

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 399»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

---

**443125, г. САМАРА, ул. НОВО-САДОВАЯ, 365 А  
тел.: (846) 952-45-66 факс: (846) 952-94-63 e-mail: mdou399@yandex.ru**

ПРИНЯТА:  
на Педагогическом совете  
МБДОУ «Детский сад № 399» г.о. Самара  
протокол № 4 от «29» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 399» г.о. Самара  
\_\_\_\_\_ Э.Т. Абсаттарова

Приказ № 27-од от «29» мая 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Тхэквондо для дошкольников»  
направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 1 год**

Составитель:  
Сороколетов А. В.,  
педагог дополнительного образования

Самара, 2023 г.

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план .....	8
Содержание .....	9
Методическое обеспечение.....	11
Список литературы.....	13
Приложение. Календарный учебный график.....	14

## Пояснительная записка

Образовательная программа «Тхэквондо для дошкольников» предполагает овладение детьми основами физической культуры, физического воспитания, а также улучшение физической подготовки и укрепление здоровья в процессе выполнения физических упражнений и основ Тхэквондо. Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;  
Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»)

**Актуальность программы:** 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. Программа позволяет комплексно воздействовать на организм, т.к. все упражнения дополняют друг друга и обеспечивают физическое развитие ребенка дошкольного возраста.

**Отличительной особенностью** данной программы является акцент на формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни в тесной взаимосвязи с развитием разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Большое внимание уделяется подвижным играм, кроме того игровые упражнения проходят под ритмичную музыку, что создает благоприятный эмоциональный настрой, повышает мотивацию к занятиям, улучшая тем самым результаты тренировок.

**Адресат программы** - программа адресована детям 5 – 7 лет.

**Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, посредством повышения физической подготовленности детей и приобщения к систематическим занятиям спортом детей дошкольного возраста через занятия Тхэквондо

**Задачи программы:**

***Обучающие:***

- Сформировать систему знаний, умений и навыков по основам тхэквондо;
- Формировать первоначальные представления о видах спорта;
- Научить правильному дыханию во время выполнения упражнений.

***Развивающие:***

- Развить эмоциональные качества занимающегося средствами тхэквондо;
- Развить скоростные, силовые и координационные способности ребенка;
- Развить положительную мотивацию к деятельности спортсмена;
- Развить личность ребенка (познавательная активность, адекватная самооценка, мотивация к дальнейшему обучению);
- Развить гибкость и выносливость, обусловленные возрастными особенностями.

***Воспитательные:***

- Сформировать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой;
- Способствовать приобщению к здоровому образу жизни;
- Способствовать формированию коммуникативных навыков, культуры взаимоотношений;
- Поддерживать усердность, трудолюбие и готовность к ответственности.

**Условия реализации программы**

**Условия набора:** принимаются все желающие на основе заявления родителей (законных представителей), при отсутствии медицинских противопоказаний.

**Наполняемость группы:** от 15 человек.

**Сроки реализации программы** - 1 год.

**Режим занятий:** два раза в неделю по одному учебному часу. Программа обучения рассчитана на один год из расчета 64 учебных часа.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии** – групповая, малогрупповая (парная) и индивидуальная с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

**Формы проведения занятий:** - учебное занятие, соревнования.

**Планируемые результаты**

**Личностные:**

- Развитие мотивации к занятиям
- Развитие скоростных, силовых и координационных способностей ребёнка;
- Развитие гибкости и выносливости, обусловленные возрастными особенностями;
- Развитие социальных норм и правила поведения.

**Метапредметные:**

- Развитие умения слушать и слышать окружающих;
- Развитие ответственности, усидчивости;
- Развитие навыка соблюдения в процессе деятельности правил безопасности;
- Развитие умения работать в заданном темпе;

**Предметные:**

- эмоциональные качества средствами Тхэквондо;
- иметь понятие о видах спорта;
- знание правил техники безопасности.

**Критерии и способы определения результативности:**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе «Тхэквондо для дошкольников» проводятся промежуточная аттестация, текущий и итоговый контроль:

- **Промежуточная аттестация** – промежуточная аттестация осуществляется в декабре, результаты промежуточной аттестации фиксируются в диагностических картах, разработанных к образовательной программе
- **Текущий** – проводится в течение года в форме соревнований и показательных выступлений.
- **Итоговый контроль** - результаты итогового контроля фиксируются в диагностических картах, разработанных к образовательной программе.

*Диагностическая карта*

пп	Ф.И. ребенка	Восприятие нового материала			Способность запоминать термины Тхэквондо			Способность правильно выполнять технические действия			Гибкость, растяжка			Интерес к занятиям		
		с	д	м	с	д	м	с	д	м	с	д	м	с	д	м

1						
2						

**Используемые сокращения:**

**С** – сентябрь **Д** – декабрь **М** – май

**Диагностика результативности**

Для определения уровня овладения знаниями, умениями и навыками разработаны критерии по каждой теме.

