

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 82

Принята

На заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2024

Утверждена

Приказом № 83-о от 30.08.2024
Заведующий МАДОУ № 82
Шаяхметова А. И. Шаяхметова



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

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет.

Срок реализации – 2 года.

Автор - разработчик:

Игнатов Владимир Русланович

педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2024

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Название раздела		Стр.
1.Комплекс основных характеристик программы	1.1.Пояснительная записка	3
	1.2.Цели и задачи реализации программы	4
	1.3.Содержание общеразвивающей программы	5
	1.4.Планируемые результаты	11
2.Комплекс организационно педагогических условий	2.1. Условия реализации программы	21
	2.2. Формы контроля и оценочные материалы	21
3. Список литературы		22

1.1 Пояснительная записка

Программа по физкультурно-спортивной секции «Олимпийское тхэквондо ВТФ» рассчитана на физически здоровых детей от 4 до 7 лет, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом.

В программе представлены система построения многолетней тренировки и учебный план олимпийского тхэквондо, где определена общая последовательность изучения программного материала. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной физкультурно-спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств.
- В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей занимающихся.
- Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.
- Программа рассчитана на 2 года.
- Обучение по данной программе происходит поэтапно:
 - Спортивно-оздоровительный (1 год и более).
 - Начальной подготовки (1 год).

1.2. Цели, задачи

Цель программы:

Способствовать самосовершенствованию, посредством занятий тхэквондо, профессиональному самоопределению, развитию физических способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Для достижения целей вводятся поэтапные задачи:

На спортивно-оздоровительном этапе ставится задача привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического и психического развития, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности и самосовершенствования.

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом с образовательным компонентом ударного единоборства, направленным на овладение техникой спортивного боя, развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических, психических и волевых качеств с целью обеспечить их долгосрочное функционирование в области физической культуры и спорта и впоследствии, в повседневной жизни.

В качестве *критериев* оценки деятельности по данной программе на этапах спортивной подготовки используются следующие показатели: *на спортивно-оздоровительном этапе:*

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических и психических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля; на этапе начальной подготовки;
- уровень освоения основ техники вида спорта, навыков гигиены и самоконтроля, спортивные успехи.

1.3. Содержание программы

Учебный материал программы представлен разделами по видам подготовки: теоретической, технической, технико-тактической, общей физической и специальной физической.

Раздел «Теоретическая подготовка»

включает в себя темы по истории тхэквондо, методике, гигиене и врачебному контролю.

Раздел «Практическая подготовка»:

Общая физическая и общая специальная подготовка (представлены разнообразными средствами, применяемыми в олимпийском тхэквондо ВТФ для развития физических качеств спортсмена).

Технико-тактическая подготовка (приведена для каждого этапа учебно-тренировочного процесса и включает в себя тактику ведения боя и участия в соревнованиях).

Педагогический и врачебный контроль (включает комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности учащихся, задачи, формы, организацию медицинских обследований).

Воспитательная работа, психологическая и психическая подготовка (содержит сведения об основных средствах, методах, формах воспитательной работы, психической и психологической подготовки учащихся).

В данной образовательной программе прослеживаются: принцип комплексности (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса); **принцип преемственности** (предусматривает последовательность изложения программного материала); **принцип вариативности** (предусматривает разнообразие программного материала для практических занятий). **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико- тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность — вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Этапы подготовки.

Темы теоретических занятий и краткое их содержание.

СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В Р. Ф.

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга.

ТЕМА 2. СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В РФ

Единоборства — старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение их в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытных единоборств у различных народов.

ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЕДИНОБОРСТВАМИ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, на формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ СПОРТСМЕНА В ОЛИМПИЙСКОМ ТХЭКВОНДО (ВТФ)

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена бойца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного бойца.

ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ТХЭКВОНДО (ВТФ)

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в олимпийском тхэквондо (ВТФ). Техника безопасности при выполнении различных обще подготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по олимпийскому тхэквондо (ВТФ) и другим видам спортивных единоборств.

ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ. Самоконтроль в процессе занятий спортом

Практическая подготовка Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка включает в себя:

- строевые порядковые упражнения (построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), обеспечивающие развитие программированной координированности и главное дисциплину на предстоящем занятии;
- обще подготовительные упражнения (координационные, развивающие, оздоровительно-восстановительные).

