

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КАНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ Детский сад № 47 «ТЕРЕМОК»
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА

663615, Канск, Северо-Западный м/н 47,

ОГРН 1022401360816

Тел.8(39161)6-31-47

ИНН/КПП24500113155/245001001

E-mail: doy_47_teremok@mail.ru

РАССМОТРЕНО: на педагогическом совете МБДОУ №47 Протокол №____ «__»_____202__г.	УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МБДОУ № 47 Н.В.Уралкина _____ Приказ № _____ «__»_____202__г.
---	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТХЭКВОНДО»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программ: 2 года

Разработчик программы:
Алексей Валерьевич Шлюмов
Тренер по Тхэквондо

Канск
2021

Оглавление

	Введение	стр
1	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	
1.1.	Пояснительная записка	4-5
1.2.	Цели и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	5-7
1.4.	Планируемые результаты	7-9
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1.	Календарный учебный график	9
2.2.	Условия реализации программы	9-10
2.3.	Формы аттестации и оценочные материалы	10-11
2.4.	Методические материалы	11-12
	Список литературы	

Введение

Дополнительная общеобразовательная программа МБДОУ (Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации

образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – Санитарные правила) (зарегистрирован в Минюсте России 18 декабря 2020 г. № 61573).

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа является дополнительной общеобразовательной – общеразвивающей программой для детей дошкольного возраста.

Отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

Программа по тхэквондо направлена, прежде всего, на оздоровление занимающихся в ней детей и призвана в результате ознакомительных занятий, привить желание заниматься тхэквондо, сформировать потребность вести здоровый образ жизни и регулярно заниматься спортом.

Учитывая вышесказанное, критериями при зачислении в секцию главным образом является состояние здоровья детей и желание тренироваться.

Содержание программного материала занятий состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ тхэквондо необходимо для каждого занимающегося. Базовый компонент составляет основу подготовки в тхэквон-до и не зависит от национальных и индивидуальных особенностей воспитанника.

Направленность

Программа ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентированы на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны.

Актуальность данной программы определяется запросом родителей на программы физического развития личности, так как это направление формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности.

Связь с уже существующими по данному направлению программами:

1. Государственной программой «Развитие образования»

на 2021 – 2026 гг.

2. «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

Адресат программы: категория учащихся по программе: 5-7 лет.

Срок реализации программы: 2 года. Первый год обучения - спортивно-оздоровительная группа: возраст 4-5 лет. Второй и третий год обучения - группа начальной подготовки: возраст 6-7 лет. Занятия с детьми проводятся 3 раза в неделю.

Форма обучения: очная, групповая, численный состав группы – 12-15 человек.

Режим занятий: 30 мин, 1 раз в неделю. Перерыв между занятиями составляет 10 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

Задачи:

Овладевать и совершенствовать технику тхэквондо.

Обеспечить единство физического и эмоционально-нравственного развития дошкольников.

Воспитывать смелость, волю, решительность, умение управлять своими чувствами и других качеств личности дошкольника.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает последовательность изучения материала по общей физической, технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, возрастом обучающихся. Установленная учебная нагрузка является максимальной.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Разделы подготовки	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		беседа
2	ОФП	54	2	52	тренинг, игра
3	СФП	30	2	28	тренинг
4	Технико-тактическая подготовка	18	2	16	объяснение, показ, тренинг
5	Психологическая подготовка	2	2	0	объяснение, показ, тренинг
6	Зачетные испытания	2	0,5	1,5	показательные выступления
	Итого:	108	10,5	97,5	

Содержание учебного плана программы 1 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с историей тхэквондо, восточной культурой и этикетом, ТБ, ППБ, общие правила гигиены, определение цели обучения.

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья. Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена, объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию.

Практика: Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, начальное развитие физических способностей.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль.

Практика: Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.

4. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Разъяснение способов ведения состязаний, которые позволяют спортсмену наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Практика: Выполнение формальных комплексов (хьенг). Первоначальная тактико-технические действия в поединке (массоги).

5. Психологическая подготовка.

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

Практика: формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам.

6. Зачетные испытания.

Теория: Просмотр показательных выступлений по тхэквондо, спортивных репортажей.

