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

Е-mail: [doy\_47\_teremok@mail.ru](mailto: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.

1. «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. **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. **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.

1. **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.

1. **Специальная физическая подготовка.**

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль.

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

1. **Технико-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).

1. **Психологическая подготовка.**

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

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

1. **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 | 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 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.

1. **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.

1. **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.

1. **Технико-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.

1. **Зачетные испытания**

Теория:Просмотр соревнований, спортивных репортажей.

Практика: Участие в соревнованиях, турнирах.

1. **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 влияют 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.

1. **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 требованиям 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);  - 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 | Дети занимаются в сменной обуви.  Проветривание учебных классов.  Влажная уборка. Освещение в  соответствии с санитарными  нормами и требованиями  программы |
| Организационно - педагогические | Консультации для педагогов,  теоретические и практические  семинары-практикумы, Открытые  занятия |

**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 подготовка | беседа, тренировочные упражнения | словесно-репродуктивный, наглядный,  демонстрационный | Гимнастическая лестница, скакалка, гимнастическая скамейка, тренажеры, секундомер, пальчаги, макивары. | контрольные  нормативы |
| Технико-тактическая  подготовка | Объяснение,  тренировочные упражнения | словесно-репродуктивный  наглядный,  демонстрационный | Инструкции, технико-тактические комбинации. | контрольные нормативы |
| Теоретическая подготовка. | Объяснение, | словесно-репродуктивный, наглядный,  демонстрационный | Видео- и аудио кассеты, инструкции, | опрос |
| Соревнования | Занятие | словесный, наглядный | Футы, перчатки, шлем. | Выявление победителей |

**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