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 1000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, по воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц (захлестыванием голени), с поворотом и разворотом в прыжках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами и разворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса:* одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от партнера;

б) *упражнения для туловища:* упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднимание туловища лежа на животе с различными положениями и движениями руками и ногами; поднимание туловища лежа на спине; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища не отрывая ног от пола; круговые движения ногами;

в) *упражнения для ног:* в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) *упражнения на расслабление*: из наклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных сук; из наклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху — расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись

д) *дыхательные упражнения*: синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой 1 вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

е) *комплексные упражнения*: кувырки вперед и назад, правое и левое колесо, катание «брёвнышком».

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; с переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, с набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Специальная физическая подготовка (СФП) в олимпийском тхэквондо ВТФ

Олимпийское тхэквондо ВТФ — скоростно-силовой вид спорта с преимущественной работой ног. Следовательно, спортсменам необходим высокий уровень развития скоростно-силовых качеств, особенно пояса нижних конечностей и самих нижних конечностей. От того, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит овладение рациональной и эффективной техникой выполнения приемов.

Основная работа СФП строится на подводящих упражнениях различного характера. Набор таких упражнений очень широк, описание их не входит в задачи данной программы. За информацией по конкретным упражнениям можно обратиться к специализированным учебным пособиям (20). Обращаем внимание, что специальные упражнения можно подбирать исходя из опыта подготовки

спортсменов других видов спорта скоростно-силовой направленности с преимущественной работой пояса нижних конечностей и, собственно, ног (спринтерский бег, прыжки, гимнастика, футбол, единоборства и другие). В целом СФП в олимпийском тхэквондо ВТФ можно разделить по критерию количества участников упражнения.

Индивидуальная работа: индивидуальные подводящие упражнения. **Упражнения с партнером:** выполнение различных заданий в парах, основу которых составляют подводящие упражнения.

Групповые упражнения: подводящие упражнения, выполняемые как группой целиком, так и по подгруппам, упражнения в тройках.

Специализированные игровые комплексы Игры в касания. Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к олимпийскому тхэквондо ВТФ, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для олимпийского тхэквондо ВТФ, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи. Известно, что существует несколько основных зон для соприкосновения частей тела соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся — принятие позы и выбор способа действий. По мере накопления юным спортсменом опыта достижения цели, он, однажды сблокировав одну из рук соперника даже случайно, сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в олимпийском тхэквондо ВТФ.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Необходимость защищаться от касания головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча - повернуться влево, приняв правую стойку. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы состоят по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить

запрещается) ограничивается. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору — любой рукой. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, — любой рукой любого из двух мест касания. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения - повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей.

Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, на открытых площадках и т. п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в теснения.

Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит спортсменов пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение — это уже соревнование, противоборство. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами тхэквондо ВТФ. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге — толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге — толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах — толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры за овладение обусловленным предметом (мяч, палка, булава, манекен и т. п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

1.4 Планируемые результаты

Ожидаемые результаты: комплектование учебных групп; всестороннее гармоничное развитие детей, овладение основами ведения единоборства; выполнение переводных и контрольных нормативов.

а) технико-тактическая подготовка - формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики олимпийского тхэквондо ВТФ, играми с элементами единоборства.

б) теоретическая подготовка - формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по олимпийскому тхэквондо ВТФ.

в) специальная психическая и психологическая подготовка - формирование мотивации к занятиям олимпийским тхэквондо ВТФ, воспитание волевых качеств, развитие способности длительной концентрации внимания.

г) физическая подготовка - укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения общефизических упражнений.

Календарный учебный график

№ П/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	-	1	Педагогическое наблюдение
2	Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо	5	10	15	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий.
3	Специальная физическая подготовка и терминология Тхэквондо	5	10	15	Педагогическое наблюдение,

					самостоятельное выполнение заданий.
4	Техника выполнения движений руками.	2	6	8	Педагогическое наблюдение.
5	Техника выполнения движений ногами.	3	7	10	Педагогическое наблюдение.
6	Технические комплексы	2	4	6	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий.
7	Условный спарринг	1	8	9	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий.
8	Соревнования	-	3	3	Участие в соревнованиях.
9	Итоговое занятие	2	3	5	Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт. Открытое занятие для родителей.
	ИТОГО	21	51	72	

