

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ЛИЦЕЙ № 1»
(МОУ «Лицей №1»)

ПРИНЯТА
на научно-методическом совете
протокол № 1 от 26.08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 206/1/осн
от 17.09.2024
Директор МОУ «Лицей №1»
_____ Гуденко А.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ТХЭКВОНДО-КИДС»
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 4 ДО 7 ЛЕТ

СОСТАВИТЕЛЬ:
ДЬЯКОНОВ А.С.

Срок реализации программы 2 года

г. Петрозаводск

2024

Пояснительная записка

Введение

Роль спортивных секций в формировании личности ребенка, его мировоззрении, отношении к себе и окружающим сложно переоценить. Тренируясь, общаясь со сверстниками, увлеченными тем же видом спорта, слушая тренера, ребенок получает знания, укрепляет здоровье, развивает не только физические, но и умственные, творческие способности. Дети, увлеченно занимающиеся спортом в дошкольный период, реже подвержены негативным привычкам в школьные годы. Регулярные тренировки, поддержание формы и режима входит в привычку, отражающуюся на протяжении всей жизни. Очень важно сделать так, чтобы малыш увлекся предложенным видом спорта и с удовольствием посещал секцию. Для этого и разработана программа «Тхэквондо-Кидс», которая реализуется в рамках образовательной программы МОУ ДО «ДЮЦ».

Актуальность

Актуальность программы обусловлена значительным омоложением обучающихся, произошедшим в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста). Спорт для маленьких детей – это занятия, развивающие основные физические навыки и укрепляющие иммунную систему. Спорт для детей дошкольного возраста необходим для общего развития и подготовке малыша к более серьезным занятиям. В возрасте 4-5 лет дети уже способны освоить многие базовые движения, но им пока сложно сосредоточиться и методично отработать филигранную технику. Наиболее подходящими для дошкольников будут общеукрепляющие занятия, которые помогут лучше узнать своё тело и научиться им управлять. Занятия тхэквондо как нельзя лучше подходят для этих целей, особенно адаптированная для данного возраста программа «Тхэквондо-Кидс», в основе которой лежат игровые методики.

Направленность

Данная программа реализуется в рамках образовательной программы ДЮЦ физкультурно-спортивной направленности. При разработке данной модульной программы дифференцированно соблюдены принципы, позволяющие учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности. Программа предусматривает подготовительный уровень освоения программного материала: техническую, тактическую, психологическую подготовку и учитывает возрастные особенности обучающихся.

Новизна и отличительные особенности программы

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, разработана с учетом тенденций и направлений современной образовательной политики, отвечает запросам социума и предоставляет возможность обучающимся выстраивать индивидуальную образовательную траекторию. Программа состоит из 2 модулей – «Подготовительный» и «Спортивно-оздоровительный».

Отличительной особенностью программы является то, что она даёт возможность обучающемуся проявить себя через привычную для дошкольного возраста деятельность – игру.

Адресат программы

Данная программа составлена для обучающихся 4-7 лет, соответствует психолого-педагогическим и гендерным особенностям обучающихся данного возраста. Группы формируются по возрастному принципу, являются смешанными (мальчики и девочки занимаются вместе). Рекомендуемая заполняемость тренировочных групп – до 15 человек. Программа предназначена для детей дошкольного возраста, имеющих потребность в физической и познавательной активности и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Объем программы, форма обучения и режим занятий

Программа реализуется за два учебных года, каждый из модулей программы включает в себя 144 учебных часов в году. Запланированное количество учебных часов является достаточным для освоения учащимися модульной программы. Реализация программы происходит в очной форме, однако при невозможности проведения очных занятий допустимо использование дистанционных технологий.

С учетом возраста занимающихся для успешного освоения материала программы продолжительность одного занятия не должна превышать 2 академических часов и 4 учебных часов в неделю. С учетом восстановительных процессов детского организма оптимально проведение двух занятий в неделю с равными промежутками между занятиями.

