Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 16 «Колокольчик»

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
от «26» августа 2021 г.
протокол № 6

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий
МБДОУ детского сада
№ 16 «Колокольчик»
_____ Е.Б. Агафоночкина
от «26» августа 2021г.
приказ № 60

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
платной образовательной услуги
«ТХЭКВОНДО для детей 4-5 лет»

Срок реализации - 9 месяцев

Автор-составитель:
ПОКЛАД В.Н., тренер

г. Пятигорск 2021 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цели и задачи Программы

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

1.1.3.Технико – тактическая подготовка

1.2. Планируемые результаты

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

1.4. Контрольно – переводные испытания

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1Особенности организации учебно-тренировочного процесса при работе с детьми 5 – 6летнего возраста

2.2. Взаимодействие взрослых с детьми

2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

3.3. Кадровые условия реализации Программы

3.4. Материально-техническое обеспечение Программы

3.5. Финансовые условия реализации Программы

3.6. Планирование образовательной деятельности

3.7. Режим дня и распорядок

3.9. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

3.10. Перечень литературных источников

ВВЕДЕНИЕ

Образовательная программа дополнительного образования детей по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой.

Программа дополнительного образования для дошкольников по тхэквондо составлена в соответствии с законом РФ «Об образовании в Российской Федерации», Типовым положением о дополнительном образовании детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995г. № 233), нормативными документами Министерства образования РФ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.1995г., с последующими изменениями и дополнениями) и Государственного комитета Российской Федерации по физической, спорту и туризму (за № 390 от 28 июня 2001г.), письма Минобразования России от 11.12.06г. № 061844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей.

Программа разработана на основе технических требований на ученические степени Тхэквондо, с учетом рекомендаций специалистов в области физического воспитания и восточных единоборств для детей дошкольного возраста. Настоящая программа предлагается в качестве организационно-нормативного и учебно-методического пособия для работников дополнительного образования, культивирующих Тхэквондо, и другие виды восточных единоборств, и содержит сведения, необходимых для организации учебного и воспитательного процесса. Нормативы носят рекомендательный характер.

Тхэквондо, для детей прежде всего — отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений). Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного педагога (тренера, инструктора) стимулируют у детей умственное развитие — учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно- двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Занятия проводятся с детьми групповым методом обучения, вырабатывающим соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы занимающихся должна позволять использовать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля.

Отличительной особенностью занятий Тхэквондо. является разностороннее воздействие на организм человека, при котором успешно решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы.

Система подготовки в Тхэквондо, охватывает обширный комплекс традиционных методов закалки тела, воспитания духа и обучения технике. Она отличается суровой дисциплиной и максимумом требований к тем, кто избрал дорогу Будо (пер. с яп. - *Путь воинских искусств*).

Изучение техники Тхэквондо, дошкольники начинают с простого, а именно с отдельных ее элементов. Обучаясь этому боевому искусству, дети становятся физически здоровыми, сильными, умеющими защитить себя, отвечающим всем нравственным принципам при преодолении жизненных трудностей. Одновременно с изучением стоек детей обучают простейшим защитным (блокам) (мао-цоги, наджио – макки, ал чаги, ал чумок чируги) и ударным техникам руками(ал чумок чируги,), ногами (ал чаги), которые изначально выполняются в медленном темпе. Очень важна при изучении элементов каратэ в движении постановка дыхания.

Один из самых важных моментов изучения тхэквондо с детьми дошкольного возраста —

подвижная игра, создающая атмосферу радости и делающая занятия более эффективными.
Подвижные игры расширяют общий кругозор и стимулируют позитивное отношение старшего дошкольника к занятиям Тхэквондо..
Изучение базовой техники самозащиты сочетается с общей физической подготовкой. На занятиях по Тхэквондо технико-тактические элементы единоборства подбираются дифференцированно, с учетом возраста занимающихся, и построены на принципах сознательности, активности, наглядности и доступности процесса обучения.