Календарно - тематический план для группы обучающихся 5-6 лет

Месяц	<i>Раздел программы.</i> Тема. Краткое содержание занятий	Кол- во часов	Итого часов в месяц
Сентябрь	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях.	1	8
	Знакомство с предметом «Тхэквондо для малышей». Этикет Тхэквондо.		
	Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо. Рдк- сила.	1	
	Рдк-гибкость.	1	
	Рдк-выносливость.	1	
	Рдк-сила.	1	
	Знакомство с заповедями тхэквондиста.	1	
	Знакомство с правилами подвижных игр. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	1	
Октябрь	Укрепление мышечного каркаса туловища	1	
	Рдк-сила	1	
	Закрепить знание заповедей тхэквондиста.	1	
	Укрепление мышечного каркаса туловища.		
	Развитие мышц пояса верхних конечностей	1	
	Развитие мышц пояса нижних конечностей	1	
	Подвижные игры	1	
	Упражнения для улучшения координации	1	
Рдк-гибкость	1		
Развивающие игры «Мир профессий»	1		
Ноябрь	Рдк-выносливость		8
	Изучить основные команды (приготовиться, приступить к выполнению, завершить упражнение, сменить фронтальность).		
	Повторить названия уровней. Статические упражнения для развития баланса.		

	Закрепить знание названий уровней. Динамические упражнения для развития баланса.		
	Изучить названия и технику выполнения основных стоек.		
	Повторить названия и технику		

	выполнения основных стоек.		
	Соревнования.		
Декабрь	Упражнения для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками.		8
	Статические и динамические упражнения для улучшения техники движений.		
	Упражнения для контроля дыхания.		
	Развивающие игры. Открытое занятие.		
	Подвижные игры. Упражнения для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками.		
	Развитие прыгучести. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт		
	Повторить правила поведения в зале. Повторить названия частей руки. Изучит технику выполнения прямого удара кулаком.		
	Закрепить знание названий частей руки. Изучить технику выполнения нижнего блока предплечьем и ребром ладони.		
Январь	Повторить технику выполнения прямого удара и нижнего блока.	1	8
	Закрепить технику выполнения удара и блока. Изучить технику выполнения среднего блока предплечьем.	1	
	Повторить технику выполнения среднего блока. Прямой удар на месте.	1	
	Закрепить технику выполнения среднего блока. Прямой удар в движении вперед.	1	

	Комбинации из ударов и блоков на месте в различных стойках.	1	
	Комбинации из ударов и блоков руками в движении.	1	
	Соревнования	1	
	Техника выполнения движений ногами. Изучить названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка).	1	
Февраль	Техника выполнения движений ногами. Изучить названия атакующих частей ноги	1	8

	(основание пальцев стопы, пятка).		
	Повторить названия частей стопы. Изучить технику выполнения маха прямой ногой вперед и назад.	1	
	Закрепить знание названий частей стопы. Повторить технику выполнения маха.	1	
	Закрепить технику выполнения маха. Изучить технику выполнения прямого удара ногой.	1	
	Повторить технику выполнения прямого удара. Изучить технику выполнения прямого удара в прыжке.	1	
	Закрепить технику выполнения прямого удара. Повторить технику выполнения удара в прыжке.	1	
	Соревнования	1	
Март	Закрепить технику выполнения удара сверху вниз. Повторить технику выполнения удара спиной вперед.	1	
	Закрепить технику выполнения удара спиной вперед. Развивающие игры «Мир профессий».	1	
	Удары ногами в разные уровни.	1	
	Комбинации из ударов ногами на месте.	1	
	Техника выполнения повторов.	1	
	Повтор прямого удара.	1	
	Повтор удара сверху вниз.	1	

	Технические комплексы. Изучить понятие туль (технический комплекс).	1	
Апрель	Повторить Саджу-Чаруги.	1	8
	Закрепить знание техники выполнения и последовательности элементов Саджу-Чаруги.	1	
	Выполнение технических комплексов под счет.	1	
	Выполнение технических комплексов без команды.	1	
	Выполнение технических комплексов без команды. Развивающие игры.	1	
	Выполнение технических комплексов без команды.	1	
Май	Упражнения для осанки.	1	
	Выполнение технических комплексов.	1	
	Условный спарринг. Изучить виды условных спаррингов (поединок с заранее оговоренными движениями).	1	

