

Введено в действие  
приказом заведующего  
МАДОУ «Детский сад №116 «Фиалка»  
от « 26 » августа 2024 г.  
№ \_\_\_\_\_

«УТВЕРЖДАЮ»  
И.о. заведующего  
МАДОУ «Детский сад № 116»  
З.П. Нагаевская

Рассмотрено и утверждено  
на заседании педагогического совета  
Детский сад №116 «Фиалка»  
от « 26 » августа 2024 г.  
протокол № 1

**Программа**  
**по оздоровительной физкультуре**  
**для детей дошкольного возраста**  
**«Тхэкван-до»**

*Педагог дополнительного образования:*  
**Фахрутдинов Рим Шарифзянович**

г. Набережные Челны, 2024 г.

## Содержание

№	Наименование разделов	Стр.
1	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Содержание курса	5
2	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>	
2.1	Содержание программы	10
2.2	Тематическое планирование	13
2.3	Работа с родителями	21
3	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>	
3.1	Методическое оснащение программы дополнительного	22
3.2	Планирование образовательной деятельности	22
	Литература	

# I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

**Программа по дополнительному образованию разработана в соответствии с «Положением о предоставляемых платных образовательных услугах», Уставом ДОУ, с учетом запросов родителей воспитанников.**

Характеризуя наше время, можно назвать его временем перемен. Жизнь стремительно развивается. Цивилизация обрушивает на человека не только благо, но и не обузданный поток информации. Поэтому именно сейчас человечество начинает задумываться о своём здоровье, о гармонии тела и духа, о повышении сопротивляемости человеческого организма внешнему потоку. И в этом незаменимым помощником может стать тхэквондо.

Тхэквон-до - это не только спорт, сколько способ и образ жизни. Пронизанное вечными принципами, высокой народной моралью, построенное на философии терпимости и взаимопонимания, добра и борьбы со злом, оно даёт своим последователям твёрдые ориентиры, развивает и закаляет волю человека, учит обузданию эмоций, прививает стойкость и храбрость.

Тхэквон-до привносит гармонию во взаимоотношение тела и духа.

Тхэквон-до - это боевое искусство, которое может быть использовано только для самообороны и в целях справедливости.

В наше сложное время занятия тхэквон-до необходимы детям юного возраста.

Обучаясь этому боевому искусству, ребята становятся физически здоровыми, сильными, умеющими защитить себя, отвечающим всем нравственным принципам при преодолении жизненных трудностей.

Проведение занятий тхэквон-до в условиях дошкольного учреждения позволяет своевременно и эффективно устранять на ранних этапах формирования нарушения осанки и свода стопы, применяемые физические упражнения, простые и доступные для выполнения, не вызывая побочного воздействия, а проводимые в игровой форме становятся более привлекательными, повышает эмоциональное состояние ребёнка, его физические возможности и устраняет имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата. Занятия проводятся с детьми с 4-х до 7-ми лет один раз в неделю по 20-30 минут с подгруппы детей 15 человек. Занятия проводятся сверх физкультурных занятий, предусмотренных сеткой занятий на неделю.

## **1.2. Содержание курса**

### **Цель:**

Способствовать овладению детьми боевым искусством тхэквон-до на начальном этапе.

### **Обучающие задачи:**

1. Способствовать овладению техники тхэквон-до
2. Способствовать формированию специальных занятий по тхэквон-до
3. Способствовать укреплению здоровья, устранения нарушения опорно-двигательного аппарата

### **Развивающие задачи:**

1. Развивать физические качества: гибкость, силу, выносливость
2. Развивать психические процессы: память, внимание, процессы
3. Развивать моторные навыки: точность движений, их скорость, координированность

### **Воспитательные задачи:**

1. Воспитывать морально-этические качества: почтительность, настойчивость, самообладание

2. Воспитывать гуманность, чувство уважения к педагогам, родителям, товарищам
3. Воспитывать аккуратность, дисциплинированность

### **Периодичность занятий**

**Программа рассчитана на 1 год обучения с октября по май месяц. Программа кружка разработана с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Программа рассчитана на 32 часа, что составляет 1 час в неделю для детей 5-7 лет. В ДОУ организуется со старшего дошкольного возраста**

**Продолжительность занятий** не превышает время, предусмотренное физиологическими особенностями возраста детей и «Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами»:

Не более 25 минут – для детей дошкольного возраста 5 – 6 лет, не более 30 минут – для детей дошкольного возраста 6 – 7 лет.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Содержание программы

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в ДОУ и стандарты:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- СанПиН

В содержание программы заложена возможность реализации следующих психолого – педагогических технологий: коррекционных, развивающих, игровых, технологии личностно-ориентированного подхода, педагогического мониторинга, информационно-коммуникационных технологий.

