

Управление образования
администрации Находкинского городского округа

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 53» г. Находка

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
от «31» августа 2021 г.
Протокол № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ТХЭКВОНДО (ИТФ)

Возраст обучающихся: 4-8 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель программы:
Ким Кристина Алексеевна
Тренер-преподаватель по тхэквондо (ИТФ)

Структура программы:

1. Комплекс основных характеристик программы	2
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	17
2. Организационно – педагогические условия.....	17
2.1. Материально-техническое обеспечение.....	19
2.2. Кадровые условия.....	19
2.3. Перечень используемой литературы.....	20

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Тхэквондо — корейское боевое искусство. В Корее традиционный бой ногами «тхэккён» был известен более 2000 лет назад. В 1955 г. генерал-майор Чой Хон Хи взяв за основу несколько школ борьбы, создал тхэквондо. Тхэквондо, в отличие от других боевых искусств, характеризуется большим количеством высоких прыжков с ударами ногами.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ТХЭКВОНДО (ИТФ) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Волна социальных проблем захлестнула наше общество и в первую очередь, безусловно, наименее социально-защищенную группу – дети-подростки. Поэтому очень важно отвлечь их сознание от негативных факторов субкультуры. В этом направлении ведется большая работа и в основном и в дополнительном образовании, но чем разнообразнее будут формы и подходы, тем больше шансов привлечь к сотрудничеству молодежь. Как одна из форм на базе МБДОУ организована секция Тхэквондо (ИТФ), где дети занимаются одним из интереснейших видов боевых искусств.

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

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является личноно - ориентированный подход по освоению учебного материала, адаптированного к дошкольному возрасту и обуславливающий развитие у воспитанников целостной системы ценностных ориентаций, специальных способностей и оптимизацию психического состояния спортсмена, также помогает успешно развивать интеллектуально-творческие способности.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 4-7 лет. Учебные группы комплектуются из числа детей среднего, и старшего дошкольного возраста, желающих заниматься тхэквондо и имеющих письменное разрешение врача-педиатра.

Объем и срок освоения программы

Объем программы за 3 года – 216 часов

Программа рассчитана на 3 года обучения.

1 год обучения: 72 часа

2 год обучения: 72 часа

3 год обучения: 72 часа

Форма обучения:

Очная

Уровень программы:

Стартовый

Организационные формы обучения

Режим занятий

Занятия кружка проводятся 2 раза в неделю по 1 часу в определённые дни в форме групповых и индивидуальных занятий, участие в соревнованиях.

Продолжительность занятия - не более 20 мин. – (группа детей с 4 до 5 лет) и не более 25-30 мин. - (группа детей от 5 до 7 лет).

Перерыв между занятиями 10 минут.

Группы формируются из воспитанников одного возраста. Состав группы – постоянный.

1.2. Цель и задачи программы

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

Задачи:

Социально-педагогические

- Профилактика криминализации и асоциального поведения несовершеннолетних из группы социального риска;

- Профилактика заболеваний, формирование навыков саморегуляции и самооздоровления посредством уникальных методик, практикуемых в Тхэквондо;
- Формирование системы здорового образа жизни для воспитанников их ближнего окружения.

Воспитательная:

Тип воспитательной системы: социальная ориентация. В основе системы – следующий комплекс приоритетных ценностей: справедливость, общество, коллектив и т.д. В данной воспитательной системе воспитание рассматривается как процесс целенаправленной социализации подрастающих поколений.

Вид воспитательной системы:

Основные компоненты ценностно-смыслового ядра	Вид воспитательной системы	Основные характеристики данного вида воспитательной системы
1. Личность	Воспитательная система развития личности	Наличие личностного идеала, целевые программы и проекты, направленные на формирование отдельных личностных качеств.
2. Коллектив	Воспитательная система - коллектив	Создание коллектива.
3. Справедливость и внимание	Воспитательная система - справедливое общество	Обеспечение внимания к каждому учащемуся, разрешение возникающих конфликтов по справедливости, оперативное рассмотрение детских обид.
4. Самореализация	Воспитательная система - самореализация	Соревнования, чемпионаты, первенства, направленные на осознание своих возможностей.

