

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 223

Юридический адрес: 620085, Свердловская область, г. Екатеринбург, б-р Самоцветный, д. 8
тел.: 218-07-77, 218-09-77 e-mail: mdou223@eduekb.ru, сайт: дс223.рф

Принята:
на заседании педагогического совета,
протокол №1 от 30.08.2023 г.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №223
Басова И.В.
Приказ № 100-ОД
от «30» августа 2023г.
№ 223



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ТХЭКВОНДО-КИДС»
В ГРУППАХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА С 4 ДО 7 ЛЕТ**

Составитель:
педагог
дополнительного образования
Любезнов Илья Евгеньевич

г. Екатеринбург, 2023 г.

Содержание

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе секция «Тхэквондо»	3
I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
1.1.Пояснительная записка	4
1.1.1 Цели, задачи и реализации Программы	6
1.1.2 Принципы и подходы реализации дополнительной Программы	5
1.1.3 Значимые характеристики для разработки и реализации дополнительной Программы	8
1.2. Планируемые результаты освоения программы	9
1.3 Технология педагогической диагностики (мониторинга) индивидуального развития детей	9
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
2.1 Описание образовательной деятельности	11
2.2.Характеристика взаимодействия с семьями детей в реализации задач Программы	12
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
3.1 Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка	13
3.2 Описание материально – технического обеспечения программы	14
3.3 Описание обеспечения методическими материалами и средствами обучения и воспитания по реализации программы	14
3.4 Особенности организации развивающей предметно- пространственной среды для реализации программы	15
3.5 Учебно-тематическое планирование программы	16

Аннотация

Программа является дополнительной общеобразовательной - общеразвивающей программой для детей дошкольного возраста. Направленность программы – физическая.

В соответствии с социально-культурными потребностями современного российского общества, необходимостью его дальнейшего развития и исходя из сущности дополнительного воспитания и образования, целью занятий тхэквондо в дошкольном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение занимающимися основами единоборств, в частности тхэквон-до, что в результате позволит сформировать: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, высокий уровень морально-волевых качеств и нравственного воспитания, гражданско-патриотическое мировоззрение, оптимальный объём двигательных знаний, умений и навыков, мотивы и ценности, привлекающие человека к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и необходимые для долгой, активной жизни.

Содержание программного материала занятий состоит из двух основных частей:

1. теоретический раздел;
2. практический раздел.

Практический раздел имеет 2 составные части: общая физическая подготовка (ОФП) и техника. Физическая подготовка включает в себя комплексные упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств. При изучении технических действий отдельному рассмотрению подвергаются теоретические основы ударов, отдельно изучается техника рук и ног, формальные комплексы, боевые и учебные спарринги, а также техника самообороны.

Срок реализации Программы 2 года, материал каждого этапа соответствует квалификационным требованиям STL для сдачи на пояса. При обучении по данной программе учитываются возрастные психологические и физиологические особенности, а также санитарные нормы и правила.

I. Целевой раздел дополнительной программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Она разработана в соответствии с техническими требованиями Международной федерации тхэквондо и федераций тхэквондо России (WTF), с учетом рекомендаций специалистов в области физического воспитания и спортивной медицины. Программа ориентирована на детей в возрасте от 5 до 7 лет и соответствует 2-м годам обучения.

Тхэквондо — научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека.

Тхэквондо - это вид корейского боевого искусства, которое было основано 11 апреля 1955 года генералом южнокорейской армии Чой Хонг Хи. В тхэквондо две составляющие: тхэквондо - использование рук и ног в целях самообороны, и вторая - до- жизненный путь, включающий в себя интенсивную ментальную тренировку для развития высшего сознания через постижение культуры и философии тхэквондо, которая является квинтэссенцией философской мудрости востока. За короткий срок существования – тхэквондо достаточно молодое боевое искусство по сравнению со многими другими - оно обрело огромную популярность и на сегодняшний день численность занимающихся им около 40 млн. людей во всём мире.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Одна из важнейших задач педагогической науки – всестороннее воспитание подрастающего поколения. Главная цель тхэквондо - силой, основанной на человечности, справедливости, мудрости, духовности и доверии, прекратить борьбу, основанную на подавлении сильным слабых, и тем самым способствовать построению лучшего мирного общества.

Философия тхэквондо основана на этических, моральных и духовных принципах, позволяющих людям жить в гармонии с собой и с окружающим миром. Важная роль в воспитании физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил принадлежит спорту. Основными компонентами физической подготовки юного спортсмена являются скорость, ловкость, координация, сила и равновесие. Кроме этих составляющих общей физической подготовки (ОФП), будущие мастера боевых искусств должны развивать такие качества, как гибкость, точность, реакцию, чувство времени, выносливость и психическую стабильность. Развитие этих одиннадцати качеств характеризует собой сбалансированный тренировочный план мастеров боевых искусств любого стиля.

В настоящее время интерес к тхэквондо подрастающего поколения усилился вследствие многих причин:

- в тхэквондо каждый может получить то, что ему нужно: укрепить здоровье, научиться самообороне, ознакомиться с философией, воспитать сильное тело и дух;
- развить и усилить эмоциональные и психофизиологические свойства личности, дающие возможность молодому поколению независимо от возраста, социального статуса и пола успешно учиться, развиваться, самосовершенствоваться, участвовать в общественной жизни, оправдывать возлагаемые старшим поколением надежды.

