

**Федеральное государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 258»**



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая ФГБДОУ «Детский сад № 258»

2023 г.

Беленок О.В.

**Программа  
дополнительного образования дошкольников  
от 6 до 7 лет**

**Общая физическая подготовка с элементами  
Тхэквондо**

Автор: Чумакова Ольга Сергеевна  
НГПУ, 2006

Педагог по физической культуре,  
Специальность: «Физическая культура»

г. Новосибирск  
2023 г.

## Пояснительная записка

Открытие спортивно-оздоровительных групп тхэквондо ВТФ в городе обусловлено: во-первых - ранним сенситивным периодом развития вида двигательных качеств (гибкость, координация, равновесие, точность движений), необходимых в тхэквондо как основных; во-вторых - высокой социальной значимостью в городе вида спорта тхэквондо, как вида спортивных единоборств; в-третьих - сложностью где-либо компенсировать потребность двигательной активности детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Так же спортивно-оздоровительные группы решают одну из основных задач спортивной работы в городе – оздоровление подрастающего поколения горожан и формирования у них потребности к здоровому образу жизни.

При анализе объективных причин возникла потребность в разработке данной программы, именно программы для начинающих спортсменов спортивно-оздоровительного этапа вида спорта – тхэквондо ВТФ. Как таковых программ для спортивно-оздоровительного этапа подготовки юных тхэквондистов не существует. В литературных источниках прослеживаются лишь общие рекомендации для работы с детьми данного возраста. Известно, что в Южной Корее занятия тхэквондо для детей начинается с момента осознания ребенком значимости занятий физической культурой и спортом. Это происходит очень рано, так как большинство корейцев проникнуты идеей развития и прогрессирования тхэквондо, так как они являются родоначальниками данного вида спорта. Поэтому в Южной Корее техническая и теоретическая подготовка начинающих тхэквондистов именно возраста от года на уровне цветных, а в возрасте 10-12 лет - черных поясов. Не зря среди титулованных тхэквондистов мирового уровня очень много спортсменов корейского происхождения.

Детям необходимо как можно раньше, осознать идею тхэквондо в целом, чтобы из них выросли высококлассные спортсмены-тхэквондисты. Поэтому назрела необходимость составления данной программы.

Данная программа построена с учетом требований и рекомендаций к программам дополнительного образования детей Российской Федерации, рекомендаций по работе с детьми дошкольного возраста и младшего школьного возраста. Так же программа разработана на основе анализа и мониторинга многолетнего опыта работы с начинающими тхэквондистами.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивной подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных специалистов. Программа разработана на основе многолетнего опыта работы с начинающими спортсменами-тхэквондистами тренеров-преподавателей ДЮСШ.

Исходя из закономерностей развития моторики, целесообразно использовать возраст 5-6 лет для развития диапазона движений и двигательных качеств. Этот возраст детей является благоприятным для

формирования привычек здорового образа жизни и зачатий формирования личности человека в целом. Система физического воспитания в группах начинающих спортсменов возраста 5-6 лет строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Учебный план рассчитан на 9 месяцев подготовки юных спортсменов тхэквондистов.

Программа регламентирует тренировку юных тхэквондистов на основных возрастных этапах спортивной подготовки, позволяя организовывать тренировочный процесс, создавать условия для решения следующих целей:

1. Укреплять состояние здоровья и повышать уровень физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями.

2. Осуществлять ориентацию тренировочной деятельности тхэквондистов на ускорение овладения техникой.

3. Формировать личностные и психические качества занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.

5. Формировать устойчивую мотивацию и вызывать постоянный интерес к занятиям Тхэквондо у детей.

Достижение этих важных целей требует от тренеров конкретизации их усилий на всех этапах подготовки, за счет применения четко отобранных тренировочных средств и психических установок, находящихся между собой в гармоничной взаимосвязи.

Задачи программы:

- привлечение детей к систематическим занятиям видом спорта –тхэквондо;
- изучить технику ударов руками и ногами;
- изучить базовую технику.
- 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.

**Рабочая программа для младшей группы начальной подготовки 1-го года обучения.**

№ п/п	Основная тема	Содержание занятий
1.	ОФП, координационные способности	Бег в разных направлениях. Перелезания, подлезания с г/палкой. Лазание по г/стенке. Подъем туловища.
2.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
3.	ОФП, координационные способности	Бросание мяча по цели (в цель). Работа обручем. Подъем туловища.
4.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
5.	ОФП, координационные способности	Бег в разных направлениях. Перелезания, подлезания с г/палкой. Лазание по г/стенке. Подъем туловища.
6.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
7.	ОФП, координационные способности	Бросание мяча по цели(в цель). Работа с обручем. Подъем туловища.
8.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
9.	ОФП, координационные способности	Бег в разных направлениях. Перелезания, подлезания с г/палкой. Лазание по г/стенке. Подъем туловища.
10.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
11.	ОФП, координационные способности	Прыжки через препятствия, упражнения на равновесие. Подъем туловища.
12.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.

