

**Аннотация**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Детское тхэквондо»**  
**МБДОУ Детский сад «Оленёнок»**

*Автор-составитель: Ильницкая Татьяна Олеговна,  
инструктор по физической культуре*

Дополнительная общеразвивающая программа «Детское тхэквондо» физкультурно-спортивной направленности (далее – программа) составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 г., № 61573);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в муниципальных образовательных организациях г. Салехарда (утверждены приказом департамента образования Администрации города Салехарда от 03.08.2018 года № 929);
- Устав МБДОУ Детский сад «Оленёнок» от 27.08.2021 года № 2526.

**Актуальность программы.** Тхэквондо – это спорт, который не имеет возраста. Как в маленьком жёлуде природой заложен потенциал могучего дуба, так и в человеческом существе имеются безграничные возможности для развития. В дошкольном возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность дошкольников в двигательной активности. Данная Программа направлена на решение поставленной цели. Во – первых, тхэквондо – это метод для поддержания хорошей физической формы. Во – вторых, общие спортивные увлечения помогают создать комфортную психологическую атмосферу в семье, укрепляют семейные связи. Программа дает возможность ребёнку всесторонне развиваться и в последующем продолжить изучение тхэквондо, улучшая свои умения и навыки.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения детей 5-7 лет. Программа создана для привлечения детей к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма ребенка; усвоения теоретических и методических основ тхэквондо, овладения двигательной культурой тхэквондо, навыками соперничества с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

**Новизна программы** состоит в том, что в отличие от типовых программ, в данную программу внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке тхэквондистов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов. Изменения коснулись и учебно-тематического плана, разработана собственная

диагностика результатов программы, а также усилен воспитательный аспект программы.

**Цель программы:** - создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами единоборства тхэквондо.

**Задачи программы:**

- укреплять здоровье и гармонично развивать все системы организма детей;
- формировать потребность к занятию спортом (вообще) и ведению здорового образа жизни;
- овладевать основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и осваивать технику подвижных игр;
- воспитывать трудолюбие детей;
- совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
- формировать волевые и морально-этические качества личности детей;
- развивать желание воспитанников для дальнейших занятий тхэквондо в МАУ Детско-юношеская школа «Фаворит» города Салехард.

**Организация учебного процесса:**

- Срок реализации программы – 1 год с октября по апрель включительно (56 часов).
- Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.
- Продолжительность одного учебного часа: 25 минут.
- Наполняемость группы: 15 человек.
- Уровень усвоения программы – стартовый.
- Место проведения занятий: физкультурный зал дошкольного учреждения.
- Единоборством тхэквондо могут заниматься дети (с 5 лет), прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом.
- Занятия проводятся инструктором по физической культуре, имеющим I дан (степень) по тхэквондо (черный пояс).

**Формы и методы обучения**

**Основными формами учебно-тренировочного процесса** являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

**Теоретические занятия** могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-15 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях тхэквондист овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры тхэквондо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

**Практические занятия** подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные.

**Цель учебных занятий** заключается в усвоении нового материала.

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности.

**Контрольные занятия** проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных тхэквондистов. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке.

**Оценка и отслеживание результатов усвоения программы**

Способами определения результативности в усвоении программы, является **тестирование** (выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного

года).

### **Оценочные материалы, освоения общеразвивающей программы**

Механизмом оценки результатов, получаемых в ходе реализации программы, является контроль программных умений и навыков.

Уровень сформированности программных умений и навыков и их качество определяются в рамках текущего контроля, промежуточной аттестации и аттестации по завершении реализации программы.

#### **Виды контроля:**

- начальный контроль;
- оценка промежуточных результатов;
- аттестация по завершению реализации программы.

Текущий контроль проводится систематически на занятиях в процессе всего периода обучения по программе.

Контроль знаний, умений и навыков осуществляется по следующим критериям: теоретические основы знаний по предмету и их практическое применение, самостоятельность.

Оценка умений и навыков осуществляется по 5-балльной системе (от 2 -5 баллов).

**Начальный контроль** проводится в форме простых заданий по профилю программы. Используемые методы – наблюдение и опрос.

**Аттестация по завершении** реализации программы проводится в форме открытого занятия. Используемые методы – наблюдение, беседа.

**Промежуточные результаты** подводятся один раз в неделю. О результатах проведенной работы можно судить по: участию обучающихся в беседе, выполнению практических заданий, активности на занятии, мини-соревнованиях, проводимых во время занятий. Формы контроля: опрос, наблюдение, беседа и анализ. Методы контроля: наблюдение, опрос, беседа; анализ выполнения практических заданий по тематике выбранной программы; показ, демонстрация.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

#### **Личностные:**

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

#### **Метапредметные**

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

#### **Предметные**

- по итогам обучения учащиеся будут знать и уметь терминологию в пределах программы на уровне 9 гып (желтый пояс);
- выполнять все технические нормативы программы на уровне желтого пояса (9 гып).
- критерии оценки формальных комплексов (индивидуальных и командных). Выполнять нормативы ОФП; знать названия основных стоек.

- выполнять нормативы специальной физической подготовки в соответствии с программой;
- происхождение и развитие боевых искусств.
- уметь правильно применять удары, блоки и прочие приемы для эффективной защиты.
- названия основных ударных поверхностей.

### Содержание программы

#### Начальные технические действия

**Удары ногами:** атакующие, защитные, контратакующие.

**Базовые блоки:** Верхний блок (Ольгуль-маки), средний блок (Момтом-маки), нижний блок (Арэ-маки)

**Растяжка:** шпагат (продольный, поперечный)

#### Физическая подготовка

##### Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств:

- Силы: удары по лапам.
- Быстроты: использование координационной лестницы.
- Выносливости: выполнение ударов, бег с барьерами.
- Ловкости: бег по координационной лестнице.

##### Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств

- Силы: сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине.
- Быстрота: бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.
- Гибкости: шпагат (поперечный, продольный), мостик, упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.
- Ловкости: челночный бег 3х10 м, спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания.
- Выносливости: кроссовая подготовка.

##### Тактическая подготовка

- Простейшие способы выведения из равновесия.

##### Соревновательная подготовка

- Подготовка к аттестации на 9 гып (желтый пояс) под руководством тренера МАУ Детско-юношеская школа «Фаворит» города Салехард с присутствием родителей (законных представителей) обучающихся.

### Учебный план

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность 25 минут, 1 час равен 25 минутам.

Радел подготовки	Кол-во учебных часов
Теоретическая подготовка	4
Общая физическая подготовка	29
Специальная физическая подготовка	14
Технико-тактическая подготовка	9
<b>Итого</b>	<b>56</b>

### Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в физкультурном зале учреждения, где для занятий в соответствии с программой находится весь необходимый инвентарь:

- татами;
- станок для развития силы кисти;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;

- гантели;
- инвентарь для спортивных игр;
- тренировочные лапы.

#### **Методическое обеспечение программы**

1. Кашкаров В.А., Вишняков А.В. программы для дополнительного образования детей Тхэквондо (ВТФ) / Кашкаров В.А., Вишняков А.В. – М.:2011.
2. Сунг М. Ч. : Азбука тхэквондо / Сунг Мо Чой; – Ростов-на Дону.: Феникс, 2017.
3. Сон С. Д. Тхэквондо: Базовый курс / Сон С. Д., Кларк Р.Д. – М.: ФАИР- ПРЕСС, 2014.