Толерантность и социальная адаптация

Тренировочный процесс характеризуется жёсткой дисциплиной. Правила поведения в до-янге (помещение, где проходит обучение) строго регламентированы: форма одежды, ритуалы, отношение к учителю и товарищам соблюдаются с особым вниманием, что служит

мотивацией к самодисциплине и самовоспитанию на сознательном и, что имеет огромное значение, на подсознательном уровне мышления ребенка.

В виду того, что группы детей носят смешанный характер, общение и взаимодействие на занятиях подготавливают ребенка к жизни в современном социуме: дети становятся более терпимыми и учатся относиться с уважением к национальным обычаям и особенностям других культур. Так же посредством групповых занятий происходит адаптация ребенка в коллективе.

Тхэквондо может быть большим подспорьем не только в подготовке молодежи к социальной жизни, но и в учебе. Это боевое искусство учит упорству и вниманию.

Занятия тхэквондо под руководством квалифицированного учителя могут стать поддержкой для неуверенного, незащитного и физически слабого человека. Ученик, полюбивший тхэквондо, вскоре начинает понимать, что для достижения успехов необходимо поддерживать свое тело в оптимальном состоянии. Придя к такому выводу, он начнет остерегаться всего, что может каким-либо образом повредить тренировкам. Вредные привычки обычно приобретаются в юности. У ученика, попавшего в атмосферу товарищества и спартанского воспитания тхэквондо, для

вредных привычек уже не остается времени, и он не видит в них необходимости.

На данном этапе и происходит формирование концепции здорового образа жизни и необходимости в регулярных самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, осознание рационального использования свободного времени на благо своего физического и духовного развития.

Новизна

В связи с тем, что многие элементы на протяжении лет видоизменились и устарели в современной концепции ведения боя, разработчиком данной программы на основе личного опыта были позаимствованы некоторые тенденции из более молодых единоборств, в частности из кикбоксинга. Некоторые прыжковые элементы были изъяты в виду сложности и неэффективности использования. В результате программа не утратила основных классических принципов и канонов тхэквондо и обрела современные элементы.

Каждое движение в тхэквондо базируется на научной основе и предназначается для достижения строго определенных целей. Принимая во внимание очевидные преимущества этого вида борьбы (овладение занимающимися приемами самозащиты, получение удовлетворения от занятий древнейшим искусством), кажется вполне закономерным, что со временем тхэквондо становится неотъемлемой частью жизни занимающихся. Научный подход делает искусство живым. Сколько наука развивается, столько развивается и искусство, конечно классическая техника, туль, основа тхэквондо меняется реже всего, это стержень, база, на которую опираются все инструкторы, но какие методы, какие нагрузки и на что нужно делать акцент выбирает сам педагог.

Изучение тхэквондо дает занимающимся несколько уникальных преимуществ в физической подготовке. Тхэквондо способствует развитию двигательной системы, внимания, улучшает восприятие, развивает тело, повышает обмен кислорода в легких и сердце, развивает координацию движений, которая важна в любом виде спорта или физическом труде. В здоровом теле – здоровый дух – это известно каждому. Без сомнения, одно из самых драгоценных богатств жизни - хорошее здоровье. В то же время, один из главных грехов человечества - недостаточное внимание к этому богатству. Посредство занятий тхэквондо можно добиться гармоничного физического и духовного развития личности подрастающего поколения, основываясь на принципах философии и традициях этого боевого искусства и учитывая новейшие методики и разработки в областях спорта и медицины.

1.1.1 Цели и задачи реализации Программы

Цель программы: приобщение детей к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурой через занятия тхэквондо.

Задача программы: расширение двигательных возможностей, компенсация дефицита двигательной активности детей.

Задачи:

- привлечение детей к систематическим занятиям видом спорта – тхэквондо;
- содействие всестороннему, гармоничному развитию ребенка;
- укрепление здоровья детей;
- воспитание смелости, воли, решительности, терпения, целеустремленности;
- воспитание взаимовыручки, дружбы, чувства команды;
- воспитания уважения традиций тхэквондо, уважения старшего поколения;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- расширение диапазона двигательных умений детей.

1.1.2 Принципы и подходы реализации Программы

При работе с детьми, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами в образовательное учреждение, созданы необходимые для реализации образовательной программы условия:

- педагогическая компетентность педагога дополнительного образования;
- наличие материально-технической базы;
- установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребенке;
- условия набора в коллектив: в коллектив зачисляются учащиеся, желающие заниматься тхэквондо.

Группы обучающихся формируются с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся. Количество детей в группе: 12 человек

Методы обучения:

- **Игровой** - Классическим игровым методом можно назвать игру. Игра - это один из древнейших, и, тем не менее, актуальных методов обучения. Подвижная игра, как средство и метод физического воспитания дошкольников, является наиболее продуктивным направлением в воспитательном, образовательном, оздоровительном процессе в современной методике физического воспитания.

- **Соревновательный** - это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

- **Повторный** - это повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. Между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

- **Круговой** (тренировка) - это организационно - методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений.

Отличительные особенности

Во главе воспитания обучающихся тхэквондо лежат классические принципы восточных единоборств и тхэквондо в частности, на основании которых в процессе занятий и происходит формирование личностных качеств обучающихся. Все эти принципы легли в основу данной программы.

