

ПРИНЯТО:  
на педагогическом совете МАДОУ  
Детский сад №14 «Сказка»  
Протокол №1 от «27» августа 2018 г

УТВЕРЖДЕНО:  
заведующий МАДОУ  
«Детский сад №14 «Сказка»  
Ф.Н.Якупова  
введено приказом №101  
от «03» сентября 2018 года



**Рабочая программа  
игровой образовательной деятельности  
(кружок)  
«Тхэквон-до»**

на 2018-2019 учебный год

Программа составлена и утверждена

Педагог дополнительного образования:  
Педагог по физической культуре и спорту  
Галиуллина Лейсан Хакимовна

## **Оглавление**

1. Пояснительная записка

2. Цель и задачи

3. Принципы

4. План

- схема цикла подготовки и примерного распределения программного материала для обучения в учебной группе этапа начальной подготовки

5. Учебно - тематический план

6. Материально-техническое обеспечение

7. Финансовые условия реализации

8. Список используемой литературы

**Пояснительная записка**

Рабочая программа дополнительного образования ТХЭКВОНДО

ИТФ для начальной подготовки обучения (дошкольного возраста) составлена с учетом выделенных 2 часа в неделю на основе программы спортивной подготовки для детского сада.

Программа регламентирует тренировку юных тхэквондистов на основных возрастных этапах спортивной подготовки, позволяя организовывать тренировочный процесс, создавать условия для решения следующих целей:

1. Укреплять состояние здоровья и повышать уровень физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями.

2. Осуществлять ориентацию тренировочной деятельности тхэквондистов на ускорение овладения техникой.

3. Формировать личностные и психические качества занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.

4. Формировать устойчивую мотивацию и вызывать постоянный интерес к занятиям тхэквондо у детей.

Достижение этих важных целей требует от тренеров конкретизации их усилий на всех этапах тренировки за счет применения четко отобранных тренировочных средств и психических установок, находящихся между собой в гармоничной взаимосвязи.

Задачи программы:

-способствовать развитию физических качеств;

-изучить технику ударов руками и ногами;

-изучить базовую технику.

В программе изложены научно-методические термины, постоянное повторение основных ударов руками и ногами.

**Актуальность**

Спортивные поединки по ТХЭКВОНДО ИТФ последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. Приём детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организаций. Занятия проводят инструктора, учителя, педагоги, тренера -преподаватели.

Огромное количество детей в возрасте от 5 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. При этом, в большинстве случаев профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Организация и введение в детском саду помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполняют ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

Настоящая программа деятельности для образовательных учреждений, непосредственно связанных с развитием ТХЭКВОНДО ИТФ как вида спорта, и так и формированием здорового образа жизни для детей имеет направленный воспитательный, спортивно -оздоровительный и обучающий характер работы с детьми.

### **Цель и задачи**

**Цель программы:** формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие детей через обучение тхэквондо.

#### **Задачи программы:**

##### *Образовательные:*

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению само выражаться;

##### *Воспитательные:*

- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;

*Развивающие:* -формирование познавательной активности; -развитие кондиционных и координационных способностей; -овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой).

## Принципы

В основе обучения тхэквондо лежат дидактические **принципы педагогики**: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

**Принцип сознательности и активности** реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения - одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника.

**Принцип всестороннего развития личности** детей заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим развитием.

В спортивной тренировке требуется, прежде всего, разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов.

В процессе обучения выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

**Принцип наглядности:** педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо.

**Систематичность**, то есть плавность и последовательность в обучении, - решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо.

Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

**Принцип постепенности**- переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении.

Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое. Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения. В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики ТХЭКВОНДО ИТФ. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности.

**План - схема цикла подготовки и примерного распределения  
программного материала для обучения в учебной группе этапа  
начальной подготовки**

Структура годичного цикла	месяцы									Всего за год	
	09	10	11	12	01	02	03	04	05		
Кол-во тренировочных(в неделю) занятий	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	66
Кол-во тренировочных (в месяц) занятий	0	8	8	8	8	8	8	8	8	8	66
Разделы подготовки											
1 .Общая физическая подготовка (ОФП)											
-координационные способности											
-равновесие											
-гибкость											
2.Специальная физическая подготовка (СФП)											
-отработка ударов											

## Учебно-тематический план для детей 5-6 лет

№п/п	Часы	Основная тема	Содержание занятий
1-4.	4	ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), отжимание, приседания, подъем туловища.
5-7.	3	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
8-11.	4	ОФП, координационные способности	Бег в разном направлении, прыжки через препятствия, отжимание, приседания, подъем туловища.
12- 14.	3	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
15- 16.	2	ОФП, координационные способности	Упражнения на г/скамейке, челночный бег (с переносом предметов), отжимание, приседания, подъем туловища.
17- 19.	3	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
20- 21.	2	ОФП, координационные способности	Бег в разном направлении, прыжки через препятствия, отжимание, приседания, подъем туловища.
22- 24.	3	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.

25- 26.	2	ОФП, координационные способности	Эстафеты. Отжимание, приседания, подъем туловища.
27- 29.	3	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
30- 31.	2	ОФП, координационные способности	Упр. «Степ» (3 прыжка+шаг). Упражнения на г/скамейке. ' Отжимание, приседания, подъем туловища.
32- 34.	3	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения
35- 38.	4	ОФП, координационные способности	Работа по лапам, «Степ», выполнение ударов ногами на г/скамейке. Отжимание, приседания, подъем туловища.
39- 41.	3	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
42- 45.	4	ОФП, координационные способности	Работа по лапам, «Степ», выполнение ударов ногами на г/скамейке. Отжимание, приседания, подъем туловища.
46- 48.	3	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
49- 50.	2	ОФП, Координационные способности	Эстафеты. Отжимание, приседания, подъем туловища.

51- 53.	3	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
54- 57.	4	ОФП, координационные способности	Работа по лапам, «Степ», выполнение ударов ногами на г/скамейке. Отжимание, приседания, подъем туловища.
58- 60.	3	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
61- 64.	2	ОФП, координационные способности	Кувьрки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), отжимание, приседания, подъем туловища.
65- 66.	2	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
	2	Итоговое занятие. ОФП, координационные способности	Кувьрки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), отжимание, приседания, подъем туловища

## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Условия реализации программы:

Программа может быть успешно реализована при наличии следующих материалов и оборудования:

- специализированный зал;
- игрушки;
- гимнастические палки;
- маты.

Финансовые условия реализации программы:

Финансовое обеспечение программы производится за счет средств родителей.

### **Список используемой литературы**

При разработке Программы использовались следующие литературные источники, представленные в данном перечне в порядке, учитывающем значимость и степень влияния их на содержание Программы. ЛИТЕРАТУРА

1. 1988 by Gen. Choi Hong Ni «TAEKWON-DO ITF»

Энциклопедия ТАЭКВОН-ДО ИТФ. Перевод на русский язык АО «ТКД» 1993.

2. Таэквон-до. Методическое пособие. Сафошкин С. Н. Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.

ОАО Общество «Торнадо», 2001 г.