Психологические факторы в занятии каратэ играют важную роль, так как занятия Тхэквондо подразумевают непосредственный контакт двух или несколько лиц. Во многих случаях выигрывает тот, кто более подготовлен психологически; даже если физическое превосходство на другой стороне. Такая психологическая подготовка достигается путем систематических интенсивных тренировок. Высшей целью занятий каратэ является не победа или проигрыш, а совершенствование своего характера, воспитание воли и лучших человеческих качеств. Качественный уровень реализации Программы зависит от профессиональной подготовленности работников и тренеров-преподавателей. Только наличие у них соответствующего образования, спортивного опыта и стремления постоянно повышать свои знания может служить гарантией успехов в работе.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы «Физическое развитие детей дошкольного возраста с использованием элементов «Тхэквондо» - физкультурно-спортивная.
Традиционными элементами большинства древних восточных культур являлись разнообразные боевые искусства. Владение ими было весьма актуально в средние века. Со временем подобная необходимость почти пропала, а боевые искусства нашли свое воплощение в форме современных единоборств, которые стали весьма популярны. Сегодня восточными единоборствами занимаются миллионы людей по всему миру.
Восточные единоборства, как и любые другие, представляют собой особый вид спортивных состязаний. Их цель состоит в том, чтобы один из участников путем физического противодействия в рамках определенных правил, используя только физическую силу либо дополнительное снаряжение, одержал победу над одним или несколькими оппонентами.
Тхэквондо - это вид спорта, доступный каждому ребенку. В результате занятий данным видом спорта исчезает плохая осанка, укрепляется иммунная система, вырабатывается выносливость, координация, умственная способность и формируется здоровый образ жизни. Тхэквондо способствует оздоровлению, социализации, гармоничному развитию личности, формирует практические умения и навыки. Занятия по программе способствуют увеличению объема двигательных возможностей и восполнению дефицита двигательной активности.

1.1.1. Цели и задачи Программы

Цель: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий Тхэквондо.
Для достижения этой цели образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки.
Основные задачи на различных этапах обучения

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП
1. Привитие интереса к занятиям к Тхэквондо.
и воспитание спортивного трудолюбия
2. Выбор специализации в дальнейшем занятии спортом
3. Знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
4. Социализация детей

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
1. Укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма
2. Совершенствование уровня освоения базовой техники Тхэквондо.

3. Ознакомление и изучение основных ударов руками и ногами (на дальней дистанции)
4. формирование интереса к занятиям спортом
5. Привитие норм личной гигиены и самоконтроля

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
1.Совершенствованиеначальную спортивную подготовку по профилю; Тхэквондо.
2. Совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта
3.Формирование морально-волевых качеств

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
1.Совершенствование специальной физической подготовленности
2. Совершенствование технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях)
3.Ссовершенствование динамики спортивно-технических показателей
4. Достижение высоких результатов выступлений на соревнованиях

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
1. Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей
2. Совершенствование функциональной и морально-волевой подготовленности
3. Формирование специализированных знаний

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Принцип сознательности и активности, который предусматривает прежде всего воспитание осмысленного овладения техникой Тхэквондо; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач.
Принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и имитаторов и т.д.)
Принцип доступности, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом однако необходимо приучать детей к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей детей, их возможностей в освоении конкретных элементов.
Принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное.
Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологическойподготовки, педагогического и медицинского контроля.
Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.
Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

1.1.3. Технико-тактическая подготовка.

1) Обучение основным стойкам.

Теория:
Описание: техники выполнения основных стоек в тхэквондо;
Практика:
Упражнения на обучение Стойкам и передвижение в них: короткая стойка (ап-сеги), широкая стойка;

2) Обучение основным ударам руками.
Теория:
Объяснение: правил техники безопасности при выполнение ударов руками в тхэквондо;
Описание: техники выполнения основных ударов руками в тхэквондо;
Практика:
Техника ударов руками: прямой удар рукой, передвижение в стойке ап-сеги с нанесением прямого удара кулаком, нанесение прямого удара кулаком из широкой стойки, передвижение в стойке ап-сеги с выполнением связок блок-удар;

