

**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 5 до 6 лет**

**Общая физическая подготовка с элементами  
Тхэквондо**

Автор: Чумакова Ольга Сергеевна  
НГПУ, 2006

Педагог по физической культуре,  
Специальность: «Физическая культура»

**г. Новосибирск  
2023 г.**

## **I. 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 вырастали 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.

Цель программы: приобщение максимально возможного количества детей к регулярным занятиям видом спорта – тхэквондо.

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

## **II. ЗАДАЧИ**

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

## **III. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

- игровой
- соревновательный
- повторный
- круговой

## **IV. ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ**

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

## **V. ФОРМЫ И РЕЖИМ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

Занятия проводятся в коллективной и групповой форме с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся.

Занятия проходят два по 30мин (академический час).

## VI. ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ (при двух занятиях в неделю)

Программный материал	09	10	11	12	01	02	03	04	05	За год
Теория:										
Техника безопасности	1									1
Значение занятий ФК и С для человека		1								1
Краткий обзор истории и развития тхэквондо					1					1
Личная гигиена, закаливание, режим дня, питание спортсмена			1							1
Правила поведения, уважение старшего поколения				1						1
Правила соревнований (ознакомление)						1				1
Итого:	1	1	1	1	1	1				6
Практика:										
ОФП	2	1	1	1	1	2	2	1	2	13
СФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Растяжка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Изучение элементов базовой техники	1	2	1	1	1	1	1	1	2	11
Подвижные, спортивные игры, эстафеты	1	1	2	1	1	1	2	2	1	12
Специальные и общеразвивающие упражнения	1	1	1	1		1	1	1	1	8
Контрольные нормативы, аттестации, соревнования				1				1		2
Итого:	7	7	7	7	7	7	8	8	8	64
<b>Всего:</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>70</b>

## VII. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Формирование системы двигательных умений и навыков – одна из главных задач физического воспитания. Процесс обучения детей состоит из следующих этапов:

- 1) первоначальное разучивание;
- 2) углубленное разучивание;
- 3) закрепление навыка;
- 4) совершенствование.

В физической культуре спортивно-оздоровительной группы упражнения представлены следующими видами:

- гимнастика
- упражнения на «растяжку», гибкость
- подвижные игры и элементы спортивных игр, эстафеты
- спортивные упражнения

- общеразвивающие упражнения
- специальные упражнения тхэквондиста
- упражнения на точность одиночных движений, равновесия

Практический материал направлен на разучивание, закрепление и совершенствование следующих двигательных кондиций:

- Гимнастика (вращения, наклоны, сгибания, приседания, выпады и др.)
- Основные общеразвивающие упражнения на месте и в движении
- Бег и его разновидности (приставными шагами правым и левым боком, скрестным шагом правым и левым боком, с оборотом через правое и левое плечо, спиной вперед, поднимая бедро, захлестывая голень и др.)
  - Прыжки (вперед с места, на двух ногах в движении, на двух ногах из глубокого приседа, вверх прогнувшись руки вверх и др.)
  - Кувырки (вперед, назад, вперед через правое и левое плечо, в сторону)
- Перевороты, стойки на руках (со страховкой), «мосты»
  - Подвижные игры и эстафеты, имеющие различные педагогические задачи и двигательное содержание;
    - Специальные физические упражнения для развития ловкости;
    - Специальные физические упражнения для развития быстроты;
    - Специальные физические упражнения для развития быстроты реакции;
    - Специальные физические упражнения для развития силы;
    - Специальные физические упражнения для развития гибкости;
    - Специальные физические упражнения для развития точности движений;
    - Специальные физические упражнения для развития координации;
  - Основные команды по-корейски:
    - (мое, черьед, кюннэ, дчун би, ши джак, баль бакко, тиро-тура);
    - Основные элементы базовой техники тхэквондо:
      - основные стойки (ап соги, ап куби, дчючум соги, пальчаги чумби, моа соги, наранхи соги);
      - передвижения (степповые движения, уходы и смещения в сторону, смена стоек);
      - удары руками (чируги);
      - основные блоки (арэ макки, момтон ан макки, ольгуль макки);
      - удары ногами (ап чаги, долье чаги, нэрье чаги, миро чаги, йоп чаги, сэва чаги);
      - Упражнения для развития гибкости, растяжки («мост», «складка», «шпагат», «колесо» и др.)

## **VIII. ПРОГРАММНЫЙ ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ**

• *Физическая культура и спорт.* Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека.

• *Оборудование и инвентарь.* Правила использования и хранения

инвентаря. Правила поведения в спортивном зале. Правила безопасности при занятиях тхэквондо.

• *Краткий обзор истории и развития единоборств и тхэквондо.* История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по тхэквондо ВТФ.

• *Личная гигиена и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.* Соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм во время занятий. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха, воды в целях укрепления здоровья. Режим дня. Рацион и режим питания юных спортсменов.

• *Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовки единоборцев.* Поведение спортсмена. Культура и интересы спортсмена. Психологическая подготовка. Ритуалы тхэквондо. Спортивная честь. Спортивный характер.