Работа по программе строится на активном взаимодействии детей, педагогов и родителей. Занятия направлены на совершенствование умственного и физического развития, укрепления здоровья, способствует развитию таких черт характера, как устремленность, настойчивость, мужество, упорство, самостоятельность, решительность, смелость, выдержка, самообладание.

Уровень программы и особенности организации образовательного процесса

Данная программа является подготовительной программой в системе программ ДЮЦ по тхэквондо.

Программа предусматривает использование в работе групповых форм занятий. Обучающиеся получают представление о технике и тактике спортивной борьбы тхэквондо, направленной на формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие разнообразных координационных способностей; отрабатывают общие для всех общеразвивающие и специальные упражнения по заданию тренера, а затем самостоятельно.

Программа реализуется в рамках платных образовательных услуг МОУ ДО «ДЮЦ».

Цели и задачи программы

Основная цель программы – приобщить детей к спорту, увлечь и заинтересовать боевым искусством тхэквондо.

Задачи программы:

- всестороннее физическое развитие;
- укрепление здоровья;
- привитие основных гигиенических навыков;
- воспитание морально-волевых качеств.

Содержание программы

Программа составлена с учетом периодизации учебно-тренировочного процесса в 2-х годичном цикле, состоит из 2 модулей:

1. «Подготовительный»

Основная задача данного модуля – подготовить детский организм к регулярным физическим нагрузкам. Дети учатся выполнять задания тренера, оценивать себя, прикладывать усилия для достижения поставленной цели.

В начальных заданиях требуется неукоснительное выполнение предписанных в них действий, а в дальнейшем предусматривается и творческое проявление знаний, умений и навыков.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения. В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств и эмоциональной сферы.

2. «Спортивно-оздоровительный»

В занятиях данного модуля акцент делается на коллективную игру. Дети анализируют уровень своей физической подготовки, учатся использовать сильные стороны своего характера и взаимодействовать в коллективе на заданных условиях.

Физические упражнения подобраны так, чтобы они активно содействуют укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, формируют необходимые двигательные качества, направлены одновременно на обучение двигательным действиям, формированию правильной осанки и становлению школы движений.

Учебно-тематический план

Учебный модуль 1: «Подготовительный»

Раздел	Кол-во часов		
	Теория	Практика	Всего

1. Общие положения	2		2
2. Стойки и передвижения	2	2	4
3. Приемы, выполняемые руками	2	2	4
4. Подготовительные упражнения для ударов ногами	2	10	12
5. Подготовительные комплексы	1	3	4
6. Подвижные игры		50	50
7. Соревновательные игры (эстафеты и т.д.)		10	10
8. Общая физическая подготовка		24	24
9. Специальная физическая подготовка		34	34
ИТОГО:	9	135	144

Учебный модуль 2: «Спортивно-оздоровительный»

Раздел	Кол-во часов		
	Теория	Практика	Всего
1. Общие положения	2		2
2. Стойки и передвижения	2	6	8
3. Приемы, выполняемые руками	2	6	8
4. Подготовительные упражнения для ударов ногами	2	18	20
5. Подготовительные комплексы	2	6	8
6. Поединок (спарринг на три шага)	1	3	4
7. Подвижные игры		40	40
8. Общая физическая подготовка		24	24
9. Специальная физическая подготовка		30	30
ИТОГО:	11	133	144

Содержание учебно-тематического планирования

Учебный модуль 1: «Подготовительный»

1. Общие положения

1.1. Ударные точки:

- знание сегментов тела, используемых для атаки и блокирования
- уровни для атаки и блокирования

1.2. История тхэквондо

- что означает тхэквондо
- дата основания и основатель тхэквондо

2. Стойки и передвижения

2.1. Стойки

- знание стоек, используемых в формальных комплексах, соответствующих году обучения
- свободная (боевая) стойка

