МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 181» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

443091, г. Самара, проспект Карла Маркса, 392, тел. (846) 9569238; тел./факс (846) 9564789
443091, г. Самара, проспект Карла Маркса, 448а, тел. (846) 9560902; тел./факс (846)9561529
e-mail:ds181sam@mail.ru

Принято на Педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад №181»
Протокол № 5 от «24» августа 2021 г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №181» г.о.Самара
_____ /О.В. Соломонова/
Приказ № 147 от «24» августа 2021 г.

ПРОГРАММА

дополнительного образования по физической подготовке дошкольников

«Тхеквондо для дошколят»
на 2021 -2023 учебный год

Срок реализации программы 2 года
Для детей старшего и подготовительного к школе возраста (5-7 лет)
Составил: инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
Андреев Геннадий Анатольевич

Самара

Оглавление

1. Пояснительная записка**:**
2. Учебно – тематический план
3.Содержание
4. Методическое обеспечение
5. Список литературы
6. Приложение «Календарно-тематический план»

1. Пояснительная записка

Тхэквондо – вид корейского единоборства, содержащий разрешенные правилами соревнований, удары ногами и руками в разрешенные для атаки места, и регламентированные правилами соревнований. Одно из направлений тхэквондо является олимпийским видом спорта.

Современное тхэквондо состоит из 5 основных дисциплин, которые интегрированы в единый тренировочный комплекс:

1. Кибон доньджак – основная техника. Это фундамент, на котором основано все дальнейшее мастерство, приобретаемое в результате многолетних занятий.
2. Пхумсэ – специальные комплексы формальных упражнений, имитирующие реальный поединок за жизнь с одним или несколькими противниками.
3. Кйоруги – поединок . Обучение технике и тактике. В том числе и спортивные соревновательные поединки.
4. Хосинсуль – боевое взаимодействие и самооборона. Обучение реальным методам практического применения техники в жизненных ситуациях.
5. Кйокпха – демонстрационная техника. Демонстрация возможностей человека, которые можно развить занимаясь тхэквондо.

Эти направления стали едиными для всех школ тхэквондо – так же была создана национальная система соревнований и аттестаций.

Актуальность программы представляет собой вовлечение максимального числа детей дошкольного возраста в систему спортивной подготовки общей направленности, направленную на гармоническое развитие физических и личностных качеств, общей физической подготовки и изучение ознакомительного набора элементов тхэквондо, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Цель программы: Формировние преставлений о тхэквондо, как виде спорта и его значение для физического здоровья человека. Привлечение детей к здоровому образу жизни, воспитание потребности к занятиям спортом и изучение новых двигательных действий.

Основные задачи программы:

1. Повышение уровня общей физической подготовки.
2. Овладение и совершенствование техники тхэквондо.
3. Приобретение начального соревновательного уровня в тхэквондо.
4. Воспитание смелости, воли, решительности, умения управлять своими чувствами и других качеств личности дошкольника.
5. Обеспечить единство физического и эмоционально-нравственного развития дошкольников

Программа рассчитана для детей 5-7 лет. Возраст детей: старшая и подготовительная к школе группа. Наполняемость группы 10-15 человек.

Продолжительность реализации программы – 2 года.

Формы организации деятельности:
По группам. Группы комплектуется с учетом желания родителей и детей.

Режим занятий:
2 раза в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятия: 25 минут – старшая группа, 30 минут – подготовительная группа. Место проведения занятий – физкультурный зал.

Ожидаемые результаты:
- Укрепление физического здоровья воспитанников
- Развитию координации движения
- Формирование осанки
- Тренировка дыхательной системы
- Укрепление иммунитета
- Формирование дисциплинированности, самоконтроля
- Понимание коллектива, ответственность и осознание значения каждого человека для общего результата команды.

Критерии и способы определения результатов:
Включают в себя педагогическое наблюдение за выполнением упражнений и требований педагога, аттестация воспитанников на пояс, показательные выступления с элементами тхэквондо и соревнования внутри возрастных групп

Формы подведения итогов:
Каждый год проводится аттестация воспитанников по знанию техники и упражнений тхэквондо. Показательные выступления воспитанников и соревнования между воспитанниками. Вручаются сертификаты по итогам аттестации воспитанников.

2. Учебно - тематический план

№	Раздел подготовки	Этап подготовки	Этап подготовки
		ОПФ	**ОПФ**
		1 год	**2 год**
1	Общая физическая подготовка	34	34
2	Специальная физическая подготовка	12	12
3	Технико-тактическая подготовка	11	11
4	Теоретическая подготовка	11	11
5	Общее количество часов	68	68

3.Содержание

Программа по тхэквондо и ОФП 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. ***Физическая культура*** - великолепная база для решения задачи по развитию в детях силы, ловкости, координации, удовлетворению потребности в движении, в тактильном и психологическом общении со взрослыми и сверстниками, для повышения социальной адаптации, укрепления эмоционально-волевой сферы и общего физического здоровья. Физическое воспитание детей дошкольного возраста - педагогический процесс, который направлен на охрану и укрепление здоровья (особенно нервной системы) совершенствование форм и функций организма, на формирование здоровой, физически и духовно совершенной, морально стойкой личности, а также на освоение двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний и развитие физических качеств.