Принципы работы с детьми:

- принцип оздоровительной направленности;
- принцип многостороннего развития личности;
- принцип демократизации;
- принцип индивидуализации;
- принцип анализа;
- принцип усложнения (от простого к более сложному).

Принципы тхэквондо

Ни одним человеком, ни группой людей тхэквондо никогда не должно использоваться в эгоистических или агрессивных целях, не должно превращаться в коммерцию или в средство политического давления. В тхэквондо установлены следующие философские принципы, по которым все серьезно занимающиеся тхэквондо должны строить свою жизнь:

1. Почтительность (вежливость)

Формируя свой характер, все занимающиеся тхэквондо должны под руководством педагога практиковать следующие проявления почтительности, включая их в тренировочный процесс, как его обязательные элементы:

- Развивать дух взаимоуважения.
- Избавляться от своих дурных привычек и мириться с дурными привычками других людей.
- Быть вежливым.
- Поддерживать вокруг себя атмосферу справедливости и гуманизма.
- Соблюдать иерархию в отношениях между занимающимися и инструктором, между начинающими и старшими учениками, между старшими и младшими по возрасту и по общественному положению.
- Общаясь с людьми, вести себя в соответствии с принятыми у них правилами этикета.
- Уважать положение других людей и признавать их достоинства.

2. Честность

Каждый человек должен уметь отличать истинное от ложного, а в случае своей неправоты честно это признавать.

3. Настойчивость (терпение)

Один из секретов становления мастера - терпеливое и настойчивое преодоление всех трудностей. Для того чтобы чего-либо достичь, необходимо поставить перед собой цель и терпеливо ее добиваться.

4. Самообладание (самоконтроль)

Самообладание чрезвычайно важно как в тренировочном зале, так и в повседневной жизни. Потеря самоконтроля во время спарринга может привести к очень серьезным последствиям для обоих соперников. Неуживчивость внутри коллектива часто является проявлением плохого самоконтроля.

5. Неукротимый дух

Занимающиеся тхэквондо должны быть честны и искренни. Столкнувшись с несправедливостью, они должны действовать решительно, ничего не боясь, проявляя неукротимость духа независимо от того, кто им противостоит и как много противников.

1.1.3 Значимые характеристики для разработки и реализации дополнительной программы

В разработке Программы учитывается характеристика возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста необходимая для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях МАДОУ № 223

Возрастные особенности детей 5-6 лет (1-й этап обучения)

Дети отличаются сильным желанием двигаться и играть. Вначале движения неэкономичны, но постепенно приобретают ловкость и точность. Под влиянием физической нагрузки дети быстро устают и не справляются с большими и длительными напряжениями, однако легко справляются с кратковременными нагрузками переменного характера. Среди особенностей высшей нервной деятельности следует обратить внимание на повышенную возбудимость и быструю истощаемость силы нервных процессов, поэтому дети не могут сосредоточиться на изучении отдельных приёмов.

Из основных особенностей обучающихся этого возрастного периода можно отметить следующие:

- дети активны, но на занятиях приучаются вести себя в соответствии с установленными требованиями;
- заметны проявления агрессивности;
- интерес к правилам соревновательной деятельности;
- завышенное мнение о собственных способностях;
- сильное стремление порадовать инструктора и родителей;
- чувственность к критике, болезненность восприятия неудач;
- стремление к знаниям.

Наиболее предпочтительным является комплексно-игровой метод, пошаговое изучение от простого к сложному.

Возрастные особенности детей 6-7 лет (2-й этап обучения)

С точки зрения физиологии мышцы не окрепли, скелет не закончил формирование, но организм достигает в своём развитии фазы «готовности к обучению».

Состояние ЦНС позволяет начать изучение координационно-сложных движений и обеспечивает необходимое совершенствование внутренних органов.

При работе с данной возрастной группой **особое внимание** следует обращать на воспитание уважения к старшим, духа коллективизма, привития любви к спорту.

На данном этапе предпочтительным является комплексно-игровой метод обучения, упрощённые правила, высокая эмоциональность и нагрузки низкой интенсивности.

Одной из главных характеристик программы является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

Направленность на учет индивидуальных особенностей ребенка.

Программа направлена на обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей как в вопросах организации жизнедеятельности (приближение режима дня к индивидуальным особенностям ребенка и пр.), так и в формах и способах взаимодействия с ребенком (проявление уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональным состояниям, поддержка его чувства собственного достоинства и т.д.).

1.2. Планируемые результаты освоение программы:

1-ый этап обучения.

После прохождения первого, начального этапа, у обучающихся должны:

- выработаться потребности в занятиях физической культурой, вообще, тхэквондо в частности;
- сформироваться потребности в самостоятельных занятиях;
- сформироваться задатки основных двигательных навыков;
- развиться основные физические качества на начальной стадии: сила, быстрота, ловкость, гибкость, координация движений;
- знать основы техники тхэквондо соответствующие программе 10 гыпа (ступень) - наличие белого пояса;
- сформироваться знания по истории и традициям тхэквондо;
- сформироваться представления о санитарных гигиенических принципах;
- быть сформированы знания по технике безопасности;
- быть освоены приемы правильного дыхания.