2.2. Передвижения

- передвижения в классических стойках

3. Приемы, выполняемые руками

3.1. Прямые удары

- прямые классические и спарринговые удары

3.2. Приемы защиты (блоки)

- разновидности блоков

4. Подготовительные упражнения для ударов ногами

4.1. Махи от ноги, стоящей сзади:

- махи ногами вперед-вверх
- прямые махи в сторону
- круговые махи вперед (изнутри кнаружи, снаружи внутрь)

4.2. Махи от ноги, стоящей впереди:

- махи ногами вперед-вверх
- прямые махи в сторону
- круговые махи вперед (изнутри кнаружи, снаружи внутрь)

5. Подготовительные комплексы

- удар на 4 стороны (комбинация ударов руками, выполняемых на 4 стороны)

6. Подвижные игры

6.1. Игры с поясами

- Игра «Рембо»
- Игра «Два пояса на ногах»
- Игра «Поймай хвостик»

6.2. Игры с мячом

- Броски, ловля и передача мяча
- Жонглирование
- Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами

6.3. Игры с подушкой

- Игра «Волчок»
- Игра «Ловкач»
- Игра «Ляпы с подушкой»
- Игра «Вышибалы с подушкой»

6.4. Игры с шумными предметами (пищащая игрушка, коробочка с наполнителем и т.д.)

- Игра «Доктор и бацилла» (бацилла – игрушка-пищалка, доктор – игрушка-таблетка)

- Выполнение формальных комплексов с резиновой пищцей игрушкой

7. Соревновательные игры (эстафеты и т.д.)

- Игры командного характера с правилами, в которых команды детей состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач.

8. Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие силы и выносливости:

- Упражнения на пресс
- Отжимания (на ладонях, на кулаках, от скамейки)
- Различные виды приседаний
- Упражнения «Тачки»
- Зоогимнастика (подражание движениям животных)
- Упражнения на развитие силы, выполняемые в парах
- Различные упражнения, выполняемые при движении группы по кругу

9. Специальная физическая подготовка

9.1. Формирование навыка правильной осанки

- Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).
- Создание мышечного «корсета» за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.
- Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда».
- Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом).
- Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

9.2. Игровой стретчинг (развитие гибкости)

- Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка», «кукушка».
- Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «орешек», «обезьяна лезет за бананами», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик», «слон».
- Повороты и наклоны туловища: «маятник», морская звезда», лисичка», «месяц», «муравей», «флюгер», «стрекоза», «повороты».

- Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка», «паучок», «павлин», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «елочка», «паровозик», «жучок», «хлопушка».
- Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полулотос», «лотос».
- Упражнения для плечевого пояса: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты».
- Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

9.3. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.

- Упражнения на развитие мелкой моторики
- Массаж пальцев
- Гимнастика для суставов
- Игра «Кулак-ладонь»
- Игра «Делай, как я».

Учебный модуль 2: «Спортивно-оздоровительный»

1. Общие положения

1.1. Ударные точки:

- уязвимые точки тела
- правильное сжатие кулака
- формирование голеностопа для определенных ударов ногами

1.2. История тхэквондо

- история появления тхэквондо в России
- самые значимые события в истории развития тхэквондо

2. Стойки и передвижения

2.1. Стойки

- умение объяснить параметры правильного выполнения стоек

2.2. Передвижения

- развороты, смены фронтальностей, переходы из одной стойки в другую
- спарринговые передвижения

3. Приемы, выполняемые руками

3.1. Прямые удары

- выполнение ударов в разные уровни

3.2. Приемы защиты (блоки)

- накладки и подставки

4. Подготовительные упражнения для ударов ногами

4.1. Махи от ноги, стоящей сзади:

- обратные круговые махи в сторону
- махи прямой ногой назад
- выходы на заряды для ударов ногами (прямой вперед, круговой вперед, прямой в сторону, прямой назад)

4.2. Махи от ноги, стоящей впереди:

- обратные круговые махи в сторону
- выходы на заряды для ударов ногами (прямой вперед, круговой вперед, прямой в сторону, прямой назад)