В предлагаемой программе обучение строится **по принципу** постепенного движения от конкретного к абстрактному. Знакомство детей с новым материалом осуществляется **на основе** деятельного метода, когда новое знание не дается в готовом виде, а постигается ими путем самостоятельного анализа, сравнения.

#### Ожидаемый результат

#### ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СЕНТЯБРЯ МЕСЯЦА

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Знания, умения и навыки</i>	<i>Формы отслеживания</i>
1	<b>Вводное занятие</b>	- Знать историю возникновения и развития тхэквон-до - Знать инструктаж по ТБ	Беседа инструктаж
2	<b>Стойки</b>	- Знать положение стойки мао цоги, нарани цоги - Уметь выполнять новую стойку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение

<b>3</b>	<b>Блоки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать технику выполнения блока наджио-макки</li> <li>- Уметь выполнять блок</li> </ul>	<p>Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение</p>
<b>4</b>	<b>Удары рукой</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать удар рукой ап чумок чируги</li> <li>- Уметь выполнять удар</li> </ul>	<p>Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение</p>
<b>5</b>	<b>Удары ногой</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать технику выполнения удара ногой ап чаги (прямой удар вперед)</li> <li>- Уметь выполнять удара ногой ап чаги</li> </ul>	<p>Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение</p>
<b>6</b>	<b>Челночный бег</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать среднюю скорость бега 4x5 м/с</li> <li>- Уметь придерживаться этому нормативу</li> </ul>	<p>Наблюдение Поощрение Беседы  Практическое выполнение</p>
<b>7</b>	<b>Растяжка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать технику выполнения растяжки</li> <li>- Уметь выполнять растяжку</li> </ul>	<p>Наблюдение Поощрение Беседы  Практическое выполнение</p>
<b>8</b>	<b>Прыжки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать и уметь выполнять правильные прыжки</li> </ul>	<p>Наблюдение Поощрение Беседы  Практическое</p>

			выполнение
9	<b>«Отжимание»</b>	- Знать и уметь правильно отжиматься	Наблюдение Поощрение Беседы  Практическое выполнение
10	<b>Подвижные игры</b>	- Знать правила игры «Чай-чай, выручай» - Научиться играть	Наблюдение Поощрение Беседы  Практическое выполнение

### ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОКТЯБРЯ МЕСЯЦА

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Знания, умения и навыки</i>	<i>Формы отслеживания</i>
1	<b>Санитарно-гигиенические нормы</b>	- Знать гигиену тела до занятий, во время занятий, после занятий - Знать правила ухода и ношения формы для занятий - Знать режим питания, режим дня - Научиться приучать себя	Беседа Поощрение наблюдение
2	<b>Стойки</b>	- Знать положение стойки мао цоги, нарани цоги - Уметь выполнять новую стойку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
3	<b>Блоки</b>	- Знать технику выполнения блока наджио-макки - Уметь выполнять блок	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение



4	<b>Удары рукой</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать технику выполнения удара рукой ап чумок чируги.</li> <li>- Уметь выполнять удар.</li> </ul>	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
5	<b>Удары ногой</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать технику выполнения удара ногой около стены: ап ча о лиги</li> <li>- Уметь выполнять удар об стену</li> </ul>	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
6	<b>Челночный бег</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать среднюю скорость бега 4x5 м/с</li> <li>- Уметь придерживаться этому нормативу</li> </ul>	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
7	<b>Растяжка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать технику выполнения растяжки</li> <li>- Уметь выполнять растяжку</li> </ul>	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
8	<b>Прыжки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать и уметь выполнять правильные прыжки</li> </ul>	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
9	<b>«Отжимание»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать и уметь правильно отжиматься</li> </ul>	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение

10	<b>Подвижные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать правила игры «Белые медведи»</li> <li>- Научиться играть</li> </ul>	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
----	-----------------------	--	---

### ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НОЯБРЯ МЕСЯЦА

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Знания, умения и навыки</i>	<i>Формы отслеживания</i>
1	<b>Принципы тхэквон-до</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать принципы тхэквон-до</li> <li>- Уметь быстро отвечать</li> </ul>	Беседы поощрение
2	<b>Стойки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать положение стойки ннон цоги</li> <li>- Уметь выполнять новую стойку</li> </ul>	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
3	<b>Блоки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать технику выполнения блока наджио-макки</li> <li>- Уметь выполнять блок</li> </ul>	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
4	<b>Удары рукой</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать технику выполнения ударов рукой прямой ближней рукой, ап чумок хируги,</li> <li>- Уметь выполнять удары.</li> </ul>	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
5	<b>Удары ногой</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать технику выполнения удара ногой около стены: йоп чаги (прямой удар в сторону)</li> <li>- Уметь выполнять удар об стену</li> </ul>	Наблюдение Поощрение Беседы

