

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Калининграда центр развития ребенка – детский сад №86

«Согласовано»
на заседании педагогического совета
протокол № 5
от 30 августа 2023 г.

«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №86
Власюк Л.Н.
«30» август 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Тхэквондо»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Баушева Татьяна Ивановна,
инструктор по физической культуре

г. Калининград, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета

Настоящая программа направлена на формирование у детей мотивации на здоровый образ жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом.

Программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми.

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 детей будут развиваться такие качества как: скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появится уверенность в своих действиях, приобретут уверенность в себе

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

Раскрытие ведущих идей

Ведущая идея программы направлена на создание условий для целостного развития детей (физического, психического, ментального), развития ключевых компетентностей у детей.

Идея программы состоит в следующем: с большим увлечением выполняется ребенком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно; деятельность строится не в русле отдельного учебного предмета.

Описание ключевых понятий

До бок — форма для занятий (одежда в которой изучается путь)

До янг — тренировочный зал, площадка для состязаний

Ти — пояс- Читайте подробнее на: <https://rebenokvsporte.ru/terminy-v-thekvondo-obschie-slova-komandy-tehniki-chisla-chasti-tela>

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» физкультурно-спортивной направленности

Уровень освоения программы-ознакомительный

Актуальность программы: Актуальность программы рассматривается как одно из приоритетных направлений не только в педагогике но и в том, что проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются на сегодняшний день в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации.

При составлении программы для реализации здоровьесбережения был определен вид спорта - тхэквондо.

В последнее время тхэквондо (ВТФ) приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Настоящая программа направлена на формирование у детей мотивации на здоровый образ жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом.

Программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми.

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, приобрести уверенность в себе.

Педагогическая целесообразность

Программа «Тхэквондо» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть всем комплексом теоретических и практических знаний по выбранному виду единоборств, познакомиться с менталитетом, традициями тхэквондо, приобрести практические навыки по самозащите, познакомиться с ударной техникой тхэквондо.

В процессе реализации программы обучающиеся получают знания по спортивной дисциплине, выдержке, получают двигательные навыки, необходимые для усвоения технических элементов тхэквондо.

Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Таким образом, образовательная программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося.

Практическая значимость.

Обучающиеся под руководством педагога смогут получить навыки, применимые не только в пределах спортивного зала, но и в социуме, такие как: развитие коммуникативных качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитание интеллектуальных, волевых, моральных и эмоциональных качеств.

Обучающиеся научатся: поведению в коллективе, базовые удары руками и ногами на месте и в движении, боевой стойке и перемещении в ней. Познакомятся с таким понятием как «спарринг». Обучатся защитным действиям от ударов.

Принципы отбора содержания.

- принцип комфортности
- принцип сознательности и активности
- принцип наглядности;
- принцип систематичности;
- принцип постепенности;
- принцип доступности;
- принцип комплексного подхода.

Отличительная особенность программы заключается в личностно - ориентированном подходе по освоению учебного материала, обуславливающего развития у обучающихся целостной системой ценностных ориентаций. Программа направлена на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов

Цель программы:

Воспитание интереса к занятиям по тхэквондо. Гармонизация физических качеств и двигательных способностей, формирование потребности в культуре движений, сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников посредством игрового стретчинга.

Задачи программы:

Образовательные:

- научить ребёнка владеть своим телом, координировать движения, ориентироваться в пространстве, согласовывать их с движениями других детей;
- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться; - обучение правилам поведения на занятиях.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания; - воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;
- формировать красивую осанку, выразительность и пластику движений, в играх, упражнениях;

Развивающие:

- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координационные способности; мышление, воображение, находчивость и познавательную активность; мелкую моторику рук; опорно-двигательный аппарат; физические данные ребёнка;
- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо;

Механизм оценивания образовательных результатов

Дети по программе не оцениваются

Психолого-педагогические характеристики

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» предназначена для детей в возрасте 5-7 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей осуществляется из детей МАДОУ ЦРР д/с № 86. Программа объединения предусматривает групповые формы работы с детьми. Состав групп 10-25 человек.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах: средняя группа – 20 мин. старшая группа – 25 мин. Подготовительная группа – 30 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

Основные формы и метод.

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы и формы:

- словесные
- наглядные
- практические
- игровые
- соревновательные
- повторные
- круговые

Планируемые результаты:

Образовательные:

- развиты двигательные навыки, необходимые в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;
- знают подвижные и развивающие игры, принимают активное участие в спортивных праздниках, соревнованиях;
- знают правило поведения на занятиях.

Воспитательные:

- проявляют интерес к занятиям по тхэквондо;
- развиты самостоятельность, настойчивость, выдержка, самообладание;
- уважительно относятся к партнёрам, сопернику, окружающим;
- развиты коммуникативные навыки;

Развивающие:

- сформирована познавательная активность;
- развиты кондиционные и координационные способности;
- владеют двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- сформирована социальная активность: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо;

Формы подведения итогов реализации программы – открытое занятие для родителей, соревнования.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально - технические условия

1. Ноутбук
2. Музыкальный центр

3. Скамейка гимнастическая, длина 3000м
4. Стенка гимнастическая, габариты 800*2800мм
5. Подвесной канат
6. Кольца гимнастические детские с креплением
7. Велотренажёр детский Baby Gym
8. Беговая дорожка детская Baby Gym
9. Тренажёр детский. Предназначен для укрепления верхних и нижних мышц живота.