2-ой этап обучения

Данный этап характеризуется появлением более спортивной направленности. После прохождения данного этапа у детей должно наблюдаться:

- повышение показателей основных физических качеств и двигательных навыков;
- укрепление иммунной, сердечнососудистой, дыхательной и опорно- двигательной систем;
- формирование нравственного облика занимающегося согласно философии тхэквондо;
- приобретение начальных представлений в области медицины и физиологии;
- овладение техникой соответствующей 8 гыпу (ступени) - наличие желтого пояса.

В процессе обучения дети должны овладеть основными техническими приемами и особенностями, присущими восточным единоборствам, овладеть изучаемыми приемами самообороны, а также совершенствовать основные двигательные навыки.

1.3. Технология педагогической диагностики (мониторинга) индивидуального развития детей

На протяжении всего процесса обучения выполняется входящий, текущий и итоговый контроль.

При поступлении в секцию педагогом проводится входящий контроль посредством тестирования основных физических качеств. Результаты тестирования записываются, но отбор на основании них не ведется, так как секция носит физкультурно-оздоровительную направленность и главным критерием приёма в секцию служит отсутствие противопоказаний для занятий, подтверждённое медицинской справкой.

На протяжении занятий ежемесячно происходит текущий контроль посредством промежуточных тестирований отдельных элементов ОФП (общей физической подготовки) и СФП (специальной физической подготовки) в конце месяца.

Сдача контрольных нормативов (см. таб. 2) происходит 2 раза в год после окончания полугодия (промежуточное) и в конце года (итоговое тестирование) в форме контрольного тестирования. На основании результатов тестов можно проследить динамику совершенствования физических качеств. За основу берутся базовые нормативы по физической культуре (см программу по физической культуре для общеобразовательных учреждений 2015 г), соответствующие возрастным особенностям обучающихся . Данные тестирования заносятся в журнал, а последующее тестирование показывает произошло ли улучшение физической подготовленности. Для каждого этапа обучения нормативы носят

индивидуальный характер, соответствующий уровню физической подготовки и возрастным особенностям.

Контрольные нормативы для проверки физической подготовленности обучающихся

Фамилия Имя	Бег 100м (время)	Отжи- мания	При- седа- ния	Подня- тия туло- вища	Пры- жки через ска- лку	Подт- ягива- ния	Угол ок	Мета- ние мяча	Пры- жок в длину с места	Мах прямых ног
		Кол- во раз за 1 мин	Кол- во раз за 1 мин	Кол-во раз за 1 мин	Кол- во раз за 1 мин	Кол- во раз	Кол- во раз	(м)	(см)	Кол-во раз за 1 мин

После проведения тестов педагог имеет перед собой полную картину развития основных физических качеств, на основании которой можно в индивидуальном порядке дозировать нагрузку и давать рекомендации обучающимся для самостоятельной работы.

Формы подведения итогов реализации программы

Основными показателями успешного обучения по данной программе являются **сдачи аттестаций на пояса** (квалификационный экзамен) и **выступления на соревнованиях** различного уровня, а так же **участие в различных показательных выступлениях**.

Программа состоит из 10 ступеней соответствующих 10 ученическим поясам, овладение которыми рассчитано примерно на 5 лет обучения. Каждая ступень включает в себя определенный теоретический и технический арсенал тхэквондо и уровень физической подготовки, соответствующий квалификационным нормам. В тхэквондо сложилась система поясов, соответствующая цветам мундиров в Армии Древней Кореи: белый, жёлтый, зелёный, синий, красный, чёрный. Таким образом, разделяют 10 ученических степеней, называемых гып (кюп) и идущих в убывающем порядке. Чёрные пояса подразделяются на даны, идущие в возрастающем порядке - от 1-го до 9-го. Присвоение степеней мастерства происходит по результатам аттестаций, которые на начальном этапе обычно проходят 2-3 раза в год.

Центральное место в программе экзаменов занимают комплексы базовых движений - пхумсе, которых в тхэквондо насчитывается 24. Кроме пхумсе (комплекс базовой техники имитирующий поединок с одним или несколькими соперниками) в программу аттестаций входят различные виды спарринга: трёх-, двух- и одношажный учебный спарринг, полу свободный спарринг и, начиная с третьего гыпа (ступени), свободный спарринг, в котором оценивается разнообразие и освоенность техники, понимание тактики поединка, чувство партнера, чувство времени и пространства, и, конечно же, боевой дух. Начиная с 5-го гыпа (ступени) - наличие зеленого пояса с синей полоской, проводятся тесты на силу удара, которые заключаются в разбивании досок и черепицы. На уровне чёрных и красных поясов выполняется разбивание досок в прыжках, так называемая специальная техника тхэквондо. Право присваивать классификационные звания (как гыпы, так и даны) в тхэквондо имеют только международные инструкторы (лица, имеющие 4-й дан и выше, прошедшие специальную инструкторскую подготовку).

Первые два года обучения могут сдавать аттестацию 2-3 раза в год, 3й год – 2 раза, 4й и 5й – по 1- 2 аттестации. При условии, что воспитанники занимаются по три раза в неделю

II. Содержательный раздел дополнительной программы

2.1 Описание образовательной деятельности

Программа имеет 2 раздела:

1. теоретический раздел;
2. практический раздел.