			Практическое выполнение
6	<b>Челночный бег</b>	- Знать среднюю скорость бега 4х5 м/с - Уметь придерживаться этому нормативу	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
7	<b>Растяжка</b>	- Знать технику выполнения растяжки - Уметь выполнять растяжку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
8	<b>Прыжки</b>	- Знать и уметь выполнять правильные прыжки	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
9	<b>«Отжимание»</b>	- Знать и уметь правильно отжиматься	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
10	<b>Подвижные игры</b>	- Знать правила игры «День и ночь» - Научиться играть	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение

### ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЕКАБРЯ МЕСЯЦА

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Знания, умения и навыки</b>	<b>Формы отслеживания</b>
1	<b>Принципы тхэквон-до</b>	- Знать принципы тхэквон-до - Уметь быстро отвечать	Беседы поощрение
2	<b>Стойки</b>	- Знать положение стойки аннон цоги - Уметь выполнять новую стойку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
3	<b>Блоки</b>	- Знать технику выполнения блока каонди - макки - Уметь выполнять блок	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
4	<b>Удары рукой</b>	- Знать технику выполнения ударов рукой прямой ближней рукой, ап чумок чируги (одноименный прямой удар рукой) - Уметь выполнять удары.	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
5	<b>Удары ног</b>	- Знать технику выполнения удара ногой около стены: долио чаги (боковой удар вперед под 90 градусов) - Уметь выполнять удар об стену долио чаги (боковой удар вперед под 90 градусов)	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
6	<b>Челночный бег</b>	- Знать среднюю скорость бега 4x5 м/с - Уметь придерживаться этому нормативу	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение

7	<b>Растяжка</b>	- Знать технику выполнения растяжки - Уметь выполнять растяжку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
8	<b>Прыжки</b>	- Знать и уметь выполнять правильные прыжки	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
9	<b>«Отжимание»</b>	- Знать и уметь правильно отжиматься	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
10	<b>Подвижные игры</b>	- Знать правила игры «Жуки» - Научиться играть по правилам новой игры	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение

### ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЯНВАРЯ МЕСЯЦА

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Знания, умения и навыки</i>	<i>Формы отслеживания</i>
1	<b>Философия тхэквон-до</b>	- Знать философия тхэквон-до	Беседы поощрение
2	<b>Анатомическое строение</b>	- Знать анатомическое строение тела	Беседы поощрение

	<b>человеческого тела</b>		
<b>3</b>	<b>Стойки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать положение стойки ганнун цоги</li> <li>- Уметь выполнять новую стойку</li> </ul>	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
<b>4</b>	<b>Блоки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать технику выполнения блока каонди - макки</li> <li>- Уметь выполнять блок</li> </ul>	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
<b>5</b>	<b>Удары рукой</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать технику выполнения ударов рукой прямой задней рукой, ап чумок банда каонди хируги (разноименный удар рукой)</li> <li>- Уметь выполнять удары.</li> </ul>	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
<b>6</b>	<b>Удары ногой</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать технику выполнения удара ногой без опоры ап чаги (прямой удар вперед)</li> <li>- Уметь выполнять удар без опоры ап чаги</li> </ul>	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
<b>7</b>	<b>Челночный бег</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать среднюю скорость бега 4x5 м/с</li> <li>- Уметь придерживаться этому нормативу</li> </ul>	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое

			выполнение
8	<b>Растяжка</b>	- Знать технику выполнения растяжки - Уметь выполнять растяжку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
9	<b>Прыжки</b>	- Знать и уметь выполнять правильные прыжки	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
10	<b>«Отжимание»</b>	- Знать и уметь правильно отжиматься	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
11	<b>Подвижные игры</b>	- Знать правила игры «Чай-чай, выручай», «День и ночь» - Научиться играть по правилам новых игр	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение

### ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ФЕВРАЛЯ МЕСЯЦА

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Знания, умения и навыки</b>	<b>Формы отслеживания</b>
1	<b>Философия тхэквон-до</b>	- Знать философия тхэквон-до	Беседы поощрение
2	<b>Анатомическое строение человеческого тела</b>	- Знать анатомическое строение тела	Беседы поощрение
3	<b>Стойки</b>	- Знать положение стойки ганнун цоги - Уметь выполнять новую стойку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
4	<b>Блоки</b>	- Знать технику выполнения блока чуккио - макки - Уметь выполнять блок	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
5	<b>Удары рукой</b>	- Знать технику выполнения ударов рукой прямой задней рукой, ап чумок банда каонди хируги (разноименный удар рукой) - Уметь выполнять удары.	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
6	<b>Удары ногой</b>	- Знать технику выполнения удара ногой без опоры ап ча олиги (удар снизу вверх прямой ногой) - Уметь выполнять удар без опоры ап ча олиги	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
7	<b>Челночный бег</b>	- Знать среднюю скорость бега 4x5 м/с	Наблюдение



		- Уметь придерживаться этому нормативу	Поощрение Беседы Практическое выполнение
8	<b>Растяжка</b>	- Знать технику выполнения растяжки - Уметь выполнять растяжку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
9	<b>Прыжки</b>	- Знать и уметь выполнять правильные прыжки	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
10	<b>«Отжимание»</b>	- Знать и уметь правильно отжиматься	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
11	<b>Подвижные игры</b>	- Знать правила игры «Белые медведи», «День и ночь» - Научиться играть по правилам новых игр	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение

### ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ МАРТА МЕСЯЦА

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Знания, умения и навыки</b>	<b>Формы отслеживания</b>
1	<b>Ударные точки, уязвимые точки</b>	- Знать ударные точки, уязвимые точки	Беседы поощрение
2	<b>Стойки</b>	- Знать положение стойки аннун цоги - Уметь выполнять новую стойку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
3	<b>Блоки</b>	- Знать технику выполнения блока чуккио - макки - Уметь выполнять блок	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
4	<b>Удары рукой</b>	- Знать технику выполнения ударов рукой прямой задней рукой ап чумок банда каонди чируги (разноименный удар рукой) - Уметь выполнять удары.	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
5	<b>Удары ногой</b>	- Знать технику выполнения удара ногой без опоры долио чаги (боковой удар вперед под 90 градусов) - Уметь выполнять удар без опоры долио чаги	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
6	<b>Челночный бег</b>	- Знать и уметь бегать со скоростью 4х10 м в течение 25 секунд - Уметь придерживаться этому нормативу	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение

7	<b>Растяжка</b>	- Знать технику выполнения растяжки - Уметь выполнять растяжку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
8	<b>Прыжки</b>	- Знать и уметь выполнять правильные прыжки	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
9	<b>«Отжимание»</b>	- Знать и уметь правильно отжиматься	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
10	<b>Подвижные игры</b>	- Знать правила игры «Жуки» «День и ночь», футбол - Научиться играть по правилам новых игр	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение

### ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ АПРЕЛЯ МЕСЯЦА

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Знания, умения и навыки</i>	<i>Формы отслеживания</i>
----------	---------------	--------------------------------	---------------------------

1	<b>Ударные точки, уязвимые точки</b>	- Знать ударные точки, уязвимые точки	Беседы поощрение
2	<b>Стойки</b>	- Знать положение стойки нарани цоги - Уметь выполнять новую стойку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
3	<b>Блоки</b>	- Знать технику выполнения блока чуккио - макки - Уметь выполнять блок	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
4	<b>Удары рукой</b>	- Знать технику выполнения ударов рукой прямой задней рукой ап чумок банда каонди хируги (разноименный удар рукой) - Уметь выполнять удары.	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
5	<b>Удары ногой</b>	- Знать технику выполнения удара ногой без опоры долио чаги (боковой удар вперед под 90 градусов) - Уметь выполнять удар без опоры долио чаги	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
6	<b>Челночный бег</b>	- Знать и уметь бегать со скоростью 4x10 м в течение 25 секунд - Уметь придерживаться этому нормативу	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
7	<b>Растяжка</b>	- Знать технику выполнения растяжки	Наблюдение

		- Уметь выполнять растяжку	Поощрение Беседы Практическое выполнение
8	<b>Прыжки</b>	- Знать и уметь выполнять правильные прыжки	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
9	<b>«Отжимание»</b>	- Знать и уметь правильно отжиматься	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
10	<b>Подвижные игры</b>	- Знать правила игры «Жуки» «День и ночь», футбол - Научиться играть по правилам новых игр	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение

### ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ МАЯ МЕСЯЦА

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Знания, умения и навыки</i>	<i>Формы отслеживания</i>
1	<b>Ударные точки, уязвимые точки</b>	- Знать ударные точки, уязвимые точки	Беседы поощрение
2	<b>Стойки</b>	- Знать положение стойки ганнун цоги - Уметь выполнять новую стойку	Наблюдение Поощрение Беседы