Календарно - тематический план для группы обучающихся 6-7 лет

Месяц	<i>Раздел программы.</i> Тема. Краткое содержание занятий	Кол-во часов	Итого часов в месяц
Сентябрь	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Знакомство с предметом «Тхэквондо для малышей». Этикет Тхэквондо.	1	8
	Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо. Рдк- сила.	1	
	Рдк-гибкость.	1	
	Рдк-выносливость.	1	
	Рдк-сила.	1	
	Знакомство с заповедями тхэквондиста.	1	
	Знакомство с правилами подвижных игр. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	1	
	Укрепление мышечного каркаса туловища	1	
Октябрь	Рдк-сила	1	8
	Закрепить знание заповедей тхэквондиста. Укрепление мышечного каркаса туловища.	1	
	Развитие мышц пояса верхних конечностей	1	
	Развитие мышц пояса нижних конечностей	1	
	Подвижные игры	1	
	Упражнения для улучшения координации	1	
	Рдк-гибкость	1	
	Развивающие игры «Мир профессий»	1	
Ноябрь	Рдк-выносливость	1	8
	Изучить основные команды (приготовиться, приступить к выполнению, завершить упражнение, сменить фронтальность	1	
	Повторить основные команды. Упражнения для улучшения координации.	1	

	Закрепить название основных команд. Упражнения для осанки.	1	
	Изучить названия уровней. Развитие прыгучести.	1	
	Повторить названия уровней. Статические упражнения для развития баланса.	1	
	Закрепить знание названий уровней. Динамические упражнения для развития баланса.	1	

	Изучить названия и технику выполнения основных стоек.	1	
Декабрь	Повторить названия и технику выполнения основных стоек.	1	8
	Соревнования.	1	
	Упражнения для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками.	1	
	Статические и динамические упражнения для улучшения техники движений.	1	
	Упражнения для контроля дыхания.	1	
	Развивающие игры. Открытое занятие.	1	
	Подвижные игры. Упражнения для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками.	1	
	Развитие прыгучести. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	1	
Январь	Повторить правила поведения в зале. Повторить названия частей руки. Изучит технику выполнения прямого удара кулаком.	1	8
	Закрепить знание названий частей руки. Изучить технику выполнения нижнего блока предплечьем и ребром ладони.	1	
	Повторить технику выполнения прямого удара и нижнего блока.	1	
	Закрепить технику выполнения удара и блока. Изучить технику выполнения среднего блока предплечьем.	1	

	Повторить технику выполнения среднего блока. Прямой удар на месте.	1	
	Закрепить технику выполнения среднего блока. Прямой удар в движении вперед.	1	
	Комбинации из ударов и блоков на месте в различных стойках.	1	
	Комбинации из ударов и блоков руками в движении.	1	
Февраль	Комбинации из ударов и блоков руками в движении.	1	8
	Соревнования	1	
	Техника выполнения движений ногами. Изучить названия атакующих частей ноги	1	

	(основание пальцев стопы, пятка).		
	Повторить названия частей стопы. Изучить технику выполнения маха прямой ногой вперед и назад.	1	
	Закрепить знание названий частей стопы. Повторить технику выполнения маха.	1	
	Закрепить технику выполнения маха. Изучить технику выполнения прямого удара ногой.	1	
	Повторить технику выполнения прямого удара. Изучить технику выполнения прямого удара в прыжке.	1	
	Соревнования	1	
Март	Закрепить технику выполнения удара сверху вниз. Повторить технику выполнения удара спиной вперед.	1	8
	Закрепить технику выполнения удара спиной вперед. Развивающие игры «Мир профессий».	1	
	Удары ногами в разные уровни.	1	
	Комбинации из ударов ногами на месте.	1	
	Техника выполнения повторов.	1	

	Повтор прямого удара. Повтор удара сверху вниз.	1	
	Технические комплексы. Изучить понятие туль (технический комплекс).	1	
	Повторить Саджу-Чаруги.	1	
Апрель	Закрепить знание техники выполнения и последовательности элементов Саджу–Чаруги.	1	8
	Выполнение технических комплексов под счет.	1	
	Выполнение технических комплексов без команды.	1	
	Выполнение технических комплексов без команды. Развивающие игры.	1	
	Выполнение технических комплексов без команды.	1	
	Выполнение технических комплексов.	1	
	Условный спарринг. Изучить виды условных спаррингов (поединок с заранее оговоренными движениями).	1	
	Закрепить названия основных команд. Упражнения для осанки.	1	
Май	Повторить виды спаррингов. Изучить движения условного спарринга на три шага без партнера.	1	8
	Закрепить виды спаррингов. Изучить движения условного спарринга на три шага без партнера.	1	
	Закрепить движения условного спарринга на три шага без партнера.	1	
	Подготовка к экзамену на пояс. Закрепить движения условного спарринга на три шага без партнера.	1	

	Подготовка к экзамену на пояс	1	
	Подготовка к экзамену на пояс	1	
	Подготовка к экзамену на пояс	1	
	Подвижные игры. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт	1	
		72	72

2.1 Условия реализации программы

Основные методы тренировки - игровой, равномерный, повторный.

