

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАБАРОВСКА

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Верботон» г.Хабаровск

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
От «31» августа 2022 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МАДОУ
«Верботон»

Л.Л.Сидельникова
«31» августа 2022г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Тхэквондо»

Направленность: физкультурно - спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст учащихся: 4-7 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Ремизов А.Е. –педагог
дополнительного
образования,
руководитель секции
тхэквондо ГТФ «Торнадо».

г.Хабаровск,

2022г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДООП

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения программы – базовый.

Нормативно-правовая база

- Программы разработана в соответствии с:
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
 - Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);
 - приказом министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ), письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
 - Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.июля 2014 г. №41;
 - Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Хабаровском крае.

Актуальность программы

Занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях. Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить

себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

Отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку занимающихся тхэквондо.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» рассчитана на детей в возрасте от 4 до 7 лет и предполагает базовый уровень освоения знаний и практических навыков в рамках объединения дополнительного образования. Набор детей в коллектив – свободный, начиная с 4 лет. К занятиям допускаются все дети без дополнительного отбора (с разным уровнем подготовки).

Форма обучения – очная.

Форма организации занятий Основная форма организации занятий - групповая.

Цель программы

Приобщение детей к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурой через занятия тхэквондо.

Задачи

Предметные:

- приобретение теоретических знаний в области восточного единоборства тхэквондо;
- овладение спортивной техникой и тактикой ударов руками, ногами по непрерывно-постепенному переходу от начальных умений и навыков к совершенствованию специальных тактических и технических приёмов;

Метапредметные:

- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие;
- развитие специальных физических качеств (гибкости, ловкости, скоростносиловых способностей).

Личностные:

- развитие творческой активности, способности нестандартно мыслить и оперативно принимать решения, самореализовываться в коллективе и вместе с коллективом;
- воспитание высоких моральных и волевых качеств;
- приобретение навыков соблюдения общей и частной гигиены, осуществление самоконтроля.

Учебный план

Программа предусматривает последовательность изучения материала по общей физической, технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения,

возрастом обучающихся. Установленная учебная нагрузка является максимальной.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Разделы подготовки	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		беседа
2	ОФП	54	2	52	тренинг, игра
3	СФП	30	2	28	тренинг
4	Технико-тактическая подготовка	18	2	16	объяснение, показ, тренинг
5	Психологическая подготовка	2	2	0	объяснение, показ, тренинг
6	Зачетные испытания	2	0,5	1,5	показательные выступления
	Итого:	108	10,5	97,5	

Содержание программы обучения 1 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с историей тхэквондо, восточной культурой и этикетом, ТБ, ППБ, общие правила гигиены, определение цели обучения.
Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья. Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена, объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию.
Практика: Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, начальное развитие физических способностей.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль.
Практика: Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.

4. Технико-тактическая подготовка.

Теория: Разъяснение способов ведения состязаний, которые позволяют спортсмену наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.
Практика: Выполнение формальных комплексов (хьенг). Первоначальная тактико-технические действия в поединке (массоги).

5. Психологическая подготовка.

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.
Практика: формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам.

6. Зачетные испытания.

Теория: Просмотр показательных выступлений по тхэквондо, спортивных репортажей.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Разделы подготовки	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		беседа
2	ОФП	54	2	52	тренинг, игра
3	СФП	30	2	28	тренинг
4	Технико-тактическая подготовка	18	2	16	объяснение, показ, тренинг
5	Психологическая подготовка	2	2	0	объяснение, показ, тренинг
6	Зачетные испытания	2	0,5	1,5	показательные выступления
	Итого:	108	10,5	97,5	

Содержание программы обучения 2 года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Изучение истории тхэквондо, тактико-технических особенностей знаменитых мастеров, установка цели дальнейшего обучения.

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья, опасность вредных привычек, регулярность занятий спортом. Правила безопасности, самоконтроля.

Практика: Общеразвивающие упражнения, упражнения на отдельные группы мышц.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль спортсмена.

Практика: Комплексы специальных упражнений для развития силы, прыгучести, гибкости, функций равновесия. Комплексы специально подготовленных индивидуальных упражнений.

4. Технико-тактическая подготовка

Теория: Объяснение правил тхэквондо, разъяснение спортсменам способов и форм ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

Практика: Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных элементов, а также варианты их замены. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место.

5. Зачетные испытания

Теория: Просмотр соревнований, спортивных репортажей.

Практика: Участие в аттестационных экзаменах, сдачи на пояса.

6. Психологическая подготовка

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

Практика: формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам; формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

К концу первого года обучения, занимающиеся будут знать:

- правила техники безопасности (ТБ) и правила противопожарной безопасности (ППБ) на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем;
- соблюдать условия личной гигиены;
- первичные знания из истории спорта, в частности, по тхэквондо;
- базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;
- выполнять базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

К концу второго года обучения, занимающиеся будут знать:

- правила ТБ и ППБ на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- значимость посещения объединения тхэквондо для укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни;
- базовые элементы на 6 (зеленый пояс) – 4 (синий пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- выполнять базовые элементы на 6 (зеленый пояс) – 4 (синий пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

Основные методы, используемые для реализации образовательной программы «Тхэквондо»

Тема	Форма занятий	Методы И приемы	Дидактический материал ТСО	Форма подведения итогов
Вводное занятие	беседа	наглядный	Инструкция по ТБ, ПБ	опрос

Общая физическая подготовка	беседа тренировочные упражнения	словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Гимнастическая лестница, скакалка, гимнастическая скамейка, тренажеры, секундомер.	контрольные нормативы
Специальная физическая подготовка	беседа, тренировочные упражнения	словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Гимнастическая лестница, скакалка, гимнастическая скамейка, тренажеры, секундомер, пальчаги, макивары.	контрольные нормативы
Технико-тактическая подготовка	Объяснение, тренировочные упражнения	словесно-репродуктивный наглядный, демонстрационный	Инструкции, технико-тактические комбинации.	контрольные нормативы
Теоретическая подготовка.	Объяснение,	словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Видео- и аудио кассеты, инструкции,	опрос
Соревнования	Занятие	словесный, наглядный	Футы, перчатки, шлем.	Выявление победителей