3) Обучение основным блокам руками.
Теория:
Объяснение: правил техники безопасности при выполнение блоков руками в тхэквондо;
Описание: техники выполнения основных блоков руками в тхэквондо;
Практика:
Техника блоков руками: нижний блок рукой, средний блок рукой снаружи-внутрь, блок рукой изнутри-наружу, верхний блок рукой, передвижение в стойке ап-сеги с выполнением блоков (нижнего, среднего, верхнего);

4) Обучение основным ударам ногами:
Теория:
Объяснение: правил техники безопасности при выполнение ударов ногами в тхэквондо;
Описание: техники выполнения основных ударов ногами в тхэквондо;
Практика:
Техника ударов ногами: мах ногой вперѐд-вверх, подводящие упражнения к прямому удару ногой, прямой удар ногой, подводящие упражнения к удару ногой сверху-вниз, удар ногой сверху-вниз, подводящие упражнения к боковому удару ногой, боковой удар ногой, подводящие упражнения к удару ногой в сторону, удар ногой в сторону, подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища, удару ногой назад с поворотом туловища;

1.2.Планируемые результаты

Ожидаемые результаты и оценка реализации программы
К концу первого года обучения ребѐнок:
— будет иметь общее представление о тхэквондо как боевом искусстве
— будет уметь выполнять основные двигательные действия базовых видов спорта (лѐгкой атлетики, спортивных игр, гимнастики)
— будет иметь представление о многообразии технических действий тхэквондо
— будет иметь общее представление о базовых технических действиях тхэквондо
— получит навыки выполнения обще-подготовительных и частично специально-подготовительных упражнений
— расширит представления о спортивных единоборствах
— будут заложены основы развития физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Тхэквондо

Результатом обучения на всех уровнях является полученное техническое мастерство – умение воспользоваться полученными навыками.

Формы подведения итогов

• тестирование различных видов спортивной подготовленности обучающихся;
• квалификационная аттестация;
• показательные выступления;
• открытые и итоговые занятия;
• анкетирование

1.4. Контрольно-переводные испытания.

1) Аттестационный экзамен на квалификационную категорию (пояс)

Теория:

Объяснение: правил техники безопасности на аттестационном экзамене на квалификационную категорию (пояс);

Рассказ: как проходит аттестационный экзамен на квалификационную категорию (пояс) ;

Практика:

Стойки и передвижение в них: в классических (в широкой фронтальной, длинной фронтальной), в боевой;

Защитные действия (блоки) руками: нижний блок, средний блок снаружи-внутрь, средний блок изнутри-наружу, верхний блок;

Техника ударов руками: прямой удар кулаком;

Техника ударов ногами: передний-прямой удар, передний-круговой, удар ногой сверху- вниз, боковой-прямой.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1.Особенности организации учебно-тренировочного процесса при работе с детьми 6-7 летнего возраста

У детей 5-6 лет, в этот период развития начинают закладываться такие важные физические качества, как гибкость, чувство равновесия развивается вестибулярный аппарат. Но при этом не следует забывать, что ранняя спортивная специализация при недооценке применяемых нагрузок может задержать рост и развитие ребёнка, ограничить спортивные достижения. Поэтому была разработана развивающая программа для детей дошкольного возраста, которая направлена на развитие тех физических качеств, которые совпадают с сенситивными периодами развития ребёнка. Разработаны те базовые элементы (или их составные части), которые для данного возраста наиболее целесообразны. Это, в первую очередь, технические элементы, в которых важным фактором является скорость движения мышц, управляющих дистальными сегментами (мышцы плеча и бедра). Это связано с тем, что старшие ученики создают определённую атмосферу дисциплины и работоспособности, которая стимулирует и дисциплинирует младших воспитанников. Считается, что именно с этого возраста (с 5 до 10 лет) ребёнок усваивает примерно 90% общего объёма приобретаемых в жизни двигательных навыков. Поэтому именно это возраст (вплоть до младшего школьного) является наиболее благоприятным для разучивания новых движений.

В возрасте 4-6 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующие проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом.