**Критерии оценок**

*«Восприятие нового материала»*

**Низкий уровень** (*отметка черного цвета*) Учащийся плохо воспринимает новый материал.

**Средний уровень** (*отметка зеленого цвета*) Учащийся осваивает навыки и упражнения в соответствии с программой. Учащийся внимателен.

**Высокий уровень** (*отметка красного цвета*) Учащийся осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.

*«Способность запоминать термины Тхэквондо»*

**Низкий уровень** (*отметка черного цвета*) Не запоминает термины Тхэквондо.

**Средний уровень** (*отметка зеленого цвета*) Учащийся осваивает навыки и упражнения в соответствии с программой.

**Высокий уровень** (*отметка красного цвета*) Запоминает термины Тхэквондо и может их повторить.

*«Способность правильно выполнять технические действия»*

**Низкий уровень** (*отметка черного цвета*) Плохая координация движений.

**Средний уровень** (*отметка зеленого цвета*) Совершает попытки понять свой организм и подчинить его своей воле.

**Высокий уровень** (*отметка красного цвета*) У учащегося развита гибкость и координация.

*«Гибкость, растяжка»*

**Низкий уровень** (*отметка черного цвета*) Плохая координация движений, не развита гибкость.

**Средний уровень** (*отметка зеленого цвета*) Учащийся внимателен, хорошая координация движений, но слабо контролируемая. Совершает попытки понять

свой организм и подчинить его своей воле.

**Высокий уровень** (отметка красного цвета) Учащийся осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу. У учащегося развита гибкость и координация.

**«Интерес к занятиям»**

**Низкий уровень** (отметка черного цвета) Учащийся плохо воспринимает новый материал. **Средний уровень** (отметка зеленого цвета) Учащийся осваивает навыки и упражнения в соответствии с программой.

**Высокий уровень** (отметка красного цвета) Учащийся осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.

**Учебно-тематический план**

№	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.	4	8	12	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий.
3	Специальная физическая подготовка и терминология Тхэквондо.	3	8	11	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий.
4	Техника выполнения движений руками.	2	6	8	Педагогическое наблюдение.
5	Техника выполнения движений ногами.	3	6	9	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.
	<b>ИТОГО</b>	18	46	64	

## **Содержание программы.**

### **Тема 1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности**

Теория. Правила поведения на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях. Знакомство с предметом «Тхэквондо для дошкольников». Этикет Тхэквондо.

### **Тема 2. Общая физическая подготовка и основы тхэквондо.**

Теория. Знакомство с заповедями тхэквондиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- для развития двигательных навыков.
- для развития мышечного каркаса туловища.
- для развития мышц конечностей.
- для улучшения гибкости и подвижности суставов. Подвижные игры.

### **Тема 3 Специальная физическая подготовка и терминология тхэквондо.**

Теория. Освоение терминологии:

- Основные команды (приготовиться, приступить к выполнению, завершить упражнение, сменить фронтальность).
- Названия уровней.

Изучение названий и техники выполнения основных стоек.

Практика. Выполнение специальных упражнений:

- для улучшения координации.
- для осанки.
- для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками.
- Статические и динамические упражнения для улучшения техники движений.
- для развития прыгучести. Развивающие игры. Контроль дыхания.

### **Тема 4. Техника выполнения движений руками.**

Теория. Освоение терминологии. Названия атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, ребро ладони, предплечье). Изучение техники выполнения:

- Прямого удара кулаком.
- Нижнего блока предплечьем.
- Нижнего блока ребром ладони.
- Среднего блока предплечьем.

Практика. Выполнение прямого удара кулаком, выполнение нижнего блока медиальной частью предплечья (покат пальмок), выполнение нижнего блока ребром

ладони, выполнение среднего блока предплечьем:

- С разной скоростью.
- В разные уровни.
- Стоя на месте.
- С движением вперед в стойке одна нога впереди (кынын соги).
- Сдвижением назад в стойке одна нога впереди (кынын соги).

### **Тема 5. Техника выполнения движений ногами.**

Теория. Освоение терминологии. Названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка). Изучение названий и техники выполнения:

- Мах вверх прямой ногой.
- Мах назад.
- Прямой удар.
- Прямой удар в прыжке.
- Удар ногой сверху в низ.
- Удар спиной вперед.

Практика. Выполнение махов прямой ногой вверх в стойке одна нога впереди (кынын соги). Выполнение маха назад в стойке ноги на ширине плеч (нарани чумби соги).

Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы, выполнение удара спиной вперед пяткой:

- 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка)
- 2 фазы (удар, постановка).
- С изменением скорости. Выполнение удара ногой сверху вниз:
- Изнутри
- Снаружи.

Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы в прыжке:

- С подшагом с двух ног.
- С места.

Выполнение повторов (два удара одной ногой):

- Два прямых удара одной ногой.
- Два удара сверху вниз одной ногой.

### **Тема 6. Технические комплексы.**

Теория. Ознакомление с понятием туль (технический комплекс). Изучение названий и компонентов технических комплексов:

Саджу Чируги (удар в четыре стороны), Саджу Маки (блок в четыре стороны):

- Количество движений.
- Диаграмма.
- Последовательность движений.

Практика. Выполнение технических комплексов:

Саджу Чируги, Саджу Маки:

- Выполнение движений отдельно.
- Выполнение первой половины на счет.
- Выполнение второй половины на счет.
- Слитное выполнение первой половины.
- Слитное выполнение второй половины
- Выполнение всего комплекса на счет.
- Выполнение всего комплекса слитно.

### **Тема 7. Условный спарринг.**

Теория. Изучение видов условных спаррингов (поединок с заранее оговоренными движениями). Изучение движений условного спарринга на три шага без партнера.

Практика. Выполнение движений для атаки и защиты без противника.

### **Тема 8. Соревнования**

Практика. Участие в соревнованиях по общей физической подготовке; участие в показательных выступлениях на соревнованиях; посещение различных соревнований.

### **Тема 9. Итоговое занятие**

Теория. Викторина «Что мы знаем о тхэквондо» Подведение итогов года.

Практика. Открытое занятие для родителей.

## **Методическое обеспечение программы**

Образовательная программа «Тхэквондо для дошкольников» строится по принципу «от простого к сложному».

Для реализации образовательной программы педагогу необходимо применять всевозможные методы обучения, которые могли бы заинтересовать ребенка, помочь наглядно и доступно объяснить учебный материал, например:

- словесные методы – устное изложение темы;
- беседа – о правилах поведения на соревнованиях, экскурсиях.
- наглядные методы – педагог показывает, как правильно выполнить заданное

упражнение. Использование методических пособий (Энциклопедия тхэквондо 15 томов в электронном виде и т.п.).

- практические методы – выполнение ребенком всех необходимых заданий и упражнений.
- репродуктивные методы – ребенок получает готовую информацию, например, термины тхэквондо.

В целях более эффективного усвоения учебного материала целесообразно в рамках занятия применять указанные методы обучения комплексно, сочетая один метод с другим, с учетом возможностей и особенностей каждого ребенка.

Обучение детей проводится в форме учебного занятия.

Два раза в год в коллективе проводятся соревнования: в ноябре – соревнование по общей физической подготовке, в феврале – соревнование по тхэквондо; открытые занятия для родителей два раза в год.

Для расширения кругозора, развития внимания и поддержания у ребенка интереса к предмету, активно применяется такая форма, как посещение соревнований по тхэквондо.

### **Материально-техническое оснащение**

- Спортивный зал;
- инвентарь (скакалки, мячи, лапы, мягкие палки).

## Список литературы

1. Глейberman 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. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих. Издательство «Феникс». 2005.
6. Александр Шубский. Евгений Ключников. ЧУНБИ-УНДОН «Универсальная разминка и глубокая растяжка в боевых искусствах». - М.:ООО Издательский дом «Ра- Библос», 2008.
7. Тхэквондо для детей. – Новосибирск 1996.
8. Детское тхэквондо. Пособие для юных спортсменов (составитель Атанов Г.К.) – Павлодар: ТОО НПФ «ЭКО», 2004.
9. Тэквондо. Базовый курс/ Дук Сунн Сон, Роберт Дж. Кларк. – Пер. с англ. Ю. Григорьевой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.- 384 с.: ил.- (Боевые искусства).
10. Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 224 с.
11. 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.
12. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 128 с.
13. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000,с.144.
14. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.М.: ФИС. 1974,с.232.
15. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Восточные виды гимнастики. Учебное пособие. Ч.1.Гимнастика тайцзицюань. – Омск: СибГАФК, 1995. - 48 с.
16. Л.В.Волков. Теория и методика детского и юношеского спорта. Издательство «Олимпийская литература», 2002.

## Календарный учебный график

Содержание	Возрастные группы	
	Старшие группы	Подготовительные к школе группы
Количество возрастных групп в каждой параллели	1	1
Начало учебного года	01.10.2023 г.	
Окончание учебного года	31.05.2024 г.	
Продолжительность учебной недели	5 дней	
Продолжительность учебного года в неделях	32 недели	
Недельная образовательная нагрузка	1Н ОД	1 НОД
Объем недельной образовательной нагрузки в мин.	25 мин.	30 мин.
Минимальный перерыв между НОД	10 мин.	
Работа учреждения в летний оздоровительный период	01.06.2024-31.08.2024 г.	
Праздничные (выходные) дни	В соответствии с производственным календарём на учебный год	