## **IX. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ТХЭКВОНДИСТОВ СОГ**

**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.

**Оценочная шкала оценки упражнений для развития гибкости, растяжки.**

упражнение	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
«складка»	Стойка – ноги на ширине плеч, на три сек. достать основанием	Стойка - ноги на ширине плеч, рывком	Стойка – ноги на ширине плеч, любым способом	Стойка – ноги на ширине плеч, любым способом кончиками	Стойка – ноги на ширине плеч, наклон вперед ноги

	ладони пол перед ногами	достать открытой ладонью пол перед ногами	достать частью ладони пол перед ногами	пальцев достать пол перед ногами	к полу
«мост»	Ноги и руки выпрямлены, прогиб в спине, стойка полностью на ладонях и стопах ног	Или ноги или руки выпрямлены, прогиб в спине, стойка не полностью на стопах ног	Ноги и руки не выпрямлены, прогиба в спине нет	Сделан «мост», но очень плохо и стоит не уверенно	Просто оторвал от пола таз, а плечи оторвать не может
«шпагат»	Сед полностью, касание всей поверхностью ног пола, ноги строго по прямой линии	Сед ноги по прямой линии, но полностью нет касания пола примерно на 10 см.	Сед ноги по прямой линии, но полностью нет касания пола примерно на 20 см.	Сед ноги по прямой линии, но полностью нет касания пола примерно на 30 см	Стойка – ноги широко в сторону
«колесо»	Выполнено красиво, ровно по линии с прямыми ногами и руками	Выполнено не совсем ровно и красиво	Выполнено с согнутыми ногами и не по прямой линии	Выполнено с согнутыми ногами и руками и приземлением на две ноги	Любая попытка выполнения

## **Х. Организационно-методическое обеспечение программы**

1. Беседа на тему: «Правила поведения в спортивном зале»
2. Беседа на тему: «Уважай старших, помогай тренеру»
3. Беседа на тему: «Гигиена и питание юного спортсмена»
4. Беседа на тему: «Режим дня юного спортсмена»
5. Беседа на тему: «Выполняй правильно упражнения ОФП»
6. Беседа на тему: «Растяжка в тхэквондо»
7. Участие в соревнованиях «Веселые старты»
8. Участие в соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья»
9. Участие в «Спортивном новогоднем празднике»
10. Посещение соревнований по тхэквондо ВТФ (первенство СДЮСШ, первенство города)
11. Беседы с родителями на темы: «Режим дня», «Питание юного спортсмена», «Значение занятий ф.к. и спортом для молодого организма», «Витамины – необходимая поддержка организма юного



спортсмена», «Закаливание - средство профилактики простудных заболеваний» и др.

**12.** Родительские собрания, совместные с детьми родительские собрания

**13.** Приглашение родителей на аттестации на цветные пояса и соревнования

## XI. 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 ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.
3. 500 игр и эстафет.-М.: Физкультура и спорт, 2000.- 304.
4. Тхэквондо (ВТФ). Примерная программа спортивной подготовки для общеобразовательных учреждений (СДЮСШОР, ШВСМ и др.). - М.: Советский спорт, 2007.
5. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Серия «Книга для учителя». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003.
6. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих. Издательство «Феникс». 2005.
7. Александр Шубский. Евгений Ключников. ЧУНБИ-УНДОН «Универсальная разминка и глубокая растяжка в боевых искусствах». - М.:ООО Издательский дом «Ра-Библос», 2008.
8. Тхэквондо для детей. – Новосибирск 1996.
9. Детское тхэквондо. Пособие для юных спортсменов (составитель Атанов Г.К.) – Павлодар: ТОО НПФ «ЭКО», 2004.
- 10.Тэквондо. Базовый курс/ Дук Сунн Сон, Роберт Дж. Кларк. – Пер. с англ. Ю. Григорьевой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.- 384 с.: ил.- (Боевые искусства).
11. Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 224 с.
12. Назаренко Л.Д., Лапшанов А.В., Чехалин И.В. Устойчивость тела в спортивных единоборствах (на примере тхэквондо). Учебно-методическое пособие. – Ульяновск: ООО «Издательский центр «Пресса», 2005. – 48 с.
13. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 128 с.
14. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФИС, 1985.
15. Программы образовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под. Ред. В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б. Мейнсон. – М.: Просвещение 1996, с.256.
16. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
17. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.М.: ФИС. 1974,с.232.
- 18.Тэквондо. Базовый курс / Дук Сунг Сон, Роберт Дж. Кларк. – Пер. с англ. Ю. Григорьевой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. -384.: ил. – (Боевые искусства).
19. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Восточные виды гимнастики. Учебное пособие. Ч.1.Гимнастика тайцзицюань. – Омск: СибГАФК, 1995. - 48 с.
20. Правила соревнований по тхэквондо (ВТФ). Под общим руководством Цой Мен Чера.
21. Чой Сунг Мо, Глебов Е.И. М 74 Тхэквондо: основы олимпийского спарринга / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. – 320 с.
22. А. Шубский, Е.Ключников. Ш95 Чунби Ундон. Универсальная разминка и глубокая растяжка в боевых искусствах. – М.: ООО Издательский дом «Ра-Библос», 2008. 48 с.
23. Л.В.Волков. Теория и методика детского и юношеского спорта. Издательство «Олимпийская литература», 2002.