

Негосударственное (частное) дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад «Счастливое детство»

**Дополнительная образовательная программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
(с элементами тхэквондо)  
«Тигрята»**



г. Sterлитамак, 2017

**ПРИНЯТА**

на педагогическом совете  
НЧДОУ «Центр развития ребенка -  
детский сад «Счастливое детство»  
протокол № 1  
от « 31 » 08 2017г.



Автор - составитель:

Кисленко Ольга Викторовна - руководитель структурного подразделения педагогического персонала, стаж - 15 лет,

Ишикаев Роберт Радикович, педагогический стаж (в должности «тренер») - 3г.

**Тхэквондо** – древнекорейское боевое искусство, которое последние 20 лет популярно в цивилизованном мире. История тхэквондо начинается около 2 тысяч лет назад, что подтверждается древними рисунками и изображениями. Корейское национальное боевое искусство, стало унифицированным вариантом, объединившим технику девяти школ, и получило название – «тхэквондо» - «путь руки и ноги» ( путь ноги и кулака).

На основе тхэквондо – как базового вида осуществляется физическое развитие дошкольников ( с 5 лет)

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.

Резюмируя, можно сказать - что в тхэквондо присутствуют основные направления и разделы, характерные для восточных единоборств, при этом отличие основной техники в том – что она акцентирована на работе **НОГАМИ С ДИСТАНЦИИ**.

## **Пояснительная записка**

Основные задачи 1 и 2 года обучения (ОФП): общей физической подготовки – 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.

**Основная цель программы** - привлечение детей к здоровому образу жизни, воспитание потребности к занятиям спортом и изучение новых двигательных действий.

Общеизвестно, что основы психофизических и интеллектуальных способностей закладываются в детстве. И именно в это время есть шанс обеспечить ребенка широкими возможностями для личностной самореализации в будущем.

**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. Основными понятиями сферы физической культуры и спорта являются: 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.

**Физическое воспитание** неразрывно связано с другими видами воспитания: нравственным, гуманистическим, эстетическим, познавательным.

**Физическое развитие** - это процесс изменения форм и функций организма человека, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания. Физическая

подготовленность - уровень развития физических качеств, уровень овладения двигательными действиями.

**Физическое совершенство** – это высокий уровень, степень здоровья, высокой подготовленности.

**Моральное совершенство** – это усвоение совокупности норм, правил, принципов поведения по отношению к обществу и другими людьми.

**Индивидуализация** – это учет индивидуальных особенностей ребенка при построении процесса физического воспитания - подбор средств, методов и форм занятий.

**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.

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.

**Цель программы:** формирование представлений о тхэквондо, как виде спорта и его значение для физического здоровья человека.

**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

### **Предполагаемый результат:**

Предполагается, что особая 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.

### **Продолжительность реализации программы – 2 года.**

Программа предполагает проведение двух занятий в неделю во вторую половину дня. Продолжительность занятия: 25 минут – старшая группа, 30 минут – подготовительная группа. Место проведения занятий – физкультурный зал. Группы комплектуется с учетом желания родителей и детей. Наполняемость группы 10-15 человек.

## Тематический план занятий

№	Раздел подготовки	Этап подготовки	Этап подготовки
		ОПФ	ОПФ
		1 год	2 год
1	Общая физическая подготовка	34	34
2	Специальная физическая подготовка	10	10
3	Технико-тактическая подготовка	10	10
4	Теоретическая подготовка	10	10
5	Общее количество часов	64	64

## Рабочая программа для старшей и подготовительной к школе групп.

№ п/п	Основная тема	Содержание занятий	Темы бесед
<b>Старшая группа</b>			
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, индивидуальные занятия	ОФП. Базовые стойки. Ап чумок хирурги.	Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья.
4.	ТТП, парные занятия	ОФП. «Пятнашки». Ап чумок хирурги.	Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена
5.	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП . Базовые стойки. Ап чаги.	объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию
6.	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Базовые стойки, перемещения в них.	Правила выполнения упражнений, самоконтроль
7.	ОФП, быстрота	Бег 5, 10, 15 метров. Ап чумок хирурги.	Координация и ловкость
8.	ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.	Этикет спортсмена
9.	СФП, упражнения на мешке	ОФП. Ап чумок хирурги. Ап чаги. Махи ногами.	Разъяснение способов ведения состязаний
10.	ТТП, индивидуальные занятия	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, индивидуальные занятия	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, индивидуальные занятия	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, индивидуальные занятия	ОФП. Саджу чируги, ап чаги, йоп чаги.	Просмотр соревнований по тхэквондо
17.	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Саджу чируги. Ап чаги с шагом. Ап чумок чируги с шагом, из степа.	Стили боевых искусств
18.	ТТП, индивидуальные занятия	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, индивидуальные занятия	ОФП. Саджу маки, стойки, блоки удары.	Правила безопасности и самоконтроля
25.	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Саджу маки, боковая стойка, перемещения вперед, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.	Правила укрепления здоровья
26.	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Саджу маки. Ап чумок чируги	Питание спортсмена

	занятия	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, индивидуальные занятия	ОФП. Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	Правила самозащиты
34.	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	Этика ведения боя
35.	ТТП, индивидуальные занятия	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
<b>Подготовительная к школе группа</b>			
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, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги.	Объяснение правил тхэквондо
43.	ТТП, индивидуальные занятия	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 соревнований
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

### 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