13.	ОФП, координационные способности	Передвижения по уменьшенной площади опоры, ориентация в пространстве. Подъем туловища.
14.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
15.	ОФП, координационные способности	Прыжки через препятствия, упражнения на равновесие. Подъем туловища.
16.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
17.	ОФП, координационные способности	Передвижения по уменьшенной площади опоры, ориентация в пространстве. Подъем туловища.
18.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
19.	ОФП, координационные способности	Прыжки через препятствия, упражнения на равновесие. Подъем туловища.
20.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
21.	ОФП, координационные способности	Передвижения по уменьшенной площади опоры, ориентация в пространстве. Подъем туловища.
22.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
23.	ОФП, координационные способности	Прыжки через препятствия, упражнения на равновесие. Подъем туловища.
24.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
25.	ОФП, координационные способности	Передвижения по уменьшенной площади опоры, ориентация в пространстве. Подъем туловища.
26.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
27.	ОФП, координационные	Бег в разных направлениях, броски мяча в цель. Подъем туловища.

	способности	
28.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
29.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
30.	ОФП, координационные способности	Эстафеты. Подъем туловища.
31.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
32.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
33.	ОФП, координационные способности	Работа с обручем. прыжки, перешагивания через предметы. Подъем туловища.
34.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
35.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
36.	ОФП, координационные способности	Упражнения на равновесие, Лазания пог/стенке. Подъем туловища.
37.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
38.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
39.	ОФП, координационные способности	Работа с обручем. Прыжки, перешагивания через предметы. Подъем туловища.
40.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
41.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
42.	ОФП, координационные способности	Упражнения на осанку, гибкость стоп. Остановка по команде. Подъем туловища.
43.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
44.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат,

		приседания. Статистические упражнения.
45.	ОФП, координационные способности	Упражнения на осанку, гибкость стоп. Остановка по команде. Подъем туловища.
46.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
47.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
48.	ОФП, координационные способности	Упражнения на равновесие, Лазания пог/стенке. Подъем туловища.
49.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
50.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
51.	ОФП, координационные способности	Упражнения на осанку, гибкость стоп. Остановка по команде. Подъем туловища.
52.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
53.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
54.	ОФП, координационные способности	Эстафеты. Подъем туловища.
55.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
56.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
57.	ОФП, координационные способности	Упражнения на осанку, гибкость стоп. Остановка по команде. Подъем туловища.
58.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.

**Спортсмены по окончании обучения в спортивно-оздоровительных группах должны знать, уметь выполнять:**

- построения и перестроения;
- ору без предметов, с предметами, в движении;
- ходьба и ее разновидности;
- бег и бег с заданием;
- техника безопасности в спортивном зале, правила поведения;
- подвижные игры, основные правила эстафет;
- основные упражнения для развития гибкости, уметь показать упражнения с корейским счетом;
- основные упражнения для развития «растяжки» тхэквондиста;
- технику выполнения основных упражнений ОФП, СФП и уметь выполнять правильно;
- основные организационные команды (мойо, чарьед, баро, кюннэ, дчун би, ши джак);
- элементы базовой техники - удары ногами (ап чаги, долье чаги, йоп чаги, миро чаги, нерье чаги, сэва чаги);
- элементы базовой техники – блоки (арэ макки, момтон ан макки, ольгуль макки);
- элементы базовой техники - техника передвижений (степповые движения, развороты в движении);
- элементы базовой техники - основные стойки (ап соги, наранхи соги, дчючум соги, пальчаги чумби, ап куби);
- элементы базовой техники - удары руками (чируги, ту бон чируги);

Оценка гибкости и «растяжки» в упражнениях «складка», «мост», «шпагат», «колесо» проводится на аттестациях два раза в год. В конце года допускается оценка 2 балла в упражнениях «мост» и «колесо», в упражнениях «складка» и «шпагат» оценка не ниже 3 баллов.



## I. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Глейберман А.Н. Игры для детей.-М.: Физкультура и спорт, 2006.
2. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и слушателей 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 Сунг 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.

**Спортсмены по окончании обучения в спортивно-оздоровительных группах должны знать, уметь выполнять:**

- построения и перестроения;
- ору без предметов, с предметами, в движении;
- ходьба и ее разновидности;
- бег и бег с заданием;
- техника безопасности в спортивном зале, правила поведения;
- подвижные игры, основные правила эстафет;
- основные упражнения для развития гибкости, уметь показать упражнения с корейским счетом;
- основные упражнения для развития «растяжки» тхэквондиста;
- технику выполнения основных упражнений ОФП, СФП и уметь выполнять правильно;
- основные организационные команды (мойо, чарьед, баро, кюннэ, дчун би, ши джак);
- элементы базовой техники - удары ногами (ап чаги, долье чаги, йоп чаги, миро чаги, нерье чаги, сэва чаги);
- элементы базовой техники – блоки (арэ макки, момтон ан макки, ольгуль макки);
- элементы базовой техники - техника передвижений (степповые движения, развороты в движении);
- элементы базовой техники - основные стойки (ап соги, наранхи соги, дчючум соги, пальчаги чумби, ап куби);
- элементы базовой техники - удары руками (чируги, ту бон чируги);

Оценка гибкости и «растяжки» в упражнениях «складка», «мост»,

«шпагат», «колесо» проводится на аттестациях два раза в год. В конце года допускается оценка 2 балла в упражнениях «мост» и «колесо», в упражнениях «складка» и «шпагат» оценка не ниже 3 баллов.