

Частное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Орлёнок»

309301, Белгородская область, Ракитянский район,
с. Солдатское, мкр. «Ясные Зори», ул. Центральная, 12А

Рассмотрена
на педагогическом Совете
Протокол № 1
от «31» 08 20 21 г.

Утверждена
Приказом № 53 от «01» 09 20 21 г.
Директор ЧДОУ «Детский сад «Орлёнок»
М.В. Кучеревская



**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
«Школа тхэквондо»**

(возраст 5-7 лет)

Педагог
дополнительного образования
по спортивной подготовке
Писклов Алексей Васильевич



2021 год

Содержание

I.	Пояснительная записка	3
1.1.	Актуальность	5
1.2.	Новизна Программы	6
1.3.	Цель Программы	6
1.4.	Задачи Программы	6
1.5.	Педагогические технологии Программы	7
1.6.	Педагогические принципы Программы	8
II.	Содержание Программы	10
2.1.	Тематический план занятий	10
2.2.	Перспективное планирование учебного материала	10
III.	Ожидаемые результаты	15
IV.	Методический инструментарий	16
4.1.	Методы и приемы	16
V.	Список литературы	17

I. Пояснительная записка

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 со 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.

Дополнительная программа по тхэквондо составлена и модернизирована с учетом выделенных 2-х часов в неделю на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (М.: Физкультура и Спорт. – 2009). Данная программа была сокращена от исходной программы в процентном соотношении с учетом выделенных часов.

Программа по тхэквондо подготовлена с учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ в системе Министерства образования Российской Федерации, результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в теории и технологии тренировки тхэквондо ИТФ.

1.1. Актуальность

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.

1.2. Новизна Программы

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучению навыков тхэквондо, предусматривает последовательность и непрерывность процесса подготовки юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом.

1.3. Цель Программы

Программа регламентирует тренировку юных тхэквондистов на основных возрастных этапах спортивной подготовки, позволяя организовывать тренировочный процесс, создавать условия для решения следующих целей:

1. Укреплять состояние здоровья и повышать уровень физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями.
2. Формировать личностные и психические качества занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.
3. Формировать устойчивую мотивацию и вызывать постоянный интерес к занятиям тхэквондо у детей, одновременно развивая двигательные качества и повышая интеллектуальные способности занимающихся.

1.4. Задачи Программы

Достижение этих важных целей требует от тренеров конкретизации их усилий на всех этапах тренировки за счет применения четко отобранных тренировочных средств и психических установок, находящихся между собой в гармоничной взаимосвязи.

Задачи программы:

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

1.5. Педагогические технологии Программы

Анализ практики работы в спортивных школах, в спортивных секциях, в детских секциях спортивных клубов оказывает, что занятия тхэквондо целесообразно проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на индивидуальных возможностях занимающихся с учетом их стремления к высшим спортивным достижениям.

Для содержания программы характерно, прежде всего, последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения.

В программе изложены способы формирования тактических умений и специализирования соревновательной техники при изложении специальной информации по этапам тренировки. При распределении изучаемых средств ведения соревнований по видам тхэквондо и по квалификационным возрастным категориям учитывалась необходимость постоянного повторения основных ударов руками и ногами, приемов маневрирования и действий нападения и обороны, а также освоения научно-методических терминов при формировании тактических умений.

Применение программы для организации тренировочного процесса требует корректировки при выявлении различий между двигательным и психическим развитием детей в динамике освоения отдельных разделов техники и тактики из-за неравномерности их общего развития, а также в связи с началом занятий тхэквондо в разном возрасте.

1.7. Педагогические принципы Программы

В основе обучения тхэквондо лежат дидактические **принципы педагогики**: *сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.*

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание обучающимися целей и задач обучения — одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется, прежде всего, разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития — непрерывный процесс совершенствования способностей человека. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты).

