

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА ДЕТСКИЙ САД № 48

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от 14.08.2018 г.

Утверждаю  
заведующий МАДОУ д/с № 48  
Н.П.Стриженкова  
Приказ № 95/2-о от 27.09.2018

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**Физкультурно-спортивной направленности**  
**«ТХЭКВОНДО для дошколят»**  
**(срок реализации 10 месяцев)**  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО**  
**ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**  
**ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА**  
**ДЕТСКОГО САДА № 48**

**Разработчик программы:**  
О. А. Шевчик зам. зав. по ВМР  
Специалисты  
Воспитатели

г. Калининград  
2018 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительной общеразвивающей программы дополнительного образования тхэквондо для детей дошкольного возраста составлена с учетом выделенных 2 занятий в неделю.

Программа по тхэквондо ВТФ 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 ВТФ.

Программа регламентирует тренировку юных тхэквондистов на основных возрастных этапах спортивной подготовки, позволяя организовывать тренировочный процесс, создавать условия для решения следующей **цели**: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

### Задачи программы:

- Образовательные:
- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм;
- обучение правилам поведения на занятиях.

### Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;

### Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);

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.

### Направленность – физкультурно-спортивная.

Тхэквондо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена **актуальность** данной программы.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыкам тхэквондо.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо.

Отличительной особенностью данной программы является личностно - ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Программа состоит из трёх частей:

Пояснительной записки, где описана актуальность программы, новизна и отличия от других существующих. Поставлены примерные педагогические задачи для развития общих и специальных физических качеств. Определены условия образовательного процесса на разных этапах спортивной тренировки. Подробно обозначен ряд проблем и проблемных ситуаций, которые негативно влияют на образовательный процесс.

Нормативной части, которая включает в себя учебно-тематическое планирование на текущий год занятий. Указаны контрольные нормативы.

Методическая часть программы включает особенности усвоения учебного материала с учётом возраста и индивидуальных особенностей занимающихся.

**Сроки реализации программы.**

Программа по ТХЭКВОНДО (ВТФ) для Федерации, чтобы осуществлять обучение с дошкольного возраста, рассчитана на 80 занятий не более 30 минут

**Возраст детей.**

Программа составлена для детей от 4 до 7 лет.

**Планируемые результаты по изучению двигательных умений и навыков в специализации ТХЭКВОНДО (ВТФ) по годам обучения.**

№	Группа	Технические навыки	Технические навыки	Кол-во поединков соревнования
1	НП-1	Жизненно-необходимые навыки: - прыжки, ползание, бег. Боевая стойка тхэквондиста, удары руками на месте и движения: прямые.  Удары ногами на месте и в движении: прямые, сбоку, сторону, сверху вниз.  Перемещение в боевой стойке, удары руками на входе; комбинации из ударов ногой с ударом рукой. Удары ногами в движении: прямой, боковой, сверху вниз. Удар боковой ребром стопы на месте и в движении.	Умения поведения в коллективе.  Уход от ударов, защита руками. Одношаговый парринг.  Двухшаговый парринг. Смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою, клинч. Бой «с тенью» в лёгком темпе по заданию	2
2	НП-2	Удары со сменой стоек, вход и выход с комбинацией из ударов ногами, удары ногами с вращения, защита от ударов ногами с вращения.	Выработка чувства дистанции, защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку, клинч.	3
3	НП-3	Удары ногами в перемещениях, удар рукой на выходе, защита от ударов ногой в разные уровни, защита от ударов ногами с вращением.	Ведение соревновательного поединка по заданию, умения наносить удары на опережение, бой «с тенью». Ближний бой.	4

**Основные средства тренировочных воздействий:**

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

**Нормативная часть учебной образовательной программы**

В нормативной части программы обращается внимание на примерное распределение учебных часов. Следует так же отметить, что на первом этапе занятий для детей необходимо видеть результаты своего развития и отслеживание общей физической подготовки в группах начальной подготовки (ГНП).

**Учебный план программы «Тхэквондо»»**

Количество занятий в неделю	2
Количество занятий в месяц	8
Количество занятий в год	80

**Расписание занятий**

<b>Дни недели</b>	<b>Время</b>	<b>Место проведения</b>
<b>Вторник</b>	<b>16.10-16.40</b> <b>16.10-16.40</b>	<b>Спортивный зал</b>
<b>Четверг</b>		

## Тематический план и содержание изучаемого курса

№ п/п	Основная тема	Содержание занятий
1. 2.	ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель
3. 4.	ОФП, выносливость	Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.
5.	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Момтон чируги.
6.	ТТП, парные занятия	«Пятнашки». Ап чумок чируги.
7.	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги.
8.	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки, перемещения в них.
9. 10.	ОФП, быстрота	Бег 5, 10, 15 метров. Момтон чируги.
11. 12.	ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.
13. 14.	СФП, упражнения на мешке	Ап чумок чируги. Ап чаги. Махи ногами.
15.	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полужфронтальная стойки.
16. 17.	ТТП, парные занятия	Фронтальная, боковая, полужфронтальная стойки перемещения. Ап чаги.
18.	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары.
19. 20.	ТТП, парные занятия	Перемещения в стойках. Блоки, удары.
21.	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.
22. 23.	ОФП, скоростно-силовые качества	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания
24.	ТТП, индивидуальные занятия	Ольгуль чируги, ап чаги, йоп чаги.
25.	ТТП, индивидуальные занятия	Ольгуль чируги. Ап чаги с шагом. Ап чумок чируги с шагом, из степа.
26.	ТТП, индивидуальные занятия	Ольгуль чируги. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания.
27.	ТТП, парные занятия	Йоп чаги. Ап чумок чируги с шагом, из степа.

