

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «ОЛЕНЁНОК»**

ул. Проезд 3-й (Восточный мкр), д. 1, г. Салехард, Ямало-Ненецкий автономный округ, 629002,  
E-mail: mdou8@edu.shd.ru  
ОКПО-44974766, ОГРН-1028900001958, ИНН-8901039304, КПП-890101001

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБДОУ Детский сад «Оленёнок»  
от 31.05.2023 протокол № 5

УТВЕРЖДЁН  
приказом МБДОУ  
Детский сад «Оленёнок»  
от 05.06.2023 № 184-о  
  
/В.Н. Котляревская



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Детское тхэквондо»**

Возраст обучающихся – 5-7 лет  
Срок реализации – 1 год

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

г. Салехард  
2023 год

## Пояснительная записка

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 отличии 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 02 октября по 30 апреля включительно (56 часов).
- Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.
- Продолжительность одного учебного часа: 25 минут.
- Наполняемость группы: до 25 человек.
- Уровень усвоения программы – стартовый.
- Место проведения занятий: физкультурный зал дошкольного учреждения.
- Занятия проводятся инструктором по физической культуре, имеющим I дан (ступень) по тхэквондо (черный пояс).

Единоборством тхэквондо могут заниматься дети (с 5 лет), прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом.

### **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 завершению** 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.

**Критерии оценки результатов освоения программы**

Контроль умений и навыков осуществляется по критериям согласно приложению. За каждый показатель ставится балл от 2 до 5, затем по итогам подсчета общего балла определяется уровень освоения программы.

**Высокий уровень (29-35 баллов)** – знает основы теории и практики выбранного вида, владеет терминологией, знает и применяет на практике требования техники безопасности и правил поведения на учебном занятии.

**Средний уровень (21-28 баллов)** – частично знает основы теории и практики выбранного вида, владеет терминологией, знает требования техники безопасности и правила поведения на учебном занятии.

**Низкий уровень (менее 21 балла)** – владеет недостаточными знаниями об основах теории и не владеет терминологией, не соблюдает требования техники безопасности и правила поведения.

**Критерии оценки результатов**

№ п/п	Критерии	Баллы от 2 до 5
1.	Знание основ теории единоборств	
2.	Владение терминологией в единоборствах	
3.	Знание и применение на практике требований техники безопасности и правил поведения при работе на учебном занятии	
4.	Владение специальными навыками в единоборствах	
5.	Владение приемами техники в единоборствах	
6.	Результативное участие на открытой тренировке	
<b>Максимальное количество баллов</b>		<b>35</b>
<b>Итоговый уровень</b> <b>29-35 баллов – высокий</b> <b>21-28 баллов – средний</b> <b>Менее 21 балла – низкий</b>		

2– не соответствует

3 – не соответствует частично

4 – соответствует частично

5 – соответствует

### **Основными результатами освоения Программы должны стать:**

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- владение основами техники и тактики тхэквондо;
- дисциплинированность, укрепление выдержки и силы воли.

### **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 10 гып (белый пояс);
- выполнять все технические нормативы программы на уровне белого пояса (10 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.
- Ловкость: 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 3x10 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 10 гып (белый 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.

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

### **Календарно-тематический план**

<b>№ п\п</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>Всего</b>
<b>1</b>	<b>Теоретическая</b>	<b>2</b>			<b>1</b>		<b>1</b>		<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Общая физическая</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>29</b>
	Бег	1	1	1	1	1	1	1	7
	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа	1	1	1	1	1		1	6
	Поднимание туловища лежа на спине	1	1	1	1		1	1	6
	Приседание	1				1	1	1	4
	Прыжок в длину с места	1		1	1	1	1	1	6
<b>3</b>	<b>Специальная физическая</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
	Боковой удар ногой		1		1		1	1	4
	Прямой удар ногой	1		1		1		1	4
	Степовая (передвижение)			1		1		1	3
	Комбинации ударов					1	1	1	3
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
	Базовые блоки	1	1		1			1	4

	Базовые стойки	2		1		1	1		5
<b>Всего</b>									<b>56</b>

### Наименование тем занятий программы

№ занятия	Тема занятия
1	Инструктаж ТБ. История, этикет в тхэквондо. Ознакомление.
2	Стойка тхэквондиста. Дистанция. Передвижения.
3	ОФП. Координационные способности.
4	ОФП. Выносливость.
5	Базовые стойки.
6	ОФП. Быстрота.
7	ОФП. Гибкость.
8	СФП. Упражнения на лапах.
9	Базовые стойки.
10	Базовые стойки.
11	Удар Долио-чаги (боковой удар ногой)
12	Удар Ап-чаги (прямой удар, передней ногой)
13	Передвижения (стэповая тренировка)
14	Базовые блоки.
15	ОФП. Координационные способности. Акробатика.
16	Базовые стойки.
17	СФП. Упражнения на лапах.
18	СФП. Упражнения на лапах.
19	ОФП. Быстрота.
20	ОФП. Гибкость.
21	Подвижные игры.
22	Удар Долио-чаги (боковой удар ногой) в движении
23	Удар Ап-чаги (прямой удар, передней ногой) в движении
24	Базовые блоки в стойке.
25	СФП. Упражнения на лапах.
26	Удар ногой Мирэ-чаги (прямой удар ногой)
27	Комбинации ударов на лапах
28	Комбинации ударов на лапах
29	ОФП. Координационные способности. Акробатика.
30	ОФП. Быстрота.
31	ОФП. Гибкость.
32	СФП. Упражнения на лапах.
33	Передвижения (стэповая тренировка)
34	Удар Долио-чаги (боковой удар ногой)
35	Удар Ап-чаги (прямой удар, передней ногой)
36	Базовые блоки.
37	Базовые стойки.
38	СФП. Упражнения на лапах.
39	СФП. Упражнения на лапах.
40	ОФП. Гибкость.
41	Подвижные игры.
42	Удар ногой Мирэ-чаги (прямой удар ногой)
43	Комбинации ударов на лапах

44	Комбинации ударов на лапах
45	ОФП. Координационные способности. Акробатика.
46	ОФП. Быстрота.
47	ОФП. Гибкость.
48	Базовые блоки.
49	Передвижения (стэповая тренировка)
50	Удар Долио-чаги (боковой удар ногой) в движении
51	Удар Ап-чаги (прямой удар, передней ногой) в движении
52	ОФП. Быстрота.
53	СФП. Упражнения на лапах
54	СФП. Упражнения на лапах
55	Базовые блоки.
56	Аттестации на 10 гып (белый пояс) под руководством тренера МАУ Детско-юношеской школы «Фаворит» города Салехард.

### **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.