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении — решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности — переход **от простого к сложному**. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

II. Содержание Программы

Тематический план занятий

№	Раздел подготовки	Этап подготовки	Этап подготовки
		ОФП	ОФП
		1 год	2 год
1	Общая физическая подготовка	36	36
2	Специальная физическая подготовка	12	12
3	Технико-тактическая подготовка	12	12
4	Теоретическая подготовка	12	12
5	Общее количество часов	72	72

Перспективное планирование 1 год обучения

№ п/п	Основная тема	Содержание занятий	Темы беседы
1	ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель	Знакомство с историей тхэквондо, восточной культурой и этикетом
2	ОФП, выносливость	ОФП. Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры	Общие правила гигиены
3	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Базовые стойки. Ап чумок чигури	Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья
4	ТТП, парные занятия	ОФП. «Пятнашки». Ап чумок чигури.	Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена.
5	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Базовые стойки. Ап чаги.	Объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и проводящие упражнения к этому действию.
6	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Базовые стойки, перемещения в них.	Правила выполнения упражнений, самоконтроль
7	ОФП, быстрота	Бег 5,10,15 метров. Ап чумок чигури.	Координации и ловкость
8	ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.	Этикет спортсмена

9	СФП, упражнения в мешке	ОФП. Ап чумок чируги. Ап чаги. Махи ногами.	Разъяснение способов ведения состязаний.
10	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная.	Спортивный результат
11	ТТП, парные занятия	ОФП. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки перемещения. Ап чаги.	Спортивная дисциплина
12	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Базовая техника. Блоки, удары.	Правила поведения в спортивном зале
13	ТТП, парные занятия	ОФП. Перемещения в стойках. Блоки, удары.	Значение утренней зарядки для спортсмена
14	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках	Что такое норматив
15	ОФП, скоростно-силовые качества	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания. Толкание медицинболов.	От физкультуры к ГТО.
16	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Саджу чигури, ап чаги, йоп чаги.	Просмотр соревнований по тхэквондо
17	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Саджу чигури. Ап чаги с шагом. Ап чумок чигури с шагом, из степа.	Стили боевых искусств
18	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Саджу чигури. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания.	Спортивные репортажи
19	ТТП, парные занятия	ОФП. Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги стоящего противника	Правила поведения соперников
20	ТТП, поединки по задания	ОФП. «пятнашки», поединок ближней рукой. Саджу чигури.	Спортивная нагрузка
21	ОФП, выносливость	Бег 6 минут, прыжки на скакалке	Олимпийские виды единоборств
22	СФП, упражнения на мешке	ОФП. Махи, упражнение «лягушка». Ап чумок на мешке ближней, дальней рукой.	Опасность вредных привычек.
23	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Саджу маки, боковая стойка, перемещения вперед, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.	Правила укрепления здоровья.
24	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Саджу маки. Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.	Питание спортсмена

25	ТТП, парные занятия	ОФП. Ап чумок чигури после подшагивания, атака набеганием	Спортивная форма
26	ТТП, парные занятия	ОФП. Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания.	Значение ОФП для спортсмена
27	ТТП, поединки по заданию	ОФП. Поединок руками ближней; задней; обеими руками.	Спортивные семейные традиции
28	ОФП, координационные способности	ОФП. Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.	Как становятся чемпионами
29	ОФП, гибкость	ОФП. Махи, наклоны, шпагаты.	Просмотр соревнований
30	СФП, упражнение на мешке	ОФП. Махи, удержание прямых ног, ап чумок чигури ближней, дальней. Ап, йоп чаги после подшагивания, на месте.	Правила выполнения упражнений, самоконтроль
31	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	Этика ведения боя
32	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Чон Джи туль.	Как занятия спортом влияют на организм человека
33	ТТП, парные занятия	ОФП. Ап чумок чигури с набеганием, из степа, с подшагиванием.	Укрепление здоровья
34	ТТП, парные занятия	ОФП. Ап чаги, йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближающего соперника.	Режим для спортсмена
35	ОФП, быстрота	Бег 10 м. Челночный бег. Ап чаги.	Здоровое питание
36	ОФП, выносливость	Бег 7 мин. Подвижные игры	Правила гигиены в спортивном зале.