Практический раздел имеет 2 составные части: общая физическая подготовка (ОФП) и техника. Физическая подготовка включает в себя комплексные упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств. При изучении технических действий отдельному рассмотрению подвергаются теоретические основы ударов, отдельно изучается техника рук и ног, формальные комплексы, боевые и учебные спарринги, а также техника самообороны.

Программа «В здоровом теле - здоровый дух (Тхэквондо)» разделена на 2 этапа (см. таб.1) соответствующих годам обучения, материал каждого этапа соответствует квалификационным требованиям STL для сдачи на пояса. При обучении по данной программе учитываются возрастные психологические и физиологические особенности, а также санитарные нормы и правила.

Этапы обучения

этап	1	2
возраст	5-6 лет 1-й год обучения	6-7 лет 2-й год обучения
квалификация	9 гып (ступень)	8 гып (ступень)
Время освоения	1 год	1 год

Формы и режимы занятий

Занятия могут быть как **групповые** (основная форма занятий), так и **индивидуальные в мини - группах**. Мини-группами могут руководить старшие ученики, что практикуется в периоды подготовки к соревнованиям и квалификационным экзаменам.

Учебно-тренировочное занятие продолжительностью 25-30 минут имеет следующую структуру:

- Организационный момент - 1 мин (построение, проведение церемонии, объявления целей и задач тренировки);
- Разминка - 5 мин;
- Растяжка - 4 мин;
- Общая часть – 10 мин;
- Заминка - 5 мин;
- Подведение итогов, церемония - 3 мин.

Продолжительность каждой части может варьировать в зависимости от поставленных конкретных задач.

Каждая часть имеет свою структуру и может быть адаптирована с учетом уровня подготовленности и возраста занимающегося.

Реализация учебно-воспитательных задач достигается за счет **разнообразных**

форм занятий:

1. учебно-тренировочные занятия;
2. учебно-методические сборы и летние спортивные лагеря;
3. квалификационные экзамены;
4. участие в соревнованиях различного уровня;
5. показательные выступления;
6. просмотр и обсуждение видеоматериалов.

Учебно-тренировочные занятия проходят 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия зависит от года обучения:

Первый год – 25-30 мин 2 раза в неделю;

Второй-пятый года – 30 мин 2 раза в неделю.

Тренировочный процесс построен по комбинированному методу: последовательное изучение теоретического и практического материала в зависимости от раздела программы, возраста и части тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в основном в спортивном зале, а так же в весенне-летний период на пришкольном стадионе на улице. На протяжении обучения проводятся выездные учебно-методические сборы для подготовки к соревнованиям и летние спортивные лагеря, которые в основном носят оздоровительный характер.

2.2 Характеристика взаимодействия с семьями детей в реализации задач программы

Основные задачи работы с родителями:

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники

III. Организационный раздел дополнительной программы

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Занятия тхэквондо, как видом спорта, как правило, начинаются с обучения технике. Вся техника тхэквондо основывается на быстроте движения и на концентрации энергии в нужный момент, придающей удару точность. Движения должны быть энергоэкономными и оптимальными с точки зрения биодинамики. Чтобы выработать такой тип движений, необходимо не только понимание их механизма, но и огромная трудоемкая работа по отработке и совершенствованию элементов перемещения, выносов бедра, ударов в различных направлениях, защитных и атакующих действий.

Программа обучения тхэквондо состоит из трех обязательных разделов: базовая техника «школа», формальные упражнения «пумсэ», и спарринговая техника «керуги».

Базовая техника – это основные движения, перемещения «степы», атакующие удары и защитные движения, и их комбинации на основе различной техники перемещений.

Пумсэ – формализованные комплексы, исполнение которых в тхэквондо стандартизовано.

Керуги – упражнение с партнером, бой с противником. По четко сформированным соревновательным правилам. При этом удары наносятся в полную силу, по разрешенным зонам поражения.

Все три раздела на начальном этапе изучаются параллельно. Перешагнуть ученический уровень в тхэквондо может человек, не только физически хорошо подготовленный (тренированный), но и имеющий развитый интеллект, и определенные черты характера. Эффективным и достаточно быстрым процесс обучения тхэквондо может быть в том случае, если занимающийся способен не только к запоминанию, но также к анализу и самокоррекции.

Теперь давайте попробуем разобраться, что из программы тхэквондо могут усвоить маленькие дети. Отметим при этом некоторые особенности детского восприятия.

Обычные дети, не вундеркинды (а таких подавляющее большинство), и именно их мы учим тхэквондо, не способны к сложным логическим построениям. Их уровень мышления так и называется – дологический. Они воспринимают только конкретику. Если вы хотите, чтобы восприятие маленького ребенка было четким, т. е. чтобы он запомнил все детали, объем предлагаемой ему информации должен быть очень небольшим. Ребенок запоминает информацию образно, поэтому она должна быть представлена ему в удобном для этого виде. В каком именно, зависит от способа восприятия конкретного ребенка. Этот способ можно установить путем наблюдения или специальным тестированием для выявления модальности (способа восприятия и запоминания).

По способу восприятия и запоминания люди – в том числе и маленькие дети, у которых это особенно сильно выражено – делятся на так называемых визуалов (воспринимающих в основном зрительно, запоминающих зрительный образ), аудиалов (воспринимающих в основном со слов, запоминающих речевой образ), и кинестетиков (воспринимающих в основном через движение, с хорошо развитой "мышечной" памятью). Есть еще четвертая группа – дискретники, которые не относятся ни к одной из этих групп, но их мало, и в своей практике мы с ними не сталкивались.