Перечень спортивного инвентаря

1. Батут детский, диаметр 1120мм
2. Корзина под мячи (дерево)
3. Баскетбольная стойка
4. Щит баскетбольный детский
5. Щит для метания мяча в цель
6. Куб модульный большой (600мм – ребро)
7. Куб модульный маленький (300мм – ребро)
8. Наклонная доска деревянная
9. Наклонная лестница деревянная с зацепами
10. Ребристая дорожка деревянная 1500х200х30мм
11. Ребристая дорожка деревянная маленькая
12. Дорожка балансир 3500мм
13. Дорожка змейка
14. Качалка-мостик 2000х400х600мм
15. Бревно детское 2000х100х175мм
16. Бревно детское длина 1500мм, диаметр
17. Стойка для прыжков в высоту 1300мм
18. Дуга металлическая большая
19. Дуга металлическая маленькая

20. Фишки для бега (красные, жёлтые - пластмасса)
21. Конусы (пластмассовые)
22. Игра «Многоступы»
23. Гимнастическая палка l=145см.
24. Гимнастическая палка l=106см
25. Гимнастическая палки l=100 см.
26. Мат гимнастический 1000x800x100
27. Мат поролоновый 2000x1000x100мм
28. Маты защитные 1900x1000x70мм
29. Мат гимнастический квадратный (старый)
30. Скакалка (новая)
31. Островок №1 (пластмассовый)
32. Островок №2 (пластмассовый)
33. Мяч массажный твёрдый мал.40мм
34. Мяч массажный d=200мм
35. Мяч массажный d=120мм
36. Мяч массажный d=100мм
37. Горка (деревянная)
38. Диск Здоровья
39. Мягкие фишки разной геометрической формы
40. Гантели (500 гр.)
41. Тренажёр «Калибри»
42. Ведёрко пластмассовое
43. Массажный коврик (резиновый)250x250мм
44. Дорожки
45. Дорожки стопы
46. Дорожки ладошки
47. Дорожки стопы, ладошки,

Спортивный зал соответствует санитарным нормам СанПин

Кадровое обеспечение реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование соответствующее профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

9 месяцев обучения (72 часа, 2 часа в неделю)

Тема 1. Развитие физических и координационных способностей (6 ч.)

Теория: Техника безопасности при выполнении физически развивающих и акробатических элементов

Практика: отжимания, приседания, подъем корпуса, прогибы в спине, выпрыгивания с двух ног, кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.

Тема 2. Развитие физических способностей и выносливости. (5 ч.)

Теория: Беседа «Что такое выносливость и для чего она нужна»

Практика: отжимания, приседания, подъем корпуса, прогибы в спине, выпрыгивания с двух ног, забеги (5-10 минут), прыжки со скакалкой, подвижные игры.

Тема 3. Изучение техники тхэквондо (35 ч.)

Теория: Беседы «Что такое тхэквондо», «Какие существуют удары и блоки»

Практика: Изучение базовых стоек. (Фронтальная, боковая, полуфронтальная), ударов (Ап чаги, Доли чаги, Нере Чаги, Мирю Чаги, Парампаль доле чаги), команд на месте и в движении.

Тема 4. Развитие физических и скоростно-силовых способностей. (5 ч.)

Теория: Беседа «Для чего нам тхэквондо»

Практика: отжимания, приседания, подъем корпуса, прогибы в спине, выпрыгивания с двух ног, полиметрические упражнения.

Тема 5. Развитие физических способностей и гибкости. (5 ч.)

Теория: Беседа «Без шпагата - никуда»

Практика: отжимания, приседания, подъем корпуса, прогибы в спине, упражнения на развитие гибкости (наклоны из различных положений, шпагаты, махи)

Тема 6. Специальная физическая подготовка (9 ч.)

Теория: Беседа «Дисциплина, что это?»

Практика: Удары на скорость: в воздух и по лапам, сложнокоординационные удары (с вращением).

Тема 7. Специальная физическая подготовка и перемещения в стойках (7 ч.)

Теория: Беседа «Для чего нам спорт»

Практика: перемещения в стойках, перемещения с добавлением ударов и блоков, подъем одной ноги с фиксацией в верхней точке, сложнокоординационные удары.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Развитие физических и координационных способностей.	6	1	5
2.	Развитие физических способностей и выносливости.	5	1	4
3.	Изучение техники тхэквондо.	35	10	25
4.	Развитие физических и скоростно-силовых	5	1	4

	способностей.			
5.	Развитие физических способностей и гибкости.	5	1	4
6.	Специальная физическая подготовка	9	2	7
7.	Специальная физическая подготовка и перемещения в стойках	7	2	5
	Итого	72	18	54

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество занятий в год	72 занятия
6	Количество часов всего	72 академ. часа
7	Окончание учебного года	31 мая
8	Период реализации программы	01.09.2021 – 31.05.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, со знанием теоретических и практических навыков.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, соревнования.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения.

Планируемый результат: повышение мотивации к здоровому образу жизни, сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами робототехническим конструктором, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
6.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
7.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. № 2620-р.
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Для педагога дополнительного образования:

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС 1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов ГГ., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - Тип, 1979, №2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 1985.
8. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. - Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55
9. Волков Н.И., Зациорский В.М.,Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки - Тип, 1968, № 7
10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.

Информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы:

1. www.wtfbalt.ru
2. <https://rebenokvsporte.ru/thekvondo-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakaya-polza/>
3. <https://centrvostok.wtf-vao.ru/tkhekvondo/obuchenie-detej>
4. <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2016/10/20/metodicheskaya-razrabotka-po-razvitiyu>
5. <https://tkdpiter.ru/for-beginners/>
6. <http://www.madou86.ru/docs/prikaz%20platnie%20uslugi2018.pdf>

