

**Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград»
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад №55**

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
от «04» июня 2019 года
протокол № 6



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ д/с № 55
Е.В. Васильева
Приказ № 52/Т от «03» июня 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
"ТХЭКВОНДО"**

Срок реализации: 9 месяцев
Возраст обучающихся 5 -7 лет

составитель:
А.А. Самохин,
педагог дополнительного образования

Калининград 2019

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности "ТХЭКВОНДО" разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минпросвещения от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановлением главного государственного санитарного врача от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»

- Конвенция ООН о правах ребенка 1989 года.

Актуальность программы

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников.

Исходя из выше сказанного, и была разработана данная программа.

Занятия в группах тхэквондо приучают быть более дисциплинированным, выносливым и сдержанным, формируется осознанность и сконцентрированность на поставленной задаче, развивается чувство коллективизма, что положительно сказывается на общем развитии, а в дальнейшем — на успешной учебе в школе. Под руководством опытного детского тренера по тхэквондо воспитанники получают размеренные нагрузки, что благотворно отражается не только на укреплении всего организма, но и на втором решении определенных проблем, например, исправление осанки, снижение раздражительности и т. д.

Отличительные особенности программы

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

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.

Адресат программы

Содержание программы ориентировано на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медиков и желания родителей. Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо» предназначена для детей 5-7 лет.

Объём и срок освоения программы

Срок реализации программы 9 месяцев. На полное освоение потребуется 72 часа.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Содержание программы ориентировано на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медиков и желания родителей. Программа предусматривает групповые занятия с детьми. Состав групп 10-12 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся во второй половине дня, два раза в неделю.

Учебная нагрузка соответствует гигиеническим требованиям к ней детей дошкольного возраста и составляет — 30 минут.

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

Практическая значимость

Обучающиеся научатся: поведению в коллективе, производить базовые удары руками и ногами на месте и в движении, боевой стойке и перемещении в ней. Познакомятся с таким понятием как «спарринг». Обучатся защитным действиям от ударов.

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством тренера смогут получить навыки, применимые не только в пределах спортивного зала, но и в социуме, такие как: развитие коммуникативных качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитание интеллектуальных, волевых, моральных и эмоциональных качеств.

Ведущие теоретические идеи

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Ключевые понятия

Дисциплинированность - строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель.

Организующие команды (на русском и корейском языках):

«Смирно!» - «Чарёт»;

«Вольно!» - «Шио»;

«Приготовиться!» - «Чумби»;

«Начать» - «Си джак», «На месте стой!» - «Баро, гыман».

Спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Цель данной программы заключается в развитии физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья.

Задачи:

- Оптимальное развитие физических качеств (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное).
- Развитие коммуникативных качеств.
- Обучение умению самовыражаться.
- Удовлетворение двигательной потребности.
- Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).
- Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни.
- Изучение базовой техники ТХЭКВОНДО.

Принципы отбора содержания

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 спортсменами 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, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, 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 наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

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, 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 приёма.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического, подаче практического материала. Пройденный материал должен быть построен 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.

Содержание образования в программе по ТХЭКВОНДО основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личности, способностей, двигательных и координационных качеств.

Основные формы и методы

Содержание программы ориентировано на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медиков и желания родителей.

Наполняемость групп-до 10 -15 человек.

Ведущей формой организации обучения является - групповая. Полезно использование специальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желаний детей.

Методы обучения

Метод убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Метод поощрения - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Метод наказания, выраженном в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, обсуждение поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса его поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листов, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования

психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Планируемые результаты

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия в кружке «Тхэквондо» закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей, будут способствовать сплочению коллектива. Также данные занятия повысят работоспособность, создадут хорошее настроение.

К концу года дети должны уметь:

- знать и уметь выполнять технику ударов ногами;
- уметь выполнять блоки руками;
- знать и уметь выполнять стойки;

Механизм оценивания образовательных результатов: дети по программе не оцениваются.

Формы подведения итогов реализации программы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости, фототчёты, отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации результатов:

- участие воспитанников в соревнованиях муниципального и регионального уровня, игры, участие в показательных выступлениях, открытое занятия для родителей.

Календарный учебный график

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо»

Содержание	Возраст 5-7 лет
Количество групп	2
Начало учебного года	2 сентября

Окончание учебного года	31 мая
Сроки проведения родительских организационных и тематических собраний	сентябрь, май

Продолжительность учебного года

Всего недель	36
1-е полугодие	17
2-е полугодие	19
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Дни занятий	вторник, четверг
Время занятий	15.00-16.00
Недельная образовательная нагрузка занятий	2
Периодичность показа деятельности	сентябрь-май
Темы итогового занятия	Аттестация на белый пояс по усмотрению тренера

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ занятия	Тема	кол-во часов
1-2	Вводное занятие. Тхэквондо, как корейское боевое искусство	2
3-4	Дисциплина и уважение, как главные составляющие занятий по Тхэквондо (ВТФ).	2
5-6	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Спорт, как образ жизни.	2
7-8	Ритуал начала и окончания тренировки. Отработка правильного дыхания во время выполнения упражнений	2
9-11	Базовые команды на тренировке. Базовый удар в положении сидя на полу «ап чаги».	3
12-15	Разминка в движении. Общая физическая подготовка (ОФП) по типу круговой тренировки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения в положении сидя.	4
16	ОФП, прыжковая техника с двух ног. Удар «ап чаги» в положении сидя на полу. Подвижные игры.	1
17-19	ОФП, прыжковая техника с двух ног. Удар «ап чаги» в положении сидя на полу. Подвижные игры.	3
20-22	ОФП, виды стоек в тхэквондо. Основные стойки базовой техники.	3
23-24	ОФП, виды стоек в тхэквондо. Основные стойки боевой техники.	2
25-26	ОФП, виды стоек в тхэквондо. Основные стойки боевой	2

