на тему: «Гигиена и питание юного спортсмена»
4. Беседа на тему: «Режим дня юного спортсмена»
5. Беседа на тему: «Выполняй правильно упражнения ОФП»
6. Беседа на тему: «Растяжка в тхэквондо»
7. Участие в соревнованиях «Веселые старты»
8. Участие в соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья»
9. Участие в «Спортивном новогоднем празднике»
10. Участие в соревнованиях по ОФП
11. Беседы с родителями на темы: «Режим дня», «Питание юного спортсмена», «Значение занятий ф.к. и спортом для молодого организма», «Витамины – необходимая поддержка организма юного спортсмена», «Закаливание - средство профилактики простудных заболеваний» и др.
12. Родительские собрания, совместные с детьми родительские собрания
13. Приглашение родителей на аттестации на цветные пояса и соревнования

Список использованной литературы

1. Глейberman А.Н. Игры для детей.-М.: Физкультура и спорт, 2006.
2. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.
3. 500 игр и эстафет.-М.: Физкультура и спорт, 2000.- 304.
4. Тхэквондо (ВТФ). Примерная программа спортивной подготовки для общеобразовательных учреждений (СДЮСШОР, ШВСМ и др.). - М.: Советский спорт, 2007.
5. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Серия «Книга для учителя». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003.
6. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих. Издательство «Феникс». 2005.
7. Александр Шубский. Евгений Ключников. ЧУНБИ-УНДОН «Универсальная разминка и глубокая растяжка в боевых искусствах». - М.:ООО Издательский дом «Ра-Библиос», 2008.
8. Тхэквондо для детей. – Новосибирск 1996.
9. Детское тхэквондо. Пособие для юных спортсменов (составитель Атанов Г.К.) – Павлодар: ТОО НПФ «ЭКО», 2004.
- 10.Тэквондо. Базовый курс/ Дук Сунн Сон, Роберт Дж. Кларк. – Пер. с англ. Ю. Григорьевой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.- 384 с.: ил.- (Боевые искусства).
11. Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 224 с.
12. Назаренко Л.Д., Лапшанов А.В., Чехалин И.В. Устойчивость тела в спортивных единоборствах (на примере тхэквондо). Учебно-методическое пособие. – Ульяновск: ООО «Издательский центр «Пресса», 2005. – 48 с.
13. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 128 с.
14. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФИС, 1985.
15. Программы образовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под. Ред. В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б. Мейнсон. – М.: Просвещение 1996, с.256.
16. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.

17. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФИС. 1974, с.232.
18. Тэквондо. Базовый курс / Дук Сунг Сон, Роберт Дж. Кларк. – Пер. с англ. Ю. Григорьевой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. -384.: ил. – (Боевые искусства).
19. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Восточные виды гимнастики. Учебное пособие. Ч.1. Гимнастика тайцзицюань. – Омск: СибГАФК, 1995. - 48 с.
20. Правила соревнований по тхэквондо (ВТФ). Под общим руководством Цой Мен Чера.
21. Чой Сунг Мо, Глебов Е.И. М 74 Тхэквондо: основы олимпийского спарринга / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. – 320 с.
22. А. Шубский, Е.Ключников. Ш95 Чунби Ундон. Универсальная разминка и глубокая растяжка в боевых искусствах. – М.: ООО Издательский дом «Ра-Библос», 2008. 48 с.
23. Л.В.Волков. Теория и методика детского и юношеского спорта. Издательство «Олимпийская литература», 2002.