Цель воспитания

направлена на воспитание гражданина, которого можно охарактеризовать следующими качествами:

- Осознание и принятие ценности человеческого общества, социального взаимодействия;
- Справедливый по отношению к людям;
- Соблюдающий принципы равноправия и ненасилия в процессе взаимодействия с людьми;
- Социально-активный.

Компоненты воспитательной системы

Используются педагогические технологии: творческая деятельность, спортивные лагерные сборы.

Ключевым направлением работы является:

- Социальная адаптация воспитанников;
- Формирование умения выполнять социальные требования;
- Решать различных социальных проблем.

Компоненты воспитательной системы:

- Создание системы социально-педагогической помощи и поддержки воспитанников;
- Система формирования социальных навыков (безопасности жизни, общение и коммуникация, самореализация, профориентация).

Работа с родителями включает в себя:

- Создание родительского актива;
- Создание условий для проявления социальной активности родителей и их детей.
- Формирование умения выполнять социальные требования;

Развивающие

- совершенствовать эмоциональную сферу личности;
- сформировать культуру общения и поведения;
- пробуждать познавательную деятельность, образное, творческое мышление;

- способствовать развитию внимания (устойчивость внимания, распределение внимания, переключение внимания, диагностика и тренинг);
- способствовать развитию мышления (абстрактное, образное, способности выделять существенное, обобщать, сравнивать понятия);
- способствовать развитию памяти (наглядно-образную, словесно-логическую, механическую, эмоциональную);
- способствовать развитию творческих способностей, воображения;
- развить интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать развитию морально-волевых качеств характера, укрепление психофизиологических качеств личности, дисциплинированности;
- формировать умение ориентироваться в сложных жизненных ситуациях;
- формировать навыки и умения коллективной работы и общения.

Образовательные:

- формирование норм поведения в обществе, а также приобретение специальных знаний;
- научить методике освоения новой техники;
- внедрение системы самопомощи и взаимопомощи, гражданского самосознания в среде воспитанников;
- дать знания по технике безопасности при самостоятельной работе и работе с партнером.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 год обучения (4-5) – 1 модуль

Раздел	Кол-во часов		
	Т е о р и я	П р а к т и к а	В с е г о
Знакомство с образовательной программой	1	1	2
1. Общие положения			
1.1. ударные точки	1	1	2
1.2. теория силы	1	1	2
1.3. история Таэквон-до	1		1
2. Стойки и передвижения			
2.1. стойки	1	2	3
2.2. передвижения	1	2	3
3. Приемы, выполняемые руками			
3.1. приемы атаки	1	2	3
3.2. приемы защиты	2	2	4
4. Техника ударов ногами			
4.1.1. основные принципы и разновидности ударов	2	2	4
4.6. удары в прыжке	2	2	4
5. Формальные комплексы (Тыль):			
а. подготовительные комплексы	2	2	4
б. Чон Джи	2	2	4
с. Дан Гунн	2	2	4
6. Поединок (спарринг)			
6.1. условный спарринг	2	2	4
6.2. спарринг на три шага	2	2	4
6.5. полусвободный спарринг	2	2	4

6.6. свободный спарринг	2	2	4
6.7. спарринг ногами	2	2	4
10. Заключительные положения			
10.1.0. классификационная система	2	2	4
10.1. принципы тренировки	2	2	4
10.2. правила соревнований	2	2	4
ИТОГО:	34	36	72

Содержание учебного плана 1 год обучения

Вводное занятие:

Теория: Инструктаж по ТБ.

Практика: Ознакомление с видами физической активности.

Общая физическая подготовка:

Знания по физической культуре:

Режим дня и режим питания. Физические упражнения. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Основные правила игры в баскетбол. Основные правила игры в волейбол.

Легкая атлетика:

Практика: Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку, в длину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита.

Гимнастика:

Практика: Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Круговая тренировка.

Поединок (спарринг)

Практика Техника.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Разминка:

Практика: Специальная разминка спортсмена. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча

вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Инструкторская практика: жесты судей в различных видах спорта, основные правила соревнований.

Прием контрольных нормативов и тестов: тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.

