

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	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Содержание курса	5
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
2.1	Содержание программы	10
2.2	Тематическое планирование	13
2.3	Работа с родителями	21
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
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	Вводное занятие	- Знать историю возникновения и развития тхэквон-до - Знать инструктаж по ТБ	Беседа инструктаж
2	Стойки	- Знать положение стойки мао цоги, нарани цоги - Уметь выполнять новую стойку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение

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

			выполнение
9	«Отжимание»	- Знать и уметь правильно отжиматься	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
10	Подвижные игры	- 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	Санитарно-гигиенические нормы	- 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	Стойки	- Знать положение стойки мао цоги, нарани цоги - Уметь выполнять новую стойку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
3	Блоки	- Знать технику выполнения блока наджио-макки - Уметь выполнять блок	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение

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

10	Подвижные игры	- Знать правила игры «Белые медведи» - Научиться играть	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	Принципы тхэквон-до	- Знать принципы тхэквон-до - Уметь быстро отвечать	Беседы поощрение
2	Стойки	- Знать положение стойки ннон цоги - Уметь выполнять новую стойку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
3	Блоки	- Знать технику выполнения блока наджио-макки - Уметь выполнять блок	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
4	Удары рукой	- Знать технику выполнения ударов рукой прямой ближней рукой, ап чумок хируги, - Уметь выполнять удары.	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
5	Удары ногой	- Знать технику выполнения удара ногой около стены: йоп чаги (прямой удар в сторону) - Уметь выполнять удар об стену	Наблюдение Поощрение Беседы

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

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЕКАБРЯ МЕСЯЦА

№	Раздел	Знания, умения и навыки	Формы отслеживания
1	Принципы тхэквон-до	- Знать принципы тхэквон-до - Уметь быстро отвечать	Беседы поощрение
2	Стойки	- Знать положение стойки аннон цоги - Уметь выполнять новую стойку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
3	Блоки	- Знать технику выполнения блока каонди - макки - Уметь выполнять блок	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
4	Удары рукой	- Знать технику выполнения ударов рукой прямой ближней рукой, ап чумок чируги (одноименный прямой удар рукой) - Уметь выполнять удары.	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
5	Удары ногой	- 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	Челночный бег	- Знать среднюю скорость бега 4x5 м/с - Уметь придерживаться этому нормативу	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение

7	Растяжка	- Знать технику выполнения растяжки - Уметь выполнять растяжку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
8	Прыжки	- Знать и уметь выполнять правильные прыжки	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
9	«Отжимание»	- Знать и уметь правильно отжиматься	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
10	Подвижные игры	- 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	Философия тхэквон-до	- Знать философия тхэквон-до	Беседы поощрение
2	Анатомическое строение	- Знать анатомическое строение тела	Беседы поощрение

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

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

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ФЕВРАЛЯ МЕСЯЦА

№	Раздел	Знания, умения и навыки	Формы отслеживания
1	Философия тхэквон-до	- Знать философия тхэквон-до	Беседы поощрение
2	Анатомическое строение человеческого тела	- Знать анатомическое строение тела	Беседы поощрение
3	Стойки	- Знать положение стойки ганнун цоги - Уметь выполнять новую стойку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
4	Блоки	- Знать технику выполнения блока чуккио - макки - Уметь выполнять блок	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
5	Удары рукой	- 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	Удары ногой	- 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	Челночный бег	- Знать среднюю скорость бега 4x5 м/с	Наблюдение

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

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ МАРТА МЕСЯЦА

№	Раздел	Знания, умения и навыки	Формы отслеживания
1	Ударные точки, уязвимые точки	- Знать ударные точки, уязвимые точки	Беседы поощрение
2	Стойки	- Знать положение стойки аннун цоги - Уметь выполнять новую стойку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
3	Блоки	- Знать технику выполнения блока чуккио - макки - Уметь выполнять блок	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
4	Удары рукой	- 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	Удары ногой	- 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	Челночный бег	- Знать и уметь бегать со скоростью 4x10 м в течение 25 секунд - Уметь придерживаться этому нормативу	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение

7	Растяжка	- Знать технику выполнения растяжки - Уметь выполнять растяжку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
8	Прыжки	- Знать и уметь выполнять правильные прыжки	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
9	«Отжимание»	- Знать и уметь правильно отжиматься	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
10	Подвижные игры	- 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	Ударные точки, уязвимые точки	- Знать ударные точки, уязвимые точки	Беседы поощрение
2	Стойки	- Знать положение стойки нарани цоги - Уметь выполнять новую стойку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
3	Блоки	- Знать технику выполнения блока чуккио - макки - Уметь выполнять блок	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
4	Удары рукой	- 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	Удары ногой	- 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	Челночный бег	- Знать и уметь бегать со скоростью 4x10 м в течение 25 секунд - Уметь придерживаться этому нормативу	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
7	Растяжка	- Знать технику выполнения растяжки	Наблюдение

