

УПРАВЛЕНИЕ ПО ВОПРОСАМ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МИХАЙЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» С. МИХАЙЛОВКА МИХАЙЛОВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА



«УТВЕРЖДАЮ»  
директор

*А.А. Климчук* А.А. Климчук

« 18 » 10 2021 г.

## ТХЭКВОНДО

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Салатский Станислав Вадимович,  
педагог дополнительного  
образования

с. Михайловка  
2021 г.

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

#### **Актуальность программы**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации; удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом; обеспечению духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся; формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей, оказывая комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** - стартовый.

**Отличительные особенности** программы в том, что обучающимися являются дети дошкольного возраста. Предварительного отбора для зачисления на обучение не требуется. Программа направлена на разностороннее физическое развитие детей.

**Адресат программы** – учащиеся 5 – 7 лет.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество обучающихся в группах не должно превышать 20 человек.

Режим занятий: **2 академических часа (1 час равен 30 минутам), 2 раза** в неделю.

Срок обучения по программе – **1 год**, количество часов в год – **116**.

## **1.2 Цель и задачи программы**

### **Цель программы:**

Создание условий для физического воспитания личности, выявления одаренных обучающихся, получения ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

### **Задачи программы:**

#### **Воспитательные:**

1. Воспитать интерес к занятиям по тхэквондо.
2. Воспитать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание.
3. Воспитать уважительные отношения к партнёрам, сопернику, окружающим.

#### **Развивающие:**

1. Сформировать познавательную активность.
2. Развить кондиционные и координационные способности.
3. Сформировать двигательные умения и навыки.

#### **Обучающие:**

1. Обучить двигательным навыкам, необходимым в усвоении технических приемов тхэквондо.
2. Обучить разнообразным подвижным играм, а также участию в спортивных праздниках, соревнованиях.
3. Обучить правилам поведения на занятиях.

## **1.3 Содержание программы**

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Знакомство с программой</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Знакомство с местом проведения занятий	2	1	1	Наблюдение
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>62</b>	<b>7</b>	<b>55</b>	Тестирование
2.1	Упражнения на гибкость	10	1	9	Контроль за правильным выполнением
2.2	Упражнения для развития ловкости	10	1	9	Контроль за правильным выполнением
2.3	Упражнения для развития быстроты	10	1	9	Контроль за правильным выполнением
2.4	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения	10	1	9	Контроль за правильным выполнением
2.5	Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений	10	1	9	Контроль за правильным выполнением
2.6	Подвижные игры	7	1	6	Контроль за правильным выполнением
2.7	Силовые упражнения	5	1	4	Контроль за правильным выполнением
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>52</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	Тестирование
3.1	Теория тхэквондо	22	9	13	Контроль за правильным выполнением
3.2	Практика тхэквондо	30	12	18	Контроль за правильным выполнением
	<b>Итого:</b>	<b>116</b>	<b>29</b>	<b>87</b>	

## Содержание учебного плана

### 1. Раздел: Знакомство с программой

#### 1.1 Тема: Знакомство с местом проведения занятий

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

*Практика.* Формирование группы, введение в программу. Подвижная игра.

### 2. Раздел: Общая физическая подготовка

#### 2.1 Тема: Упражнения на гибкость

*Теория.* Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

*Практика.* Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Упражнения в парах.

#### 2.2 Тема: Упражнения для развития ловкости

*Теория.* Гигиенические требования к занимающимся спортом. Спортивное оборудование и инвентарь.

*Практика.* Ползание. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние. Подскоки вверх на заданную высоту. Стойка на одной ноге (с открытыми и закрытыми глазами, с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия, опоры и на различной высоте).

Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя. Стойка на лопатках. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах. Подвижные игры и эстафеты.

### **2.3 Тема: Упражнения для развития быстроты**

*Теория.* Краткий обзор истории и развития единоборств.

*Практика.* Бег с гандикапом (расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты). Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя). Бег с максимальной или вариативной частотой движений. Бег с ускорением. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера. Бег с вариативной скоростью в пределах 70-100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

### **2.4 Тема: Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения**

*Теория.* Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.

*Практика.* Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу, на одной ноге. Прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии. Прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед. Выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

### **2.5 Тема: Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий, для увеличения амплитуды движений**

*Теория.* Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в спортивном зале.

*Практика.* Командные игры и эстафеты. Руководство командной игрой. Игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями. Специальные упражнения в играх.

### **2.6 Тема: Подвижные игры**

*Теория.* Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

*Практика.* Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств. Игра «Поймай меня». Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развитию скорости. Игра «Волк и зайцы». Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств. Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости.