			Практическое выполнение
<b>3</b>	<b>Блоки</b>	- Знать технику выполнения блока чуккио - макки - Уметь выполнять блок	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
<b>4</b>	<b>Удары рукой</b>	- Знать технику выполнения ударов рукой прямой задней рукой ап чумок банда каонди чируги (разноименный удар рукой) - Уметь выполнять удары.	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
<b>5</b>	<b>Удары ногой</b>	- Знать технику выполнения удара ногой без опоры долио чаги (боковой удар вперед под 90 градусов) - Уметь выполнять удар без опоры долио чаги	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
<b>6</b>	<b>Челночный бег</b>	- Знать и уметь бегать со скоростью 4х10 м в течение 25 секунд - Уметь придерживаться этому нормативу	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
<b>7</b>	<b>Растяжка</b>	- Знать технику выполнения растяжки - Уметь выполнять растяжку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
<b>8</b>	<b>Прыжки</b>	- Знать и уметь выполнять правильные прыжки	Наблюдение Поощрение

			Беседы Практическое выполнение
9	<b>«Отжимание»</b>	- Знать и уметь правильно отжиматься	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
10	<b>Подвижные игры</b>	- Знать правила игры «Жуки» «День и ночь», футбол - Научиться играть по правилам новых игр	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение

## 2.2. Тематическое планирование занятий по месяцам (возрастная категория детей 5-7 лет)

<i>Месяц</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Примечание</i>
--------------	--------------------------	-------------------

	<p><b>Вводное занятие</b> История возникновения и развития тхэквон-до Значения занятий тхэквон-до для умственного, физического, нравственного и эстетического развития Инструктаж по ТБ</p> <p><b>Стойки</b> Ступни ног вместе - мао цоги Пятки вместе, носки врозь Ноги на ширине плеч, ступни параллельны - нарани цоги</p> <p><b>Блоки</b> Наджио-макки</p> <p><b>Удары рукой</b> Прямой ближней рукой Ап чумок чируги (одноименный прямой удар рукой)</p> <p><b>Удары ногой</b> Около стены: ап чаги (прямой удар вперед)</p> <p><b>Челночный бег</b> 4x5 м/с</p> <p><b>Растяжка</b> Сидя и лежа Махи ногой вперед, в сторону, назад</p> <p><b>Прыжки</b> Прыжки двумя ногами</p> <p><b>«Отжимание»</b> На ладонях от скамейки</p> <p><b>Подвижные игры</b> <u>«Чай-чай, выручай»</u></p>	<p>Спина прямая, подбородок на себя, вес тела равномерно распределяется по всей площади ступни</p> <p>Изгиб в локтевом суставе в 25 град. Кулак на уровне плеча напротив второй линии оси</p> <p>Ударная часть –подушка ступни</p> <p>Три подхода с интервалом 20 секунд</p> <p>Глубокое дыхание с полным расслаблением тела</p> <p>Вперед и назад</p> <p>Корпус стараться держать прямо</p> <p>Постоянно меняя ведущего</p>
--	---	--

*Учебно-тематический план на сентябрь месяц*



<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	1	1	
<b>2</b>	<b>Стойки Блоки</b>	1		1
<b>3</b>	<b>Удары рукой Удары ногой</b>	1		1
<b>4</b>	<b>Челночный бег Растяжка Прыжки «Отжимание» Подвижные игры</b>	1		1
	<b>Итого</b>	4	1	3



**Санитарно-гигиенические нормы**

Гигиена тела до занятий, во время занятий, после занятий  
 Правила ухода и ношения формы для занятий  
 Режим питания  
 Режим дня

**Стойки**

Ступни ног вместе - мао цоги  
 Пятки вместе, носки врозь  
 Ноги на ширине плеч, ступни параллельны - нарани цоги

**Блоки**

Наджио-макки

**Удары рукой**

Прямой ближней рукой  
 Ап чумок чируги (одноименный прямой удар рукой)

**Удары ногой**

Около стены: ап ча о лиги

**Челночный бег**

4x5 м/с

**Растяжка**

Сидя и лежа  
 Махи ногой вперед, в сторону, назад

**Прыжки**

Прыжки двумя ногами

**«Отжимание»**

На ладонях от пола

**Подвижные игры**

«Белые медведи»

Спина прямая, подбородок на себя,  
 вес тела равномерно  
 распределяется по всей площади  
 ступни

Изгиб в локтевом суставе в 25 град.  
 Кулак на уровне плеча напротив  
 второй линии оси

Ударная часть -пятка  
 Три подхода с  
 интервалом 20секунд  
 4 подхода с интервалом 20  
 секунд