ОФП – 34 часа: Каждое занятие начинается с упражнений ОФП.
Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры. Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель, отжимания, приседания, упражнения на пресс.
Знакомство с историей тхэквондо, восточной культурой и этикетом.

Специальная Физическая подготовка-12 часов:

-Базовые стойки. Ап чумок чируги. Объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию.
-«Пятнашки». Ап чумок чируги. Объяснения правильности выполнения технического действия упражнений
-Базовые стойки. Ап чаги. Объяснения правильности выполнения технического действия упражнений.
- Ап чумок чируги. Объяснения правильности выполнения технического действия упражнений.
-Базовые стойки, перемещения в них. Объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию.
- Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги. Объяснения правильности выполнения технического действия упражнений.
- Ап чумок чируги. Ап чаги. Махи ногами.
- Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки.
- Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.

- Саджу чируги. Ап чаги с шагом. Ап чумок чируги с шагом, из степа. Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена.
- Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника. Объяснения правильности выполнения технического действия упражнений.
- Саджу чируги. Ап чаги с шагом. Ап чумок чируги с шагом, из степа. Стили боевых искусств.

Технико – тактическая подготовка 11 часов:

- Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания. Стили боевых искусств.
- Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания. Стили боевых искусств.
- Саджу чируги. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания.
- Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием. Спортивная форма
- Саджу чируги. Ап чаги с шагом. Стили боевых искусств.
-Ап чумок чируги с шагом, из степа Спортивная форма
- Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания. Правила выполнения упражнений.
- Махи, удержание прямых ног, ап чумок чируги ближней, дальней. Ап, йоп чаги после подшагивания, на месте. Правила выполнения упражнений.
- Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания. Правила выполнения упражнений.
- Ап чумок чируги с набеганием, из степа, с подшагиванием. Правила боя в паре.

Теоретическая подготовка- 11 часов.

- Правила поведения в спортивном зале
- Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена
- Разъяснения правил безопасности, объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию
- История боевого искусства тхэквондо
- Философия тхэквондо
- Правила поединков, теоретические понятия (не карейском языке) спортивных элементов
- Градация по поясам
- Просмотр видео материалов тренировок и соревнований видео материалы боев.
- Правила поведения соперников
- Стили боевых искусств
- Виды олимпийских единоборств

4. Методическое обеспечение

- Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.
- Программа «Здравствуй». Автор Лазарев М.Л.
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
- Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
- Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
- Яковлева Л. В., Юдина Р. А.Физическое развитие и здоровье детей 2–7 лет. —
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
- Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник.

Техническое обеспечение программы:

- Спортивный зал
- профессиональное покрытие на пол (дадьянг)
- музыкальный центр
- спортивный инвентарь (лапы, щитки, спортивная форма)
- Свисток
- Секундомер
- Шведская стенка

5.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. – 160 с.

7. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014. – 144 стр. 8. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр. 9. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.

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

приложение

6.Календарно- тематический план для старшей и подготовительной к школе групп.

№ п/п	Основная тема	Содержание занятий	Темы бесед
Старшая группа			
1.	ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель	Знакомство с историей тхэквондо, восточной культурой и этикетом
2.	ОФП, выносливость	ОФП. Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.	Общие правила гигиены
3.	ТТП	ОФП. Базовые стойки. Ап чумок чируги.	Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья.
4.	ТТП, парные занятия	ОФП. «Пятнашки». Ап чумок чируги.	Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена
5.	ТТП	ОФП . Базовые стойки. Ап чаги.	объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию
6.	ТТП	ОФП. Базовые стойки, перемещения в них.	Правила выполнения упражнений, самоконтроль
7.	ОФП, быстрота	Бег 5, 10, 15 метров. Ап чумок чируги.	Координация и ловкость
8.	ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.	Этикет спортсмена
9.	СФП, упражнения на мешке	ОФП. Ап чумок чируги. Ап чаги. Махи ногами.	Разъяснение способов ведения состязаний

10.	ТТП	ОФП. Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки.	Спортивный результат