Учебно-тематический план 2-й год обучения

Раздел	Кол-во часов		
	Т е о р и я	П р а к т и к а	В с е г о
1. Общие положения			
1.1. ударные точки	1	1	2
2. Стойки и передвижения			
2.1. стойки	1	1	2
2.2. передвижения	1	1	2
3. Приемы выполняемые руками			
3.1. Прямые удары			
3.1.1. от передней	1	1	2
3.1.2. от задней	1	1	2
3.2. Круговые удары			
3.2.1. от передней	1	1	2
3.2.2. от задней	1	1	2
3.3. Комбинации ударов (связки)	1	1	2
3.4. Удары в прыжках	1	1	2
3.5. Приемы защиты (блоки)	1	1	2
4. Техника ударов ногами			

4.1.2. удары от ноги стоящей сзади	1	1	2
4.2. от ноги стоящей впереди	1	1	2
4.3. удары с подшагом	1	1	2
4.4. удары с подскоком	1	1	2
4.5. повторные удары	1	1	2
4.6. удары в прыжках	1	1	2
4.7. удары с разворотом	1	1	2
5. Формальные комплексы (Тыль):			
а. подготовительные комплексы	1	1	2
б. Чон Джи	1	1	2
в. Дан Гунн	1	1	2
г. До Сан	1	1	2
д. Вон Хье	1	1	2
е. Юл Гок	1	1	2
6. Поединок (спарринг)			
6.1. условный спарринг	1	1	2
6.2. спарринг на три шага	1	1	2
6.3. спарринг на два шага	1	1	2
6.5. полусвободный спарринг	1	1	2
6.6. свободный спарринг	1	1	2
6.7. спарринг ногами	1	1	2
6.8. спарринг руками	1	1	2
7. Самооборона			
7.1. заломы и захваты	1	1	2
7.2. освобождение от захватов	1	1	2
8. Специальная техника	1	1	2
9. Силовое разбивание			
9.1. теория	1	1	2
10. Заключительные положения			
10.2. правила соревнований	1	1	2
10.4. основа первой медицинской помощи	1	1	2

ИТОГО:	36	36	72
---------------	-----------	-----------	-----------

Содержание учебного плана 2 год обучения

Вводное занятие:

Теория: Инструктаж по ТБ.

Практика: Измерение показателей физического развития.

Общая физическая подготовка:

Знания по физической культуре:

Закаливание организма. Физические качества. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх, и какие между ними различия? Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни.

Легкая атлетика:

Практика: Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Прыжки в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. .

Гимнастика:

Практика: Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Опорные прыжки, со скакалкой. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Круговая тренировка.

Растяжка:

Практика Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, колени слегка согнуты. Тянитесь руками вверх поочередно, как будто за высоко висящим на дереве яблоком. После потягивания опустите руку вниз, расслабив мышцы. Повторите упражнение 6-8 раз каждой рукой.

2. Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поставьте левую руку на пояс, а правой обхватите голову, наклоняя ее максимально вправо. Сохраняйте позу 20-30 секунд.

3. Исходное положение: встаньте прямо, одна нога за другой. Наклоняйтесь в стороны медленно, до максимально возможной точки. Руки при этом расположены так: одна за головой, другая, противоположная наклону, — в сторону. Повторите упражнение 8 раз в каждую сторону. Выполнять упражнение нужно медленно, без рывков, задерживаясь в точке наклона на 20-30 секунд.

Поединок (спарринг):

Практика: отработка технических ударов

Инструкторская практика: жесты судей в различных видах спорта, основные правила соревнований по видам спорта.

Учебно-тематический план 3-й год обучения

Раздел	Кол-во часов		
	Т е о р и я	П р а к т и к а	В с е г о
1. Общие положения			
1.1. ударные точки	1	1	2
2. Стойки и передвижения			
2.1. стойки	1	1	2
2.1. передвижения	1	1	2
3. Приемы, выполняемые руками			
3.1. Прямые удары			
3.1.1. от передней	1	1	2
3.1.2. от задней	1	1	2
3.2. Приемы защиты (блоки)	1	1	2
3.3. Комбинации ударов (связки)	1	1	2
3.4. Удары в прыжках	1	1	2
3.5. Круговые удары	1	1	2
3.2.1. от передней	1	1	2
3.2.2. от задней	1	1	2
4. Техника ударов ногами			
4.1.2. удары от ноги, стоящей сзади	1	1	2
4.2. от ноги, стоящей впереди	1	1	2
4.3. удары с подшагом	1	1	2
4.4. удары с подскоком	1	1	2
4.5. повторные удары	1	1	2
4.6. удары в прыжках	1	1	2
4.7. удары с разворотом	1	1	2