5. Подготовительные комплексы

- Блок на 4 стороны (комбинация блоков и ударов руками, выполняемых на 4 стороны)

6. Поединок (спарринг на три шага)

- Выполняется без партнера

7. Подвижные игры

7.1. Игры с поясами

- Выполнение формальных комплексов с завязанными поясом ногами
- Спарринг с руками, привязанными к туловищу поясом

7.2. Игры с мячом

- Метание в вертикальную цель
- Игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей»
- Игры с элементами волейбола и баскетбола

7.3. Игры на реакцию

- Игра «Лево-право» лёжа
- Игра «Лево-право» стоя
- Игра «Ковбой» в стойке всадника

7.4. Игры с шумными предметами (пищащая игрушка, коробочка с наполнителем и т.д.)

- Выполнение формальных комплексов с коробочкой в руках (в коробочке мелкие предметы для шумового эффекта при резком выполнении и вращении предметов)
- Выполнение разминочных блоков и ударов произвольно под музыку для выработки чувства ритма

7.5. Пятнашки

- Пятнашки «Через линию»
- Пятнашки «Через линию» с игрушкой и подушкой
- Пятнашки «Вслепую»

8. Общая физическая подготовка

Упражнения со спортивным инвентарем (скакалкой, резиновыми эспандерами, гимнастическими скамейками и т.д.):

- Прыжки с использованием скакалки
- Упражнения на гибкость с использованием скакалки и резиновых эспандеров
- Прыжки с использованием гимнастических скамеек
- Силовые упражнения и упражнения на гибкость с использованием гимнастических скамеек
- Силовые упражнения и упражнения на гибкость с использованием «шведских стенок»

9. Специальная физическая подготовка

9.1. Упражнения на развитие равновесия

- Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх);
- Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи;
- Ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками);
- «Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты);
- Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом);
- Легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие;
- Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую, выполняя хлопки под ногой;
- Ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».

9.2. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени

- Ходьба на месте;
- Стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног;
- «Ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами);
- Чередование ходьбы на носках и пятках;
- Сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы;
- Сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц;
- Давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку;
- Стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп.

Ожидаемые результаты

По результатам освоения модуля 1 «Подготовительный» обучающийся должен:

- Уметь выполнять задания, поставленные педагогом
- Сдать нормативы ОФП и СФП, соответствующие возрасту, полу и поясу занимающегося

По результатам освоения модуля 2 «Спортивно-оздоровительный» обучающийся должен:

- Уметь соблюдать правила коллективной игры на заданных условиях
- Сдать нормативы ОФП и СФП, соответствующие возрасту, полу и поясу занимающегося

«Утверждаю»
Директор лицея
_____ А.В Гуденко

Расписание занятий
по реализации дополнительной образовательной программы
физкультурно-спортивной направленности
“Тхэквондо кидс”

День недели	Группа	время	Место проведения	Педагог
Понедельник	М2(подготовительный)	15:50-16:20	Спортивный зал МОУ“Лицей№1” ДУ	Дьяконов А.С
Понедельник	М1(старшие)	15:20-15:50	Спортивный зал МОУ“Лицей№1” ДУ	Дьяконов А.С
Вторник	м1(старшие)	15:20-15:50	Спортивный зал МОУ“Лицей№1” ДУ	Дьяконов А.С
Четверг	м1(старшие)	15:20-15:50	Спортивный зал МОУ“Лицей№1” ДУ	Дьяконов А.С
Пятница	М2(подготовительный)	15:50-16:20	Спортивный зал МОУ“Лицей№1” ДУ	Дьяконов А.С
Пятница	М1(старшие)	15:20-15:50	Спортивный зал МОУ“Лицей№1” ДУ	Дьяконов А.С

«Утверждаю»
Директор лицея
А.В Гуденко

Учебный план
дополнительной образовательной программы
физкультурно-спортивной направленности
“Тхэквондо кидс”
МОУ “Лицей №1”
на 2024-2025 учебный год