Практика: соревнования.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Разделы подготовки	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		беседа
2	ОФП	54	2	52	тренинг, игра
3	СФП	30	2	28	тренинг
4	Техничко-тактическая подготовка	18	2	16	объяснение, показ, тренинг
5	Психологическая подготовка	2	2	0	объяснение, показ, тренинг

6	Зачетные испытания	2	0,5	1,5	показательные выступления
	Итого:	108	10,5	97,5	

Содержание учебного плана программы 2 года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Изучение истории физической культуры, истории тхэквондо, тактико-технических особенностей знаменитых мастеров, установка цели дальнейшего обучения.

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья, опасность вредных привычек, регулярность занятий спортом. Правила безопасности, самоконтроля, правила личной гигиены спортсмена.

Практика: Общеразвивающие упражнения, упражнения на отдельные группы мышц.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль спортсмена.

Практика: Комплексы специальных упражнений для развития силы, прыгучести, гибкости, функций равновесия. Комплексы специально подготовленных индивидуальных упражнений.

4. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Объяснение правил тхэквондо, разъяснение спортсменам способов и форм ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

Практика: Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных элементов, а также варианты их замены. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место.

5. Зачетные испытания

Теория: Просмотр соревнований, спортивных репортажей.

Практика: Участие в соревнованиях, турнирах.

6. Психологическая подготовка

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

Практика: формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам; формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предполагается, что методика преподавания тхэквондо для детей от 5 до 7 лет способствует укреплению физического здоровья, развитию координации движения, формирует осанку. Звуки, которые сопровождают выполнение упражнений восточных единоборств, тренируют дыхательную систему, способствуют укреплению иммунитета. Так же спортивные упражнения, в которых применяются упражнения на растяжку, благотворно

вливают на рост ребенка дошкольного возраста. В процессе подготовки к школе занятия тхэквондо помогают формированию дисциплинированности, самоконтроля, приучают дошкольников к соблюдению распорядка дня. Групповые занятия развивают понимание коллектива, а выступления на соревнованиях, открытых занятиях формируют определенную ответственность и осознание значения каждого человека для общего результата команды. Занятия тхэквондо одинаково полезны и для мальчиков, и для девочек, ведь гибкость и стройность фигуры закладываются уже с детских лет.

К концу первого года обучения обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности (ТБ) и правила противопожарной безопасности (ППБ) на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем;
- соблюдать условия личной гигиены;
- первичные знания из истории спорта, в частности, по тхэквондо;
- базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;
- выполнять базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

К концу второго года обучения обучающиеся будут знать:

- правила ТБ и ППБ на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- значимость посещения объединения тхэквондо для укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни;
- базовые элементы на 6 (зеленый пояс) – 4 (синий пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- выполнять базовые элементы на 6 (зеленый пояс) – 4 (синий пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

К концу третьего года обучения обучающиеся будут знать:

- правила ТБ и ППБ на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- правила судейства, правила поведения спортсменов во время соревнований, действия судей;

- терминологию элементов тхэквондо в тренировочном и соревновательном режимах, оценку результативных действий в соревновательном режиме;
- самоконтроль спортсмена (контролировать свое состояние на тренировках и во время соревнований; своевременно ставить в известность своего тренера-преподавателя);

обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- выполнять базовые элементы на 6 (зеленый пояс) – 3 (синий пояс с красной полосой) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации);
- комплексы специальных упражнений для развития силы, выносливости, прыгучести, гибкости, функций равновесия;
- рационально распределять силы и технические возможности в процессе соревнования.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15.09.2021	31.05.2022	36	36	108	1 раз в неделю по 30 мин
2 год	15.09.2022	31.05.2023	36	36	108	1 раз в неделю по 30 мин

2.2.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с новыми «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – Санитарные правила) (зарегистрирован в Минюсте России 18 декабря 2020 г. № 61573). **Место проведения занятий** – физкультурный зал.