28. 29.	ТТП, парные занятия	Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника
30. 31.	ТТП, поединки по заданию	«пятнашки», поединок ближней рукой. Ольгуль чируги
32. 33.	ОФП, выносливость	Бег 6 минут, прыжки на скакалке.
34.	СФП, упражнения на мешке	Махи, упражнение «лягушка». Ап чумок на мешке ближней, дальней рукой.
35.	ТТП, индивидуальные занятия	Ольгуль маки, стойки, блоки удары.
36.	ТТП, индивидуальные занятия	Ольгуль маки, боковая стойка, перемещения вперед, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.
37.	ТТП, индивидуальные занятия	Ольгуль маки. Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.
38.	ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.
39.	ТТП, парные занятия	Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания.
40.	ТТП, поединки по заданию	Поединок руками ближней; задней; обеими руками.
41.	ОФП, координационные способности	Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.
42.	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.
43.	СФП, упражнения на мешке	Махи, удержание прямых ног, ап чумок чируги ближней, дальней. Ап, йоп чаги после подшагивания, на месте.
44.	ТТП, индивидуальные занятия	Ольгуль макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.
45.	ТТП, индивидуальные занятия	Ольгуль макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.
46.	ТТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль – Самооборона для детей.
47.	ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги с набеганием, из степа, с подшагиванием.
48.	ТТП, парные занятия	Ап чаги, йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближающего соперника.
49.	ОФП, быстрота	Бег 10 м. Челночный бег. Ап чаги.
50.	ОФП, выносливость	Бег 7 мин. Подвижные игры.
51.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
52.	СФП, упражнения на мешке	Махи. Ап, йоп чаги на месте, после подшагивания.
53.	ТТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль. Доллео чаги.

54.	ТТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль. Доллео чаги.
55.	ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, набегания, смещения.
56.	ТТП, поединки по заданию	Доллео чаги. Поединки руками + ап, йоп чаги.
57.	ОФП, скоростно-силовые качества	Прыжки, отжимания, броски набивного мяча, поднимание бедра с отягощением.
58.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
59.	ТТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль. Доллео чаги на месте.
60.	ТТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль. Доллео чаги после подшагивания.
61.	ТТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль. Доллео чаги после подшагивания.
62.	ТТП, парные занятия	Хо Шин Суль. Доллео чаги после подшагивания.
63.	ТТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.
64.	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.
65.	ОФП, выносливость	Бег 8 мин. Подвижные игры.
66.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
67.	СФП, упражнения на мешке	Упражнение «Лягушка». Махи. «Заряды» на удары ногами с упором рукой о стену.
68.	ТТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль. Йоп чаги на месте на сближающего соперника.
69.	ТТП, индивидуальные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.
70.	ТТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.
71.	ТТП, парные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.
72.	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.
73.	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.
74.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Махи с набеганием с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны.
75.	ТТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль. Доллео чаги после подшагивания, из степа, с места на стоящего противника.
76.	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.
77.	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.
78.		
79.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Махи с набеганием с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны.
80.		

**Материально-техническое обеспечение программы:**

**Оборудование и спортивный инвентарь:**

<b>№</b>	<b>Наименование имущества</b>	<b>Количество</b>
1.	Маты	2
2.	Скамейки	4
3.	Гимнастические палки	23
4.	Мячи:	15
	-большого диаметра	22
	- среднего диаметра	24
	-среднего диаметра – с шипами	22
	-малого диаметра	3
	-фитбол с ручками	10
	-фитбол без ручек	2
	-волейбольные	6
	-баскетбольные	1
	-футбольные	30
	-С шипами	
5.	Обручи:	15
6.	Дуги для подлезания высота 60, 50см.	4
7.	Гимнастический модуль (мягкий)	12
8.	Шведская стенка	5
9.	Лестница с зацепами	3
10	Скакалки	20
11	Гимнастический мостик	1
12	Тренажеры	3
13	Модуль брусок мягкий	2
14	Индивидуальные коврики	23



## Литература

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов ГГ., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, №2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
8. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. - Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
9. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
10. Волков Н.И., Зациорский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки - ТиП, 1968, № 7
11. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТиП, 1964, № 6
12. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978
13. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980.
14. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
15. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1984.
16. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
17. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
18. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1981.
19. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: ФиС, 1972, с.231.
20. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
21. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.
22. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог. институтов - Пенза, 1988, с.20-22.
23. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.: ФиС, 1976, с.201-208.
24. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. с.495.
24. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
25. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1979, с.90-92.
26. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18-20.
27. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998. С.272.

29. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.
30. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1977.
31. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦО-ЛИФК, 1972.
32. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991, с.543.
33. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов - М.: ФиС, 1982.
34. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.
35. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с. 144.
36. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательного-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. - В сб.: Любимцевские чтения. -Ульяновск: 1999, с.120-122.
37. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1970.
38. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. - М.: Просвещение 1996, с.256.
39. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. - Горький: 1966.
40. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. -М.: ФиС, 1986, с.240.
41. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986, с.255.
42. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200.
43. Физическая культура в школе. 1997, № 3, с.2-8.
44. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений, под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 1997.
45. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.
46. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: Физическая культура и спорт, 1987, с 127.
47. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.:ФиС, 1991, с.223.
48. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: ФиС, 1987, с.157.
49. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчяна. - М.: 1988, с.130.