Успех ребёнка этой возрастной группы в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех, обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми. Именно поэтому развивающая программа должна быть разработана таким образом, что те упражнения, которые

выполняют дети, в принципе не могут не получаться. В конце же обучающего периода дети сдают экзамен.

Опасность этого периода состоит в том, что ребёнок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, поэтому, с одной стороны, взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и насилие. С другой стороны, в какой-то мере, помочь ребёнку самореализоваться.

Данные рекомендации, как составная часть программы носят развивающий характер и базируются на изучаемом материале спортивно-оздоровительного этапа.

Физические нагрузки регламентируются возможностями ребёнка. Педагог обязан выявить границы «ближайшей зоны физического развития» ребёнка. Спланировав динамику развития ребёнка от его начальных возможностей к «ближайшей зоне его развития», постепенно увеличивая нагрузку с позиции «успеха», т.е. с обязательным условием успешного выполнения требований ребёнком.

К основным физическим качествам, развивающимся в данном возрастном периоде, необходимым для успешного становления спортсмена-каратиста в будущем, необходимо отнести такие, как равновесие, гибкость, координация (в том числе и пространственная). Данные качества необходимо развивать в двух направлениях:

- игровые упражнения;
- освоение элементарных составляющих технических элементов.

Технический арсенал, изучаемый ребёнком в данный возрастной период, должен состоять из:

- элементов на культуру движения;
- специально-развивающих упражнений;
- освоения простейших составляющих технических элементов.

2.2. Взаимодействие взрослых с детьми

Для успешной реализации программы, полноценного развития и воспитания детей дошкольного возраста, необходимо объединение усилий педагога и родителей, создание атмосферы общности интересов, взаимоподдержки, установление партнерских отношений с семьей каждого воспитанника.

2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников

Основными направлениями взаимодействия с родителями являются:

1. естественно-культурное (укрепление здоровья ребенка, развитие физических качеств, здоровый образ жизни и т.д.);
2. социально-культурное направление (осознание и развитие особенностей ребенка, умений, навыков, проявление неординарности личности);
3. социально-психологическое (решение проблем связанных с самоутверждением, самореализацией, социальной адаптации, решение конфликтных ситуаций, связанных со сверстниками, родителями, педагогами).

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия

Каждый пункт этикета в Тхэквондо по своему происхождению связан с личной безопасностью и общим благополучием. Поэтому выполнение этих несложных правил помогает сохранить атмосферу, жизненно важную для изучения каратэ. При этом выполнение этикета ни в коем случае не должно восприниматься, как унижение личного достоинства или проявления сектанства. Таковы многовековые традиции каратэ.

• В зал входят в сменной обуви, ставящейся в ряд вдоль края татами.
• При входе и выходе из зала совершают ритуальный поклон, затем персональный поклон Сенсею

и старшим детям (если вы пришли раньше, и они уже находятся в зале).
• Кимоно одевают на голое тело, за исключением нижнего белья и маек у девушек. Также необходимо снимать носки, тапочки и заниматься босиком, как это принято во всех додзе. При выполнении подсечек и некоторых ударов допускается надеть носки или чешки.
• Дети садятся в ряд напротив Сенсея согласно полученным поясам – от старших к младшим. Занятие формально начато, когда все сидят лицом к Сенсею.
• Во время разминок и тренировок исключаются разговоры.
Команды Сенсея, старших поясов или назначенного старшим ученика не подвергаются сомнению и выполняются беспрекословно. После индивидуального объяснения техники объяснившего благодарят поклоном и словами "Ос".
• Во время занятий запрещается есть или жевать что-либо.
• Татами не покидается во время занятия без разрешения преподавателя. При необходимости покинуть татами ученик подходит к Сенсею с поклоном, сообщает свою просьбу и после разрешения покинуть зал выходит.
• При опоздании на занятие ученик быстро подходит к Сенсею с поклоном и словами «Ос» приветствует его, затем садится последним в ряд, вне зависимости от цвета своего пояса и пояса сидящего последним ученика.
• Ритуальный поклон при уходе с татами является выражением благодарности и означает прощание до следующего занятия.
• Если вы не уверенны в том, что делать в конкретной ситуации, спросите старшего ученика или просто следуйте его примеру.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Оборудование:

Помещения:
— спортивный зал, оборудованный в соответствии с санитарными нормами: стол и скамейки для педагога и учащихся, маты, инвентарная;
Тренировочное оборудование:
— лапы-ракетки для отработки ударов руками и ногами;
— силовые лапы для отработки ударов руками и ногами; — боксѐрские лапы для отработки ударов руками;
— индивидуальное защитное снаряжение (накладки, перчатки, бандаж, жилеты, шлемы, капы);
— резиновые жгуты
— скакалки.
Медицинское оборудование:
— укомплектованная аптечка первой помощи
Инструменты и приспособления:
— секундомеры;
— свистки;
— ручки, бумага;
— наглядные пособия (плакаты, стенды).

3.3. Кадровые условия реализации Программы

Качественный уровень реализации Программы зависит от профессиональной подготовленности работников и тренеров-преподавателей. Только наличие у них соответствующего образования, спортивного опыта и стремления постоянно повышать свои знания может служить гарантией успехов в работе.

3.4. Материально-техническое обеспечение Программы

Помещения и специальные приспособления:

- спортивный зал для занятий;

- раздевалки, оборудованные вешалками, шкафами, скамейками;
- специальное помещение для инвентаря:

Методические условия:
- наглядные и дидактические пособия: анатомический атлас человека, плакаты по гигиене и технике безопасности;
- видео - аудио аппаратура;
- методическая литература по спортивным единоборствам, гигиене, технике безопасности, оказания доврачебной помощи.

Внешние условия:
- взаимодействие с учреждениями образования, культуры, спорта;
- участие в спортивных фестивалях, соревнованиях, показательные выступления, экскурсии, досуговые мероприятия.

3.5. Финансовые условия реализации Программы

Реализация программы осуществляется на средства родителей.

3.6. Планирование образовательной деятельности

Содержание разделов и тем программы

1 год обучения

I. ***Общая физическая подготовка.***

1. Развитие силовых способностей.

Практика:

Упражнения на развитие силовых способностей мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук из виса на перекладине, висы на перекладине; *Упражнения на развитие силовых способностей мышц туловища*: сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, статическое удержание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание ног из положения лежа на спине, статическое удержание ног из положения лежа на спине, поднимание вверх рук, ног и туловища из положения лежа на спине, гиперэкстензия, обратная гиперэкстензия, поднимание коленей к груди из виса на перекладине;
Упражнения на развитие силовых способностей мышц ног: прыжки на одной и двух ногах на месте и в передвижениях, различные выпрыгивания из низкого седа на месте и в передвижениях;

2. Развитие выносливости.

Практика:

Упражнения на развитие общей выносливости: эстафеты с включением легко атлетических упражнений, подвижные и спортивные игры;

3. Развитие гибкости.

Практика:

Упражнения на развитие активной гибкости: круговые вращения головой, наклоны головой вперед- назад, наклоны головой влево-вправо, круговые вращения в плечевых суставах вперед-назад, повороты корпуса влево-вправо, наклоны корпуса вперед-назад, вращения в тазобедренном суставе влево-вправо, полу выпады влево-вправо, выпады в стороны и вперед-назад, ноги на ширине плеч наклоны корпуса вперед-назад, ноги на ширине плеч круговые вращения корпуса влево-вправо, ноги вместе руки на коленях – приседания, круговые вращения в коленных суставах, сед ноги вперед – наклоны к прямым ногам, сед ноги в стороны, сед ноги в стороны наклоны в лево в право, упор на прямых руках ноги в стороны.

Упражнения на развитие пассивной гибкости: сед ноги вперед – наклоны к прямым ногам с помощью партнера, сед ноги в стороны с помощью партнера, сед ноги в стороны наклоны в лево в право с помощью партнера, упор на прямых руках ноги в стороны с помощью партнера.