### **2.7 Тема: Силовые упражнения**

*Теория.* Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

*Практика.* Упражнения на перекладине. Упражнения с лёгкими отягощениями. Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола). Упражнения с сопротивлением партнёра. Кроссовый бег.

## **3. Раздел: Специальная физическая подготовка**

### **3.1 Тема: Теория тхэквондо**

*Теория.* Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. Тхэквондо в Древнем мире, средневековье, современное развитие. Одежда и ритуал тхэквондиста. Основы базовой техники тхэквондо (стойки, техника действий руками, техника действий ногами). Корейские специальные термины в тхэквондо.

*Практика.* Стойки, удары, блоки.

### **3.2 Тема: Практика тхэквондо**

*Теория.* Основные правила соревнований по тхэквондо.

*Практика.* Стойки: НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч; ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч; АП СОГИ – высокая стойка; АП КУБИ – длинная стойка; -ДВИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на заднюю ногу; МОА СОГИ – стойка ступнями вместе. Удары

руками: МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучумсоги; БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги; БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком передней руки из стойки ап соги. Удары ногами: АПЧАГИ – удар ногой вперёд; МИРО ЧАГИ – удар ногой вперёд (толкающий удар); ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности; НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз; АПНЭРЁ ЧАГИ – удар вниз ногой вовнутрь; БАККАТНЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу; ЙОП ЧАГИ – удар ногой в сторону. Блоки: АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка); МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня; ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня; МОНТОН БАККАТ МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе); БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя). П х у м с е: № 1 – ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

#### **Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать основы самоконтроля, самооценки.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий.

#### **Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать основные правила соревнований тхэквондо.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения для

самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть основами технических, тактических действий в тхэквондо.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

1. Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Лапы для отработки ударов руками, ногами;
- Скакалки;
- Мячи;

### **2.2 Формы аттестации и оценочные материалы**

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 1 раз по окончании обучения по программе апрель-май.

Проведение аттестации (тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

## Содержание тестирования

Упражнения	Девочки	Мальчики
Шпагат продольный	Показ	Показ
Шпагат поперечный	Показ	Показ
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10 раз	15 раз
Упражнение для мышц брюшного пресса (поднимание и опускание прямых ног лёжа на спине)	10 раз	15 раз
Приседания	15 раз	20 раз

### 2.3 Методические материалы

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

*Индивидуализация* обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

## 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		29
Количество учебных дней		58
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	19.11.2021-30.12.2021
	2 полугодие	10.01.2022-31.05.2022
Возраст детей, лет		5-7 лет
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		2 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		116

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем	Сроки проведения
1	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	0,5 час	октябрь
2	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	0,5 час	ноябрь
3	Беседа «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	0,5 час	ноябрь
4	Беседа «Опасность использования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	0,5 час	декабрь
5	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	0,5 час	февраль
6	Беседа о здоровом образе жизни	0,5 час	март
7	Всемирный День здоровья	1 час	7 апреля
8	Участие в праздничном шествии, посвященном Дню Победы	1 час	9 мая

### Список используемой литературы

1. Велитченко В.К. Физкультура без травм / В.К. Велитченко. - М.: Просвещение, 1993.
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: пособие для воспитателя дет. сада / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1993.
3. Гризик Т.И. Общеобразовательной программы дошкольного образования «Радуга» / Т. И. Гризик, Т. Н. Доронова, Е. В. Соловьёва, С. Г. Якобсон; науч. рук. Е. В. Соловьёва. — М.: Просвещение, 2010.
4. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой (из опыта работы): пособие для воспитателя ст. групп дет. сада / В.Г. Гришин. – М.: Просвещение, 1982.
5. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: практ. пособие. – 2-е изд., стереотип / И.А. Гуревич. – Минск: Высшая Школа, 1994.
6. Душанин С.А. Тренировочные программы для здоровья / С.А. Душанин, Л.Я. Иващенко. – М.: Здоровье, 1985.
7. Кашкаров В.А. Тхэквондо (ВТФ): учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) / В.А. Кашкаров, А.В. Вишняков. – Москва, 2001.
8. Кропочев В.А. Подвижные игры: учебное пособие / В.А. Кропочев, С.Н. Липатова, Л.П. Тищенко. – Томск:СТТ, 2007.
9. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность: учеб. пособие / А.Я. Корх. - М.: Терра-Спорт, 2000.
10. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. – 1-4 классы [Текст]: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.и. Лях. – М.: Просвещение, 2011.
11. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ (спортивные кружки и секции). - М.: Просвещение, 1987.

12. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.

13. Александров Ю., Психофизиология. 2-е изд., Учебник для вузов, Издательский центр «Юпитер», 2016.