Глубокое  
 дыхание с  
 полным  
 расслаблением  
 тела

Корпус  
 вертикально,  
 носочки  
 оттянуты вперед боком вправо и  
 влево  
 Стараться подбородком и грудью  
 коснуться пола Во время игры  
 «медведи» не расцепляются

*Учебно-тематический план на октябрь месяц*

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<b>1</b>	<b>Санитарно-гигиенические нормы</b>	1	1	
<b>2</b>	<b>Стойки Блоки</b>	1		1
<b>3</b>	<b>Удары рукой Удары ногой</b>	1		1
<b>4</b>	<b>Челночный бег Растяжка Прыжки «Отжимание» Подвижные игры</b>	1		1
	<b>Итого</b>	4	1	3



**Принципы тхэквон-до**

Почтительность, честность, терпение, самообладание, сильный дух

**Стойки**

Анон цоги

**Блоки**

Наджио-макки

**Удары рукой**

Прямой ближней рукой

Ап чумок чируги (одноименный прямой удар рукой)

**Удары ногой**

Около стены: йоп чаги (прямой удар в сторону)

**Челночный бег**

4x10 м/с

**Растяжка**

Стоя около стены

Махи ногой вперед, в сторону, назад

**Прыжки**

Прыжки на одной ноге

**«Отжимание»**

В упоре лежа стойка на кулаках

**Подвижные игры**

«День и ночь»

Колено

перпендикулярно большому пальцу ноги, ширина стойки - полтора ширины плеч

Изгиб в локтевом суставе в 25 град.

Кулак на уровне плеча напротив второй линии оси

Ударная часть - пятка и ребро ступни

3 подхода с интервалом 25 секунд

Глубокое дыхание с полным расслаблением тела

Вперед /назад и как можно дальше

Корпус держать прямо, упор на фалангах указательного и среднего пальцев

Постоянная смена ведущего

*Учебно-тематический план на ноябрь месяц*

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<b>1</b>	<b>Принципы тхэквон-до</b>	1	1	
<b>2</b>	<b>Стойки Блоки</b>	1		1
<b>3</b>	<b>Удары рукой Удары ногой</b>	1		1
<b>4</b>	<b>Челночный бег Растяжка Прыжки «Отжимание» Подвижные игры</b>	1		1
	<b>Итого</b>	4	1	3





**Принципы тхэквон-до**

Почтительность, честность, терпение, самообладание, сильный дух

**Стойки**

Анон цоги

**Блоки**

Каонди - макки

**Удары рукой**

Прямой ближней рукой

Ап чумок чируги (одноименный прямой удар рукой)

**Удары ногой**

Около стены: долио чаги (боковой удар вперед под 90 градусов)

**Челночный бег**

4x10 м/с

**Растяжка**

Стоя без опоры

Махи ногой вперед, в сторону, назад

**Прыжки**

Прыжки на одной ноге

**«Отжимание»**

В упоре лежа стойка на кулаках

**Подвижные игры**

«Жуки»

**Колено**

перпендикулярно большому пальцу ноги, ширина стойки - полтора ширины плеч

Кулак напротив плеча, изгиб локтевого сустава под 90 град.

Кулак на уровне плеча напротив второй линии оси

Опорная нога поворачивается на 180 град.

4 подхода с интервалом отдыха 30 секунд

**Корпус**

вертикально,

носочки

оттянуты вперед

Вперед /назад и как можно дальше

Стараться подбородком и грудью коснуться пола

Ведущий не имеет права вставать

*Учебно-тематический план на декабрь месяц*

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<b>1</b>	<b>Принципы тхэквон-до</b>	1	1	
<b>2</b>	<b>Стойки Блоки</b>	1		1
<b>3</b>	<b>Удары рукой Удары ногой</b>	1		1
<b>4</b>	<b>Челночный бег Растяжка Прыжки «Отжимание» Подвижные игры</b>	1		1
	<b>Итого</b>	4	1	3

**Философия тхэквон-до****Анатомическое строение человеческого тела****Стойки**

Ганнун цоги

**Блоки**

Каонди - макки

**Удары рукой**

Прямой задней рукой

Ап чумок банда каонди чируги (разноименный удар рукой)

**Удары ногой**

Без опоры ап чаги (прямой удар вперед)

**Челночный бег**

4x10 м в течение 20 секунд

**Растяжка**

В парах

Махи ногой вперед, в сторону, назад

**Прыжки**

Фехтование одной ногой ударом ап чаги

**«Отжимание»**

«Отжимание» на кулаках

**Подвижные игры**

«Чай-чай, выручай», «День и ночь»

Вес тела распределяется: 50% на переднюю ногу, 50% - на заднюю  
Кулак напротив плеча, изгиб локтевого сустава под 90 град.