4.8. техника «скольжения»	1	1	2
4.9. удары с разворотом в прыжках	1	1	2
5. Формальные комплексы (Тыль):			
а. подготовительные комплексы	1	1	2
б. Чон Джи	1	1	2
с. Дан Гунн	1	1	2
д. До Сан	1	1	2
е. Вон Хье	1	1	2
ф. Юл Гок	1	1	2
г. Чун Гун	1	1	2
h. Той Ге	1	1	2
i. Хва Ран	1	1	2
j. Чун Му	1	1	2
6. Поединок (спарринг)			
6.1. условный спарринг	1	1	2
6.2. спарринг на три шага	1	1	2
6.3. спарринг на два шага	1	1	2
6.4. спарринг на один шаг	1	1	2
6.5. полусвободный спарринг	1	1	2
	1	1	2
ИТОГО:	36	36	72

Содержание учебного 3 год обучения

Вводное занятие:

Теория: Инструктаж по ТБ. Дневник самоконтроля

Практика: Определение физической подготовленности, измерение резервов организма с помощью функциональных проб.

Общая физическая подготовка:

Знания по физической культуре:

Классификация видов легкой атлетики. Классификация гимнастических упражнений. Технические и тактические действия в баскетболе. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

Легкая атлетика:

Практика: Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м.

Гимнастика:

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения. Упражнения в лазании и перелезании.

Поединок (спарринг):

Практика: Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Растяжка:

Практика:

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Инструкторская практика: судейство соревнований в группах, между классами, правила заполнения протоколов, подведения итогов соревнований.

Прием контрольных нормативов и тестов: тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.

Соревнования: Участие в товарищеских играх. Соревнования между группами.

1.4. Планируемые результаты

Мониторинг достижения воспитательных результатов

Основными результатами воспитательной деятельности являются:

- Достижения детей в различных социальных сферах;
- Высокий уровень сформированность коммуникативной культуры.

Методы отслеживания прогресса в достижении воспитательных результатов:

- Изменение статуса воспитанника в объединении (например, присвоение очередного ранга);
- Набор достижений воспитанника (успешное участие в соревнованиях, выполнение нормативов и т.п.);
- Оценка со стороны представителей ближайшего социального окружения (воспитатель, родители и пр.)

Прогнозируемые результаты

- Осуществление целей и задач, намеченных в программе
- Социализация личности ребенка и его развитие
- Нарботка основных методов и форм
- Осознание проблем и выход на новый качественный уровень педагога

Предложенная программа отвечает основным требованиям, предъявляемым дополнительным образованием: привлечь наибольшее количество детей в деятельности направленной на формирование позитивных качеств личности. Кроме этого программа дает теоретическую базу и конкретные методические рекомендации, которыми может воспользоваться педагог, работающий в данном направлении.

В перспективе развития стоят задачи:

- Дифференциация программы по возрастным категориям
- Сотрудничество с другими организациями, работающими в этом направлении

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график 1 год обучения

Этапы образовательного процесса	1 год
Продолжительность учебного года, неделя	36 недель

Количество учебных дней	72	
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2020 – 30.12.2020
	2 полугодие	11.01.2021 – 31.05.2021
Возраст детей	4-7 лет	
Продолжительность занятий, час	1	
Режим занятия	2 раза в неделю в средней, старшей ,подготовительной группе.	
Годовая учебная нагрузка, час	72	

Календарный учебный график 2 год обучения

Этапы образовательного процесса	1 год	
Продолжительность учебного года, неделя	36 недель	
Количество учебных дней	72	
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2020 – 30.12.2020
	2 полугодие	11.01.2021 – 31.05.2021
Возраст детей	4-7 лет	
Продолжительность занятий, час	1	
Режим занятия	2 раза в неделю в средней, старшей ,подготовительной группе.	
Годовая учебная нагрузка, час	72	

Календарный учебный график 3 год обучения

Этапы образовательного процесса	1 год	
Продолжительность учебного года, неделя	36 недель	
Количество учебных дней	72	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 53» г. Находка

В.А. Глазкова

09 2021 г.



Расписание спортивных занятий
с детьми старшего возраста
по «ТХЕКВАНДО»
на 2021 – 2022уч.г.

Дни недели	Время
Понедельник	11.30.-12.00.
Среда	11.30.-12.00