Когда занятия проводятся в группе, в этой группе всегда будут находиться обладатели разных модальностей. Поэтому на занятиях тхэквондо нужно не только показывать, но и описывать словами каждое движение. При этом нужно использовать понятный ребенку образ. Если кто-то из детей все равно ничего не понимает и делает все неправильно, значит, скорее всего, перед вами кинестетик. Нужно подойти к нему, правильно поставить ему ноги и сделать его руками или ногами требуемое движение, дать ему почувствовать, как работают мышцы. Обязательно надо показать и дать возможность ощутить, для чего это движение нужно. Если движение хорошо прочувствовано, кинестетик запомнит его очень прочно, даже лучше, чем визуал или аудиал, несмотря на то, что "доходит" до него медленнее.

Различие модальностей – одна из причин, по которой с детьми можно заниматься тхэквондо продуктивно только в маленьких группах – не более 15 человек на одного тренера-преподавателя или инструктора. Почти каждый ребенок требует персонального внимания и индивидуального подхода.

3.2. Описание материально-технического обеспечения Программы.

Спортивный зал с деревянным половым покрытием, оснащенный раздевалками и соответствующий санитарно-гигиеническим нормам.

Используемое оборудование:

- татами и гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические стенки и перекладины;
- гимнастические скакалки.

Каждый обучающийся должен иметь индивидуальную экипировку:

- до бок – костюм для занятий тхэквондо;
- шлем, перчатки, капу, щитки на голень, футы, биндаж;
- лапу или макивару для отработки ударов.

3.3. Описание обеспечения методическими материалами и средствами обучения и воспитания по реализации программы

1. Глейberman А.Н. Игры для детей.-М.: Физкультура и спорт, 2006.
2. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.
3. 500 игр и эстафет.-М.: Физкультура и спорт, 2000.- 304.
4. Тхэквондо (ВТФ). Примерная программа спортивной подготовки для общеобразовательных учреждений (СДЮСШОР, ШВСМ и др.). - М.: Советский спорт, 2007.
5. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Серия «Книга для учителя». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003.
6. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих. Издательство «Феникс». 2005.
7. Александр Шубский. Евгений Ключников. ЧУНБИ-УНДОН «Универсальная разминка и глубокая растяжка в боевых искусствах». - М.:ООО Издательский дом «Ра-Библос», 2008.
8. Тхэквондо для детей. – Новосибирск 1996.
9. Детское тхэквондо. Пособие для юных спортсменов (составитель Атанов Г.К.) – Павлодар: ТОО НПФ «ЭКО», 2004.
- 10.Тэквондо. Базовый курс/ Дук Сунн Сон, Роберт Дж. Кларк. – Пер. с англ. Ю. Григорьевой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.- 384 с.: ил.- (Боевые искусства).
11. Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 224 с.
12. Назаренко Л.Д., Лапшанов А.В., Чехалин И.В. Устойчивость тела в спортивных единоборствах (на примере тхэквондо). Учебно-методическое пособие. – Ульяновск: ООО «Издательский центр «Пресса», 2005. – 48 с.
13. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 128 с.
14. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФИС, 1985.
15. Программы образовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под. Ред. В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б. Мейнсон. – М.: Просвещение 1996, с.256.
16. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000,

с.144.

17. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФИС. 1974, с.232.

18. Тэквондо. Базовый курс / Дук Сунг Сон, Роберт Дж. Кларк. – Пер. с англ. Ю. Григорьевой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. -384.: ил. – (Боевые искусства).

19. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Восточные виды гимнастики. Учебное пособие. Ч.1. Гимнастика тайцзицюань. – Омск: СибГАФК, 1995. - 48 с.

20. Правила соревнований по тхэквондо (ВТФ). Под общим руководством Цой Мен Чера.

21. Чой Сунг Мо, Глебов Е.И. М 74 Тхэквондо: основы олимпийского спарринга / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. – 320 с.

22. А. Шубский, Е.Ключников. Ш95 Чунби Ундон. Универсальная разминка и глубокая растяжка в боевых искусствах. – М.: ООО Издательский дом «Ра-Библос», 2008. 48 с.

23. Л.В.Волков. Теория и методика детского и юношеского спорта. Издательство «Олимпийская литература», 2002.

3.4. Особенности организации развивающей предметно- пространственной среды для реализации программы

В соответствии с ФГОС ДО и образовательной программой дошкольного образования развивающая предметно-пространственная среда создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов. Для выполнения этой задачи развивающая среда должна быть:

- содержательно-насыщенной – включать средства обучения (в том числе технические), соответствующие материалы (в том числе расходные), инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей. Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство должно предоставлять необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами;

- трансформируемой – обеспечивать возможность изменений развивающей предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов и возможностей детей;

- полифункциональной – обеспечивать возможность разнообразного использования составляющих развивающей предметно-пространственной среды (например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм, в том числе природных материалов) в разных видах детской активности;

- вариативной - наличие различных пространств (для игры, уединения, конструирования), периодичная сменяемость игрового материала, появление новых предметов, обеспечивающих свободный выбор детей и стимулирующих разные виды детской деятельности.