		- Уметь выполнять растяжку	Поощрение Беседы Практическое выполнение
8	Прыжки	- Знать и уметь выполнять правильные прыжки	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
9	«Отжимание»	- Знать и уметь правильно отжиматься	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
10	Подвижные игры	- 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	Ударные точки, уязвимые точки	- Знать ударные точки, уязвимые точки	Беседы поощрение
2	Стойки	- Знать положение стойки ганнун цоги - Уметь выполнять новую стойку	Наблюдение Поощрение Беседы

			Практическое выполнение
3	Блоки	- Знать технику выполнения блока чуккио - макки - Уметь выполнять блок	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
4	Удары рукой	- 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	Удары ногой	- 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	Челночный бег	- Знать и уметь бегать со скоростью 4х10 м в течение 25 секунд - Уметь придерживаться этому нормативу	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
7	Растяжка	- Знать технику выполнения растяжки - Уметь выполнять растяжку	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
8	Прыжки	- Знать и уметь выполнять правильные прыжки	Наблюдение Поощрение

			Беседы Практическое выполнение
9	«Отжимание»	- Знать и уметь правильно отжиматься	Наблюдение Поощрение Беседы Практическое выполнение
10	Подвижные игры	- 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>Вводное занятие История возникновения и развития тхэквон-до Значения занятий тхэквон-до для умственного, физического, нравственного и эстетического развития Инструктаж по ТБ</p> <p>Стойки Ступни ног вместе - мао цоги Пятки вместе, носки врозь Ноги на ширине плеч, ступни параллельны - нарани цоги</p> <p>Блоки Наджио-макки</p> <p>Удары рукой Прямой ближней рукой Ап чумок чируги (одноименный прямой удар рукой)</p> <p>Удары ногой Около стены: ап чаги (прямой удар вперед)</p> <p>Челночный бег 4x5 м/с</p> <p>Растяжка Сидя и лежа Махи ногой вперед, в сторону, назад</p> <p>Прыжки Прыжки двумя ногами</p> <p>«Отжимание» На ладонях от скамейки</p> <p>Подвижные игры <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>
1	Вводное занятие	1	1	
2	Стойки Блоки	1		1
3	Удары рукой Удары ногой	1		1
4	Челночный бег Растяжка Прыжки «Отжимание» Подвижные игры	1		1
	Итого	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>
1	Санитарно-гигиенические нормы	1	1	
2	Стойки Блоки	1		1
3	Удары рукой Удары ногой	1		1
4	Челночный бег Растяжка Прыжки «Отжимание» Подвижные игры	1		1
	Итого	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>
1	Принципы тхэквон-до	1	1	
2	Стойки Блоки	1		1
3	Удары рукой Удары ногой	1		1
4	Челночный бег Растяжка Прыжки «Отжимание» Подвижные игры	1		1
	Итого	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>
1	Принципы тхэквон-до	1	1	
2	Стойки Блоки	1		1
3	Удары рукой Удары ногой	1		1
4	Челночный бег Растяжка Прыжки «Отжимание» Подвижные игры	1		1
	Итого	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>
1	Философия тхэквон-до Анатомическое строение человеческого тела	1	1	
2	Стойки Блоки	1		1
3	Удары рукой Удары ногой	1		1
4	Челночный бег Растяжка Прыжки «Отжимание» Подвижные игры	1		1
	Итого	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>
1	Философия тхэквон-до Анатомическое строение человеческого тела	1	1	
2	Стойки Блоки	1		1
3	Удары рукой Удары ногой	1		1
4	Челночный бег Растяжка Прыжки «Отжимание» Подвижные игры	1		1
	Итого	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>
1	Ударные точки, уязвимые точки	1	1	
2	Стойки Блоки	1		1
3	Удары рукой Удары ногой	1		1
4	Челночный бег Растяжка Прыжки «Отжимание» Подвижные игры	1		1
	Итого	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>
1	Ударные точки, уязвимые точки	1	1	
2	Стойки Блоки	1		1
3	Удары рукой Удары ногой	1		1
4	Челночный бег Растяжка Прыжки «Отжимание» Подвижные игры	1		1
	Итого	4	1	3

<ul style="list-style-type: none">• <p>Ударные точки, уязвимые точки</p> <p>Стойки Ганнун цоги</p> <p>Блоки Чуккио - макки</p> <p>Удары рукой Прямой задней рукой Ап чумок банда каонди чируги (разноименный удар рукой)</p> <p>Удары ногой Без опоры долио чаги (боковой удар вперед под 90 градусов)</p> <p>Челночный бег 4х10 м в течение 25 секунд</p> <p>Растяжка Активная и пассивная Махи ногой вперед, в сторону, назад</p> <p>Прыжки Сидя на корточках</p> <p>«Отжимание» «Отжимание» на кулаках</p> <p>Подвижные игры «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