Полный перенос тела на переднюю ногу с разворотом пятки задней ноги наружу Ударная часть - передняя часть ступни

4 подхода с интервалом отдыха 20 секунд  
Глубокое дыхание с полным расслаблением тела

По мере усталости смена ноги  
Корпус держать прямо, упор на фалангах указательного и среднего пальцев Постоянно меняя ведущего

*Учебно-тематический план на январь месяц*

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<b>1</b>	<b>Философия тхэквон-до</b> <b>Анатомическое строение человеческого тела</b>	1	1	
<b>2</b>	<b>Стойки</b> <b>Блоки</b>	1		1
<b>3</b>	<b>Удары рукой</b> <b>Удары ногой</b>	1		1
<b>4</b>	<b>Челночный бег</b> <b>Растяжка</b> <b>Прыжки</b> <b>«Отжимание»</b> <b>Подвижные игры</b>	1		1
	<b>Итого</b>	4	1	3

**Философия тхэквон-до**

**Анатомическое строение человеческого тела**

**Стойки**

Ганнун цоги

**Блоки**

Чуккио - макки

**Удары рукой**

Прямой задней рукой

Ап чумок банда каонди хируги (разноименный удар рукой)

**Удары ногой**

Без опоры ап ча олиги (удар снизу вверх прямой ногой)

**Челночный бег**

4x10 м в течение 25 секунд

**Растяжка**

Активная и пассивная

Махи ногой вперед, в сторону, назад

**Прыжки**

Тройной прыжок с приземлением на обе ноги

**«Отжимание»**

«Отжимание» на кулаках

**Подвижные игры**

«Белые медведи»

«Дом и двор»

Вес тела распределяется: 50% на переднюю ногу, 50% - на заднюю

Тыльная сторона кулака руки напротив лба

Полный перенос тела на переднюю ногу с разворотом пятки задней ноги наружу

Ударная часть -пятка

4 подхода с интервалом

отдыха 25 секунд

Глубокое дыхание с

Полным расслаблением

тела

2 подхода

Корпус держать

прямо, упор на

фалангах

указательного и

среднего

пальцев

Во время игры

«медведи» не

расцепляются

Постоянная

смена ведущего

*Учебно-тематический план на февраль месяц*

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<b>1</b>	<b>Философия тхэквон-до</b> <b>Анатомическое строение человеческого тела</b>	1	1	
<b>2</b>	<b>Стойки</b> <b>Блоки</b>	1		1
<b>3</b>	<b>Удары рукой</b> <b>Удары ногой</b>	1		1
<b>4</b>	<b>Челночный бег</b> <b>Растяжка</b> <b>Прыжки</b> <b>«Отжимание»</b> <b>Подвижные игры</b>	1		1
	<b>Итого</b>	4	1	3

•  
**Ударные точки, уязвимые точки**

**Стойки**  
 Аннун цоги

**Блоки**  
 Чуккио - макки

**Удары рукой**  
 Прямой задней рукой  
 Ап чумок банда каонди чируги (разноименный удар рукой)

**Удары ногой**  
 Без опоры долио чаги (боковой удар вперед под 90 градусов)

**Челночный бег**  
 4x10 м в течение 25 секунд

**Растяжка**  
 Активная и пассивная  
 Махи ногой вперед, в сторону, назад

**Прыжки**  
 Фехтование долио чаги

**«Отжимание»**  
 «Отжимание» на кулаках

**Подвижные игры**  
 «Жуки»  
 «День и ночь» футбол

Вес тела распределяется: 50% на каждую ногу , стойка всадника  
 Тыльная сторона кулака руки напротив лба

Полный перенос тела на переднюю ногу с разворотом пятки задней ноги наружу Опорная нога поворачивается на 180 град.

4 подхода с интервалом отдыха 25 секунд

Глубокое дыхание с полным расслаблением тела

По мере усталости смена ноги

Корпус держать прямо, упор на фалангах указательного и среднего пальцев  
 Ведущий не имеет права вставать Постоянная смена ведущего

*Учебно-тематический план на март месяц*

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<b>1</b>	<b>Ударные точки, уязвимые точки</b>	1	1	
<b>2</b>	<b>Стойки Блоки</b>	1		1
<b>3</b>	<b>Удары рукой Удары ногой</b>	1		1
<b>4</b>	<b>Челночный бег Растяжка Прыжки «Отжимание» Подвижные игры</b>	1		1
	<b>Итого</b>	4	1	3