Условия реализации программы	Описание условий реализации программы
Материально-техническое оснащение	-подушки для ударов оснащение (настенные или ручные, по одной на 2 человека);

	<ul style="list-style-type: none"> - лапы боксерские - по две на пару; - мячи набивные - 1 кг. По одному на пару; - жилеты защитные – 6-8 штук на группу; - канат; - маты или татами.
Санитарно - гигиенические	<p>Дети занимаются в сменной обуви. Проветривание учебных классов. Влажная уборка. Освещение в соответствии с санитарными нормами и требованиями программы</p>
Организационно - педагогические	<p>Консультации для педагогов, теоретические и практические семинары-практикумы, Открытые занятия</p>

Кадровое обеспечение программа реализуется тренером по Тхэквандо, имеющим опыт работы с детьми 10 лет. Образование – средне-профессиональное.

2.3.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверка результативности проводится 2 раза в год: октябрь, май.

Диагностика проводится по следующим методикам:

- сдача ОФП тестов
- наблюдение ребенка на всех этапах занятия;
- анализ деятельности (проведение аттестации);
- выступления детей

Формы подведения итогов – подведение итогов проводится в форме проведения промежуточной аттестации, которая проводится не реже одного (но не больше двух) раза в год.

Критерии для определения результативности и качества образовательного (воспитательного) процесса

Комплекс тестов для оценки уровня подготовленности тхэквондистов

Тесты оценки скоростных качеств:

- Бег 60 метров
- Бег 100 метров
- Подъем туловища к ногам из положения лежа на спине, ноги согнуты под 90 градусов, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд
- Прыжки со скакалкой

Тесты оценки скоростной выносливости:

- Бег 400 метров
- Бег 800 метров
- Челночный бег 5*10метров

Тесты оценки силовых способностей:

- Подтягивание на перекладине
- Отжимание на брусьях (мужчины), отжимания от пола в упоре лежа (женщины)
- «Пистолетик» по наименьшему результату

Тест оценки подвижности суставов:

- «мост» с замером расстояния между руками и стопами, по ближайшим точкам опоры
- «складка» стоя на опоре. Замер от кончика пальцев до плоскости опоры.
- Шпагат в трех положениях. Сумма оценок: отлично – полное касание бедер, хорошо – до 10 см, удовлетворительно – от 10 до 20 см, 20 и более см – неудовлетворительно. Замер от нижней поверхности таза до поверхности пола.

Тест оценки функционального состояния (восстановление после нагрузки субмаксимальной мощности):

- 8*400 метров в 2/3 силы с замером ЧСС (для мужчин до 70 сек, для женщин 80сек), повторный старт через 5 минут:
- после финиша;
- через минуту;
- через две минуты;
- через три минуты.

2.4.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы отслеживания успешности овладения содержанием программы

Тема	Форма занятий	Методы И приемы	Дидактический материал ТСО	Форма подведения итогов
Вводное занятие	беседа	наглядный	Инструкция по ТБ, ПБ	опрос
Общая физическая подготовка	беседа тренировочные упражнения	словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Гимнастическая лестница, скакалка, гимнастическая скамейка, тренажеры, секундомер.	контрольные нормативы
Специальная физическая	беседа, тренировочные	словесно-репродуктивный, наглядный,	Гимнастическая лестница, скакалка, гимнастическая	контрольные нормативы

подготовка	упражнения	демонстрационн ый	скамейка, тренажеры, секундомер, пальчаги, макивары.	
Технико- тактическая подготовка	Объяснение, тренировочн ые упражнения	словесно- репродуктивный наглядный, демонстрационн ый	Инструкции, технико-тактические комбинации.	контрольн ые нормативы
Теоретичес кая подготовка.	Объяснение,	словесно- репродуктивный , наглядный, демонстрационн ый	Видео- и аудио кассеты, инструкции,	опрос
Соревнован ия	Занятие	словесный, наглядный	Футы, перчатки, шлем.	Выявление победителе й

Список литературы:

1. Физкультура от 3 до 17 лет (Программа и методические рекомендации непрерывного физкультурно-оздоровительного образования).
2. Генерал Чой Хонг Хи. Энциклопедия Тхэквондо, 15 томов.
3. Настольная книга учителя физической культуры под ред. Проф. Кофмана А.Б, Физкультура и спорт. М.,1998
4. Журнал Физическая культура в школе.
5. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. М: ФиС. 1985
6. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2009
7. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014
8. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010
9. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012
10. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 2013
11. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015