Формы организации тренировочного процесса

- групповые оздоровительные и учебно-тренировочные занятия комплексной направленности.

Условия подготовки

- спортивный зал

2.1. Формы контроля и оценочные материалы

Оценочные и методические материалы

Контроль результатов. Педагогический контроль становления технико - тактического мастерства.

К понятию педагогического контроля следует отнести следующий перечень видов контроля становления технико-тактического мастерства:

- визуальный экспресс-контроль (оперативный) и экспресскоррекция техники в момент ее исполнения;
- инструментальный экспресс-контроль (оперативный) и экспресс-коррекция с использованием тензодинамометрии.

Для более всесторонней оценки бойца необходимо учитывать и особенности использования им техники. В числе учитываемых аргументирующих технико-тактических показателей можно использовать следующие:

Показатель технического разнообразия,

Показатель технической разнонаправленности, Показатель эффективности маневренной защиты, Показатель эффективности контактной защиты,

В результате фиксации таких параметров создается образная картина технико-тактической модели тхэквондиста в пространственно-смысловом и в количественном вариантах.

На более поздних этапах подготовки можно использовать контроль становления индивидуального мастерства по ряду обобщенных показателей: а) *Определение способности выигрывать у противников различной длины тела.*

б) *Определение способности выигрывать у противников, использующих различные стили боя.*

Для удовлетворения запросов родителей, проводить открытые просмотры занятий по тхэквондо в течении года: в начале учебного года, в середине, в конце (с одновременным награждением обучающихся показавших высокие результаты.

Список литературы

1. Андреев В. М. Определение интенсивности тренировочных нагрузок в борьбе дзюдо /В. М. Андреев [З. А. Матвеева, Б. И. Сытник, Г. Г. Ратишвили] // Спорт, борьба: Ежегодник. М., 1974. — С. 13-17.
2. Атилов А. А., Глебов Е. И. Кик-боксинг лоу-кик. Ростовна-Дону, 2002.
3. Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии /Н. А. Бернштейн. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 287 с.
4. Волков Л. В. Теория и методика детско-юношеского спорта. Киев, 2002.
5. Врачебный контроль в физической культуре, профессор А. Г. Куколевский, М., 1965 г.
6. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов /Г. Б. Горская. Краснодар, 1995. — 184 с.
7. Гужаловский А. А. Проблемы «критических» периодов онтогенеза в её значении для теории и практики физического воспитания /А. А. Гужаловский //Очерки по теории физической культуры. М.: ФИС, П 1984.— С. 211-224.
8. Дзамгаров Т. Т. Психологическая характеристика видов спорта и соревновательных упражнений /Т. Т. Дзамгаров//В кн. Психология физического воспитания и спорта. М.: ФИС. 1979. — С. 34-41.
9. Кйоруги кисуль. Сеул, 1989 (на корейском языке).
10. Кйоруги пальолим. Сеул, 1992 (на корейском языке).
11. Кйоруги ры вихан согин су. Сеул, 1990 (на корейском языке).
12. Кйоруги ры вихан чунби (чичо), фуйлон. Пусан, 1995 (на корейском языке).
13. Лях В. И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н. А. Бернштейна /В И Лях // Теория и практика ФК. 1996. - С. 20-26
14. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки М с, - 0 '9
15. Педагогическое мастерство тренера - - = М.: Физкультура и спорт, 1981.
16. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие/Под ред. Ю. Ф. Курамшина, Санкт-Петербург, 1999.
17. Тхэквондо. Теория и методика. Ростов-на-Дону Феникс 2007.
18. Чермит К. Д. Симметрия - асимметрия в спорте /К.Д. Чермит.- М.: Физкультура и спорт, 1992. - 256 с.
19. Чой Сунг Мо, Глебов Е. И. Тхэквондо. Основы олимпийского спарринга. Ростов-на-Дону, 2002.

20. Шулика Ю. А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки. Учебное пособие для студентов ИФК /Ю. А. Шулика. Краснодар, Краснодар, кн. Изд-во, 1988. - 142 с.
21. Kukkiwon textbook/Seoul, 2007.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484419

Владелец Шаяхметова Альфия Исмагиловна

Действителен с 26.11.2024 по 26.11.2025