11.	ТТП, парные занятия	ОФП. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки перемещения. Ап чаги.	Спортивная дисциплина
12.	ТТП	ОФП. Базовая техника. Блоки, удары.	Правила поведения в спортивном зале
13.	ТТП, парные занятия	ОФП. Перемещения в стойках. Блоки, удары.	Значение утренней зарядки для спортсмена
14.	ТТП	ОФП. Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.	Что такое норматив
15.	ОФП, скоростно-силовые качества	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания. Толкание медицинболов.	От физкультуры к ГТО
16.	ТТП	ОФП. Саджу чируги, ап чаги, йоп чаги.	Просмотр соревнований по тхэквондо
17.	ТТП	ОФП. Саджу чируги. Ап чаги с шагом. Ап чумок чируги с шагом, из степа.	Стили боевых искусств
18.	ТТП	ОФП. Саджу чируги. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания.	Спортивные репортажи
19.	ТТП, парные занятия	ОФП. Йоп чаги. Ап чумок чируги с шагом, из степа.	Индивидуальные тренировки
20.	ТТП, парные занятия	ОФП. Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника	Правила поведения соперников
21.	ТТП, поединки по заданию	ОФП. «пятнашки», поединок ближней рукой. Саджу чируги	Спортивная нагрузка
22.	ОФП, выносливость	Бег 6 минут, прыжки на скакалке.	Олимпийские виды единоборств
23.	СФП, упражнения на мешке	ОФП. Махи, упражнение «лягушка». Ап чумок на мешке ближней, дальней рукой.	Опасность вредных привычек

24.	ТТП	ОФП. Саджу маки, стойки, блоки удары.	Правила безопасности и самоконтроля
25.	ТТП	ОФП. Саджу маки, боковая стойка, перемещения вперёд, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.	Правила укрепления здоровья
26.	ТТП	ОФП. Саджу маки. Ап чумок чируги	Питание спортсмена

		после подшагивания, атака набеганием.	
27.	ТТП, парные занятия	ОФП. Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.	Спортивная форма
28.	ТТП, парные занятия	ОФП. Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания.	Значение ОФП для спортсмена
29.	ТТП, поединки по заданию	ОФП. Поединок руками ближней; задней; обеими руками.	Спортивные семейные традиции
30.	ОФП, координационные способности	ОФП. Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.	Как становятся чемпионами
31.	ОФП, гибкость	ОФП. Махи, наклоны, шпагаты.	Просмотр соревнований
32.	СФП, упражнения на мешке	ОФП. Махи, удержание прямых ног, ап чумок чируги ближней, дальней. Ап, йоп чаги после подшагивания, на месте.	Правила выполнения упражнений, самоконтроль
33.	ТТП	ОФП. Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	Правила самозащиты
34.	ТТП	ОФП. Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	Этика ведения боя
35.	ТТП	ОФП. Чон Джи туль.	Как занятия спортом влияют на организм человека
36.	ТТП, парные занятия	ОФП. Ап чумок чируги с набеганием, из степа, с подшагиванием.	Укрепление здоровья

37.	ТТП, парные занятия	ОФП. Ап чаги, йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближающего соперника.	Режим дня спортсмена
38.	ОФП, быстрота	Бег 10 м. Челночный бег. Ап чаги.	Здоровое питание
39.	ОФП, выносливость	Бег 7 мин. Подвижные игры.	Правила гигиены в спортивном зале
Подготовительная к школе группа			
40.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.	Развитие ловкости и прыгучести
41.	СФП, упражнения	Махи. Ап, йоп чаги на месте, после	Рациональное

	на мешке	подшагивания.	распределение сил
42.	ТТП	Чон Джи туль. Доллео чаги.	Объяснение правил тхэквондо
43.	ТТП	Чон Джи туль. Доллео чаги.	разъяснение способов и форм ведения борьбы в условиях спортивных соревнований
44.	ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, набегания, смещения.	Спортивная дисциплина
45.	ТТП, поединки по заданию	Доллео чаги. Поединки руками + ап, йоп чаги.	Режим дня спортсмена
46.	ОФП, скоростно-силовые качества	Прыжки, отжимания, броски набивного мяча, поднимание бедра с отягощением.	Спортивное питание
47.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.	Просмотр спортивных соревований
48.	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги на месте.	Спортивная одежда
49.	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.	Выбор спортивной обуви

50.	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.	Турниры по тхэквондо
51.	ТТП, парные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.	Судейство
52.	ТТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.	Самоанализ спортивной подготовки
53.	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.	Медицинский контроль
54.	ОФП, выносливость	Бег 8 мин. Подвижные игры.	Здоровый образ жизни
55.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.	Этика ведения боя

56.	СФП, упражнения на мешке	Упражнение «Лягушка». Махи. «Заряды» на удары ногами с упором рукой о стену.	Просмотр спортивных соревнований
57.	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Йоп чаги на месте на сближающего соперника.	Наши известные спортсмены
58.	ТТП, индивидуальные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.	Спортивные достижения
59.	ТТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.	Семейные занятия спортом
60.	ТТП, парные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.	Общая физическая подготовка
61.	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.	Значение сна для здоровья
62.	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.	Закаливание организма
63.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Махи с набеганием с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны.	Прогулки для спортсмена

64.	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания, из степа, с места на стоящего противника.	Просмотр тренировок спортсменов
65.	ТТП, индивидуальные занятия	Доллео, йоп, ап чаги с места на стоящего соперника. Тоже из степа.	Составляющие части тренировок
66.	ТТП, парные занятия	Доллео, йоп, ап чаги с места на стоящего соперника. Тоже из степа.	Подготовка к соревнованиям
67.	ТТП, парные занятия	Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего соперника.	Этика соперников
68.	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.	На защиту Родины