Перспективное планирование 2 год обучения

№ п/п	Основная тема	Содержание занятий	Темы беседы
1	СФП, приемы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чигури набеганием. Махи.	Развитие ловкости и прыгучести
2	СФП, упражнения на мешке	Махи. Ап, йоп чаги на месте, после подшагивания.	Рациональное распределение сил
3	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги	Объяснение правил тхэквондо
4	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги	Разъяснение способов и форм ведения борьбы в условиях спортивных соревнований
5	ТТП, парные занятия	Ап чумок чигури после подшагивания, набегания, смещения	Спортивная дисциплина
6	ТТП, поединки по заданию	Доллео чаги. Поединки руками+ап, йоп чаги	Режим для спортсмена
7	ОФП, скоростно-силовые качества	Прыжки, отжимания, броски набивного мяча, поднимание бедра с отягощением	Спортивное питание
8	СФП, приемы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чигури набеганием. Махи.	Просмотр спортивных соревнований
9	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги на месте	Спортивная одежда
10	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания	Выбор спортивной обуви
11	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания	Турниры по тхэквондо
12	ТТП, парные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания	Судейство
13	ТТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника	Самоанализ спортивной подготовки
14	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок	Медицинский контроль
15	ОФП, выносливость	Бег 8 мин. Подвижные игры.	Здоровый образ жизни

16	СФП, приемы нападения и маневрирования	Перемещение вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чигури набеганием. Махи.	Этика ведения боя.
17	СФП, упражнения на мешке	Упражнение «Лягушка». Махи. «Заряды» на удары ногами с упором рукой о стену.	Просмотр спортивных соревнований
18	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Йоп чаги на месте на сближающего соперника	Наши известные спортсмены
19	ТТП, индивидуальные занятия	Атакующие «связки» ноги +руки, руки+ноги.	Спортивные достижения
20	ТТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.	Семейные занятия спортом.
21	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.	Значение сна для здоровья
22	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты	Закаливание организма
23	СФП, приемы нападения и маневрирования	Махи с набеганием с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны	Прогулки для спортсменов
24	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания, из степа, с места на стоящего противника.	Просмотр тренировок спортсменов
25	ТТП, индивидуальные занятия	Доллео, йоп, ап чаги с места на стоящего соперника.	Составляющие части тренировок
26	ТТП, парные занятия	Доллео, йоп, ап чаги с места на стоящего соперника.	Подготовка к соревнованиям
27	ТТП, парные занятия	Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего соперника	Этика соперников
28	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.	На защиту Родины

III. Ожидаемые результаты

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.

Программа предполагает проведение двух занятий в неделю во вторую половину дня. Продолжительность занятия: 30 минут. Место проведения занятий – спортивный зал. Группы комплектуется с учетом желания родителей и детей. Наполняемость группы 10-15 человек.

IV. Методический инструментарий

4.1. Методы и приемы

Приемы и методы организации образовательного процесса:

- словесный (устное изложение, беседа и т.д.);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом);
- практический (упражнения).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Используемое оборудование и инвентарь

1. Спортивный зал – с универсальным модульным покрытием, чтобы занимающиеся могли тренироваться босиком, с естественной и искусственной вентиляцией, с естественным и искусственным освещением.
2. Шведская стенка – 2 шт.
3. Скакалки гимнастические – 15 шт.
4. Футбольный мяч – 1 шт.
5. Баскетбольный мяч – 1 шт.
6. Набивные медицинские мячи – 10 шт.
7. Маты гимнастические – 6 шт.

V. Список литературы

1. Физкультура от 3 до 17 лет (Программа и методические рекомендации непрерывного физкультурно-оздоровительного образования)
2. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014. – 144 стр.
4. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.
5. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 2013.
6. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015