	техники.	
27-29	Прыжковая разминка, упражнения на гибкость. Передвижения в стойках (движение вперед).	3
30-32	Прыжковая разминка, упражнения на гибкость. Передвижения в стойках (движение вперед). Упражнения для укрепления мышц ног.	3
33-36	Беговая разминка. ОФП, поперечный шпагат, махи ногами в высоту, приседания. Упражнения для укрепления мышц кора. Техника смены стоек при выполнении упражнений.	4
37-38	Командные игры. Упражнения для укрепления ног (приседания, разножка, перескоки, прыжок в высоту). Базовый прямой удар «ап чаги» в положении стоя.	2
39-40	Специальная физическая подготовка, упражнения для развития реакции. Упражнения на развитие координации. Основная боевая стойка «ап соги», все виды передвижения в стойке (смена стойки, движение вперед/назад).	2
41-42	Специальная физическая подготовка, упражнения для развития реакции. Упражнения на развитие координации. Основная боевая стойка «ап соги», все виды передвижения в стойке (смена стойки, движение вперед/назад).	2
43-45	Прыжковая разминка, упражнения для развития скоростной реакции. Работа над передвижениями в стойке в парах (уход, подход, смена стойки). «Ап чаги» в стойке.	3
46-48	Прыжковая разминка, упражнения для развития гибкости. Базовый боковой удар ногой – «дольо чаги», положение стопы бьющей ноги.	3
49-51	ОФП, упражнения на развитие скоростной реакции. Работа в парах. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Базовый боковой удар ногой – «дольо чаги». Техника отжиманий от пола.	3
52-54	ОФП, упражнения для укрепления мышц ног и спины. Упражнения для тренировки координации. Вынос ноги на толкающий удар «миро чаги», положение стопы бьющей ноги. «Дольо чаги» на уровень «ольгуль» (голова). Базовые понятия «бой с тенью».	3
55-56	ОФП, упражнения для развития выносливости. Базовый толкающий удар «миро чаги». Уклон головы от удара ногой. «Дольо чаги» на уровень «ольгуль».	2
57	ОФП, упражнения для развития выносливости. Базовый толкающий удар «миро чаги». Уклон головы от удара	1

	ногой. «Дольо чаги» на уровень «ольгуль».	
58-60	Самостоятельная разминка, упражнения для развития гибкости. Базовый толкающий удар «миро чаги». Упражнения для формирования умения сохранять равновесие при выполнении ударов одной ногой.	3
61-62	Игровое занятие. Игры, включающие базовую технику Тхэквондо (ВТФ).	2
63	Разминка, активные игры, упражнения на гибкость в паре, удар «дольо чаги» из боковой стойки.	1
64	Разминка по кругу. Ударная техника ногами из движений в стойке - Нэречаги.	1
65	Разминка по кругу. Ударная техника ногами из движений в стойке - Нэречаги.	1
66	Разминка по кругу. Ударная техника ногами из движений в стойке - Нэречаги.	1
67-68	Разминка по кругу. Ударная техника ногами из движений в стойке - Нэречаги, Долиочаги.	2
69	Разминка, включающая бег, прыжки. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Отжимание от пола.	2
70	СФП, «дольо чаги» в движении, со сменой ног. Работа под счет.	3
71	ОФП, правила работы в парах на тренировках.	2
72	Открытое занятие	1
	ИТОГО:	72
	Самоподготовка	Июль-август
	Работа с семьями воспитанников.	

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Додянг 12х12 или специальное покрытие в спортзале не менее 8х8

Мешки боксёрские

Лапы

Жилеты для спаррингов

Макивары ручные для отработки ударов ногами

Скакалки

Обручи

Гимнастические палки

Мячи

Секундомер

Шведская стенка

Канат

Методическое обеспечение программы

Обеспечение программы предусматривает наличие:

- видеоролики;
- фотоальбом с достижениями известных спортсменов.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- наглядный (показ иллюстраций, видеороликов, показ (выполнение педагогом);
- практический (отработка приёмов в парах);
- словесный (беседа, рассказ).

Информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы:

1. www.wtfbalt.ru
2. <https://rebenokvsporte.ru/thekvondo-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakaya-polza/>
3. https://www.youtube.com/watch?v=xHYaN4Rj_iU
4. <https://centrvostok.wtf-vao.ru/tkhekvondo/obuchenie-detej>
5. <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2016/10/20/metodicheskaya-razrabotka-po-razvitiyu>
6. <https://tkdpiter.ru/for-beginners/>

Список литературы:

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. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.
13. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с. 144.

14. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательного-координатных качеств, как одна из сторон гармоничного развития личности. - В сб.: Любимцевские чтения. - Ульяновск: 1999, с.120-122.
15. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1970.
16. 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.
17. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. - Горький: 1966.
18. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. -М.: ФиС, 1986, с.240.
19. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986, с.255.
20. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200.