- доступной – обеспечивать свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования;

- безопасной – все элементы развивающей предметно-пространственной среды должны соответствовать требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования, такими как СанПиН и Правила пожарной безопасности.

Определяя наполняемость развивающей предметно-пространственной среды, следует помнить о концептуальной целостности образовательного процесса.

Также при организации развивающей предметно-пространственной среды взрослым

участникам образовательного процесса следует соблюдать принцип стабильности и динамичности окружающих ребенка предметов в сбалансированном сочетании традиционных (привычных) и инновационных (неординарных) элементов, что позволит сделать образовательный процесс более интересным, формы работы с детьми более вариативными, повысить результативность дошкольного образования и способствовать формированию у детей новых компетенций, отвечающих современным требованиям.

В то же время, следует помнить о том, что пособия, игры и игрушки, предлагаемые детям, не должны быть архаичными, их назначение должно нести информацию о современном мире и стимулировать поисково-исследовательскую детскую деятельность.

При наполнении развивающей среды крайне важно определить педагогическую ценность игрушек и игрового оборудования. В этом педагогу поможет письмо Минобразования России от 17 мая 1995 года № 61/19-12 «О психолого-педагогических требованиях к играм и игрушкам в современных условиях».

Общие принципы отбора игровой продукции для детей-дошкольников.

1. Принцип безопасности (отсутствия рисков) игровой продукции для ребенка:

- физические риски
- психологические риски
- нравственные риски

2. Принцип развития, с учетом зоны ближайшего развития ребенка.

3. Принцип соответствия

- возрастным (половозрастным) особенностям ребенка
- индивидуальным особенностям
- специальным особенностям ребенка.

Для обеспечения ребенку свободного выбора предметов и оборудования развивающей среды, возможности действовать индивидуально или со сверстниками, при формировании развивающей предметно-пространственной среды необходимо уделять внимание ее информативности, предусматривающей разнообразие тематики материалов и оборудования.

3.5 Учебно-тематическое планирование программы

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план создается из расчета 36 часов в год (1,5 часа в неделю) для первого года обучения и 72 часов в год (2 часа в неделю) для последующих, что более способствует принципам регулярности и систематичности, при этом более равномерно распределяется нагрузка.

Учебно-тематический план (первый год обучения)

N	Разделы, темы	количество часов		
		теория	практика	всего
1.	теоретические основы единоборств	4		4
2.	олимпийское движение в России	0.5		0.5
3.	ОФП (включая тестирование)	0.5	9.5	10
3.1	развитие двигательной активности	0.06	3	3.06
3.2	развитие выносливости	0.06	1.25	1.31

3.3	развитие силовых качеств и мощности	0.06	2.5	2.11
3.4	развитие гибкости	0.06	1.25	1.31
3.5	развитие ловкости	0.06	1.25	1.31
3.6	развитие скорости	0.06	1.25	1.31
3.7	развитие координации	0.06	1.25	1.31
3.8	развитие равновесия	0.06	1.25	1.31
4.	технические действия	1	10	11
4.1	техника рук	0.25	3	3.25
4.2	техника ног	0.25	3	3.25
4.3	стойки, перемещения	0.25	3	3.25
4.4	работа в парах, комбинации	0.25	3	3.25
5.	спарринги	2.5	2.5	5
6.	формальные комплексы	0.5	2	2.5
7.	техника самообороны	1	1.5	2.5
8.	соревнования, итоговый контроль	0.5	1	1.5

всего: 36 часов

Учебно-тематический план (второй год обучения)

N	Разделы, темы	количество часов		
		теория	практик а	всего
1.	теоретические основы единоборств	6		6
1. 1	история	0.5		0.5
1.2	философия	3.5		3.5
1.3	терминология	2		2
2.	олимпийское движение в России	1		1
3.	ОФП (включая тестирование)	1	24	24
3.1	развитие двигательной активности	5	5	10
3.2	развитие выносливости	0.125	2.5	2.625
3.3	развитие силовых качеств и мощности	0.125	4	4.125

3.4	развитие гибкости	0.125	2.5	2.625
3.5	развитие ловкости	0.125	2.5	2.625
3.6	развитие скорости	0.125	2.5	2.625
3.7	развитие координации	0.125	2.5	2.625
3.8	развитие равновесия	0.125	2.5	2.625
4.	технические действия	1	29	30
4.1	техника рук	0.25	10	10.25
4.2	техника ног	0.25	10	10.25
4.3	стойки, перемещения	0.25	1.5	1.75
4.4	работа в парах, комбинации	0.25	7.5	7.75
5.	спарринги	1	19	20
6.	формальные комплексы	1	4	5
7.	техника самообороны	1	5	6
8.	соревнования, итоговый контроль	1	14	15

всего: 72 часа

Содержание первого года обучения

9 гып (ступень) белый пояс:

Вводное занятие: знакомство с понятиями: тхэквондо, дисциплина. Правила поведения. Ритуалы. Тестирование начальной ОФП.

1. Теоретические основы единоборств.

Показать как правильно складывается до бок. Этикет. Счет от 1 до 10. Основные команды. Названия изученных техник.

2. Основы ОФП:

2.1. развитие двигательной активности, 3.2.развитие выносливости, 3.3.развитие силовых качеств и мощности, 3.4.развитие гибкости, 3.5.развитие ловкости, 3.6. развитие скорости, 3.7.развитие координации, 3.8.развитие равновесия.