**Ударные точки, уязвимые точки****Стойки**

Нарани цоги

**Блоки**

Чуккио – макки- наджундэ макки

**Удары рукой**

Прямой задней рукой

Ап чумок банда каонди чируги (разноименный удар рукой)

**Удары ногой**

Без опоры долио чаги (боковой удар вперед под 90 градусов)

**Челночный бег**

4х10 м в течение 25 секунд

**Растяжка**

Активная и пассивная

Махи ногой вперед, в сторону, назад

**Прыжки**

Фехтование долио чаги

**«Отжимание»**

«Отжимание» на кулаках

**Подвижные игры**

«Жуки»

«День и ночь» футбол

Вес тела распределяется на обе ноги; ноги прямые, стопы параллельные  
Тыльная сторона кулака руки напротив лба

Полный перенос тела на переднюю ногу с разворотом пятки задней ноги наружу  
Опорная нога поворачивается на 180 град.

4 подхода с интервалом отдыха 25 секунд

Глубокое дыхание с полным расслаблением тела

По мере усталости смена ноги

Корпус держать прямо, упор на фалангах указательного и среднего пальцев  
Ведущий не имеет права вставать  
Постоянная смена ведущего

*Учебно-тематический план на апрель месяц*

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<b>1</b>	<b>Ударные точки, уязвимые точки</b>	1	1	
<b>2</b>	<b>Стойки Блоки</b>	1		1
<b>3</b>	<b>Удары рукой Удары ногой</b>	1		1
<b>4</b>	<b>Челночный бег Растяжка Прыжки «Отжимание» Подвижные игры</b>	1		1
	<b>Итого</b>	4	1	3

<ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul> <p><b>Ударные точки, уязвимые точки</b></p> <p><b>Стойки</b> Ганнун цоги</p> <p><b>Блоки</b> Чуккио - макки</p> <p><b>Удары рукой</b> Прямой задней рукой Ап чумок банда каонди чируги (разноименный удар рукой)</p> <p><b>Удары ногой</b> Без опоры долио чаги (боковой удар вперед под 90 градусов)</p> <p><b>Челночный бег</b> 4х10 м в течение 25 секунд</p> <p><b>Растяжка</b> Активная и пассивная Махи ногой вперед, в сторону, назад</p> <p><b>Прыжки</b> Сидя на корточках</p> <p><b>«Отжимание»</b> «Отжимание» на кулаках</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Жуки» «День и ночь» футбол</p>	<p>Вес тела распределяется: 50% на переднюю ногу, 50% - на заднюю Тыльная сторона кулака руки напротив лба</p> <p>Полный перенос тела на переднюю ногу с разворотом пятки задней ноги наружу Опорная нога поворачивается на 180 град.</p> <p>4 подхода с интервалом отдыха 25 секунд</p> <p>Глубокое дыхание с полным расслаблением тела</p> <p>Руки за голову, спина прямая</p> <p>Корпус держать прямо, упор на фалангах указательного и среднего пальцев Ведущий не имеет права вставать Постоянная смена ведущего</p>
---	---

### **2.3. Работа с родителями**

#### **В течение года:**

- Консультации в рамках консультационного пункта;
- Оказание информационной поддержки родителям;
- Открытые занятия;
- Вовлечение родителями ребенка в процесс обучения.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Оснащение зала**

1. Используются: гимнастические палки, скамейки, гимнастическая стенка, скакалки, обручи, «лапы», перекладина. Ученики и педагог должны заниматься в специальной форме – табок.
2. Имеются зеркала для самостоятельной, визуальной проверки правильности осанки.
3. Занятия должны проводиться в светлом, хорошо проветриваемом помещении, отвечающем санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности.

#### **3.2. Планирование образовательной деятельности**

Занятия проводятся в физкультурном зале

В подгруппу детей входят дети в возрасте 5-6 и 6-7 лет. Длительность занятия 25-30 минут.

Занятия проводятся один раз в неделю. Программа рассчитана на 32 часа в год (с октября по май месяц включительно)

## Литература

1. «Воспитание правильной осанки» автор: И. С. Красикова (Издательство)
2. «КОРОНА принт 2003 г. г. Санкт-Петербург»
3. «Триста подвижных игр для оздоровления детей» автор: В. Л. Страковская (Издательство «Новая школа» 1994 г. г. Москва»
4. Материалы книги Президента Международной Федерации Тхэквон-до генерала Цой Хонг Хи «Тхэквон-до».

Прошнуровано, пронумеровано и  
скреплено печатью

*48*

\_\_\_\_\_ листов

И. о. заведующего МАДОУ «Детский сад  
№ 116 «Фиалка»

*З. П. Нагаевская*

З. П. Нагаевская