Название курса	Кол-во часов
Тхэквондо кидс м1(подготовительный)	70
Тхэквондо кидс м2(спортивно-оздоровительный)	70

Пояснительная записка
к учебному плану
дополнительной образовательной программы
физкультурно-спортивной направленности
“Тхэквондо кидс”
МОУ “Лицей №1”
на 2024-2025 учебный год

При реализации дополнительной программы спортивной направленности “Тхэквондо кидс” используется учебный план, рассчитанный на 70 часов обучения в год (учебный модуль 1), 70 часов обучения в год (учебный модуль 2).

Занятия проводятся по подгруппам и имеют следующую временную структуру:

- занятия проводятся 2 раза в неделю
- продолжительность одного занятия – 30 минут

Календарный учебный график

Для обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной направленности “тхэквондо кидс” учебный год начинается 01 сентября 2024 года и заканчивается 31 мая 2025 года

Список использованных источников и литературы

1. Аганянц Е. К., Горская Г. Б. Психологическое обоснование поведения человека. – Краснодар: «Экоинвест», 2003.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор, - М. ФиС, 1983-75 с.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена - Киев. Здоровья, 1984-144 с.
4. Гимнастика в школе - М., 1978 Бобров Г.А.
5. Голдик М.А. Спортивная метрология-М. ФиС. 1988-192 с 5. Горбылев А.М. «Хиден» (1-8 вып.): научно-методический сборник. – «Горбылёв А.М.», 2011
6. Головихин Е.В., Степанов С.В. Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств: Учебно-методическое пособие: Екатеринбург – УГТУ-УПИ, 2005. – 69 с
7. Детская спортивная медицина/под ред. Тихвинского СВ., Хрущева СВ. М, Медицина,1980-439с 7. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 304 с.
8. Журналы «ТиП ФК», «ФК:воспитание, образование, тренировка»
9. Иванов А.А., Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой/ Москва, ОАО "Советский спорт",2012
10. Квашук В.П., В.П. Губа, В.Г. Никитушкин, Индивидуализация подготовки юных спортсменов/ Москва, "Физкультура и спорт",2009
11. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности //Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4.
12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов- Киев, Олимпийская л-ра, 1999-320 с
13. Накаяма М. "Лучшее каратэ. Том 5. Хеаны, Текки"/ Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 202 с.
14. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 304 с.
15. Накаяма М. Практическое каратэ для всех/ Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИРПРЕСС, 1999. – 288 с.
16. Наталов Г. Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. //Хрестоматия, том 1. – Краснодар, 2005.
17. Основы Таеквондо – м.: Советский спорт, 1994г. Соколов И.С.
18. Первая медицинская помощь - М., 1996 Луковицкий К.К.
19. Первый шаг – Тамбов, 2008. – Цилфидис Л.К.
20. Пилюян РА, Суханов АД Многолетняя подготовка спортсменов - единоборцев. Малаховка, 1999
21. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре - М., 1986 Мейксон Г.Б. Шаукин В.Н.
22. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техникумов и ин-тов физ.культуры / Под ред. Г.С.Туманяна,- М.; Физкультура и спорт, 1985-144с.
23. Станков А.Г., Климин В.П., Писемский И,А. Индивидуализация подготовки борцов.

- М.: Физкультура и спорт, 1984- 240 с.
24. Таеквондо – СПб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001г. Сафонкин С.Н.
 25. Теория и методика физического воспитания.: М. Ф и С. 1976г. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова.
 26. Теория и методика физической культуры: Учебник /под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – М.: «Советский спорт», 2010. – 464с.
 27. Физическое воспитание учащихся - М., 1993 Ляков В.И. Мейксон Г.Б.
 28. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих/Феникс, 2005г.
 29. Энциклопедия Тхэквондо перевод 1993г. АО «ТКО», 1988г. By Gen. Choy Non Ni