3. Технические действия:

4.1 Техника рук:

ап джумок, баро чириги, ап джумок банде чириги, назундэ пальмок макги, назундэ сон каль макги, ан пальмок макги, пальмок деби макги.

4.2 Техника ног:

ап ча олиги, муруп олё чаги, ап ча бусиги, ап ча милиги, ёп ап ча бусиги, ануро нэрё чаги, бакуро нэрё чаги.

4.3 Стойки, перемещения:

знакомство с 10 базовыми стойками (соги), изучение Чарёт, Нарани, Анун, Нинча, Гунун , формирование кулака и стопы.

4. Соревнования, итоговый контроль.

Содержание второго года обучения

8 гып (ступень) белый пояс:

Вводное занятие: Принципы работы с партнером. Знакомство с программой на 8 гып (ступень).

1. Теоретические основы единоборств.

История таэквон до. Кем и когда основано таэквон до. Интерпретация туль. Основы оказания первой помощи при ушибах.

2. ОФП:

2.1. развитие двигательной активности, 3.2.развитие выносливости, 3.3.развитие силовых качеств и мощности, 3.4.развитие гибкости, 3.5.развитие ловкости, 3.6. развитие скорости, 3.7.развитие координации, 3.8.развитие равновесия.

Тестирование ОФП.

3. Технические действия:

4.1 Техника рук:

назундэ сон каль макги, ан пальмок макги, пальмок деби макги.

4.2 Техника ног:

аниро сево чаги, бакуро сево чаги, юп чаги, коро чаги, доллё чаги.

4.3 Стойки, перемещения:

перемещения в высоких стойках. Основы челночного шага.

4. Соревнования, итоговый контроль.

Основными принципами на всех ступенях обучения являются **принципы постепенности и доступности**, т.е. соответствие изучаемого материала возрасту и уровню подготовки.

Теоретические занятия могут проводиться в форме **лекций или бесед**. Могут использоваться наглядные пособия - **иллюстрации, таблицы, видеоматериалы**.

Практическая часть занятий должна строиться на основном **методе - демонстрации упражнений и многократном их выполнении**. Разучивание нового материала должно быть последовательным и идти от простого к сложному.

На начальных этапах — 1 и 2 годы обучения - активно используются **игровые методы**.

Как сделать изучаемый, материал максимально доступным для учащихся, рассмотрим на примере **обучения новым техникам**. Наилучшим способом введения новых техник является использование пошагового метода обучения, состоящего из шести этапов:

1. рассказать о новой технике;
2. показать новую технику;
3. разделить технику на несколько элементов;
4. объединить элементы в единое плавное движение;
5. обучить движению;
6. отрабатывать и совершенствовать выполнение техники.

На первом этапе учащимся дают устную информацию о новой технике.

В кратком рассказе можно описать ситуации, в которых эта техника наиболее эффективна, и изложить несколько ключевых моментов ее правильного выполнения, объяснив учащимся смысл того, с чем им предстоит познакомиться на практике, возбудите в них интерес к новому материалу. Кроме того, они сами начнут мысленно представлять себе, что от них требуется выполнить.

Вторым этапом является демонстрация техники. Сначала один-два раза показываем выполнение техники с обычной скоростью, затем несколько раз повторяем ее в замедленном темпе, меняем свое положение по отношению к учащимся, чтобы каждый из них четко и ясно увидел все, что вы делаете.

Когда все ученики получили полное представление о новой технике, переходим к **третьему этапу**.

Разделяем технику на несколько элементов. Каждый элемент должен состоять из одного-двух простых движений. Например, знакомя начинающих спортсменов с выполнением бокового удара ногой, разделяем эту технику на следующие шесть фрагментов:

1. боевая стойка. 2. подъем колена. 3. поворот бедра и приведение бьющей ноги в ударное положение. 4. выпрямление бьющей ноги. 5. возвращение бьющей ноги в исходное согнутое положение. 5.возвращение в боевую стойку.

По мере прогрессирования учащихся постепенно объединяем несколько последовательных движений в более крупные элементы (**четвертый этап**).

На примере того же бокового удара ногой это может выглядеть следующим образом: 1. боевая стойка 2. подъем колена, поворот бедра и выпрямление бьющей ноги 3. возвращение бьющей ноги в исходное согнутое положение 4. возвращение в боевую стойку. Когда спортсмены научатся уверенно выполнять каждый фрагмент, переходите к отработке удара одним плавным движением.

Пятым этапом является практическое применение новой техники.

Учащимся, освоившим все нюансы выполнения удара, покажите, каким образом его можно применять на практике. Отдельно отрабатываем боковой удар ногой в такие уязвимые для него точки, как коленный сустав, грудная клетка, шея и голова. Параллельно можно обучить спортсменов и вариациям этого удара, например боковому удару передней ногой, боковому удару ногой в скольжении, боковому удару ногой с вращением и т. д.

Последним и наиболее важным этапом в изучении новой техники является ее практическая отработка и совершенствование выполнения.

Только практические занятия смогут помочь учащимся досконально понять все тонкости выполнения техники, а одним из основных требований для поддержания интереса учащихся к практическим занятиям боевыми искусствами является умение доступно и эффективно обучать их новым техническим приемам.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402794

Владелец Басова Ирина Владимировна

Действителен с 16.01.2025 по 16.01.2026