4. Развитие скоростных способностей.
Практика:
Упражнения на развитие способности к выполнению движений в максимальном темпе: Бег в максимальном темпе на короткие отрезки, челночный бег;
Развитие способности к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью: выполнение легко атлетических упражнений на месте и в передвижениях, эстафеты;

5. Развитие координационных способностей.
Практика:
Упражнения на развитие способности к равновесию: ноги на ширине плеч, руки на поясе, опора на всю ступню, глаза закрыты - стоим 30-40 секунд; стопы на одной линии (правая перед левой или наоборот), руки на поясе, в этом положении стоим 20-30 секунд (то же, но с закрытыми глазами - стоять 15-20 секунд); стоя на носке правой ноги, руки на поясе - выполнить 8-10 маховых движений ногой вперед-назад (с полной амплитудой движений; подняться на носке одной ноге, другая нога согнута к коленном суставе впереди, голову до предела отклонить назад, закрыть глаза - стоять 10-15 секунд; подвижные и спортивные игры;
Упражнения на развитие способности ориентированию в пространстве: Ходьба - обычная, на носках с различным положением рук, на пятках, на наружных сводах стоп (по показаниям), с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом, приставным шагом вперед и назад, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, с выпадами, в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге, в разных направлениях – по кругу, по прямой, с поворотами, «змейкой», зигзагом, врассыпную, в сочетании с другими движениями; Бег - обычный, на носках, с высоким подниманием коленей, захлестывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с разными заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну; Прыжки - на двух ногах, на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой с поворотами кругом, через 5-6 набивных мячей последовательно через каждый, на одной ноге через линию веревки вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением, вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высотой до 40 см), в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с 7 места, с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки на 25-30 см, прыжки с разбега, через короткую скакалку, разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами;
Упражнения на развитие способности к дифференцированию пространственных и временных характеристик: выполнение упражнений с разным темпом – общеразвивающих упражнений на счет; выполнение симметричных и асимметричных движений и умение контролировать точность положений - ходьба и бег с чередованием разной длины шагов (20,30,40 см.); прыжки в длину с места с разной траекторией полета, на заданное расстояние; подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

1) Развитие силовых способностей.
Теория:
Объяснение: правил техники безопасности при выполнение силовых упражнений; *Описание*: техники выполнения силовых упражнений;
Практика:
Упражнения на развитие силовых способностей мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа через фазу прямого удара рукой;

Упражнения на развитие силовых способностей мышц ног: прыжки на одной и двух ногах на месте и в передвижениях в фазах заряда прямого и бокового ударов ногой;

2) Развитие гибкости.
Теория:
Объяснение: правил техники безопасности при выполнение упражнений на развитие гибкости;
Описание: техники выполнения упражнений на развитие гибкости;
Практика:
Упражнения на развитие активной гибкости: выполнение статических упражнений фазах зарядах и удара прямого удара ногой, бокового удара ногой, удара ногой в сторону, удара ногой сверху-вниз (выполняются на полу, у шведской стенки), выполнение удара прямого удара ногой, бокового удара ногой, удара ногой в сторону, удара ногой сверху- вниз по воздуху с максимальной амплитудой.
Упражнения на развитие пассивной гибкости: выполнение статических упражнений фазах зарядах и удара прямого удара ногой, бокового удара ногой, удара ногой в сторону, удара ногой сверху-вниз с помощью партнера (выполняются на полу, у шведской стенки).

3) Развитие координационных способностей.
Теория:
Объяснение: правил техники безопасности при выполнение упражнений на развития координационных способностей;
Описание: техники выполнения упражнений на развития координационных способностей;
Практика:
Упражнения на развитие способности к равновесию: выполнение прямого удара ногой, бокового удара ногой, удара ногой сверху-вниз, бокового удара ногой; удара ногой назад с поворотом туловища из боевой стойки по воздуху, по снарядам; *Упражнения на развитие способности к дифференцированию пространственных и временных характеристик:* выполнение прямого удара ногой, бокового удара ногой, удара ногой сверху-вниз, бокового удара ногой; удара ногой назад с поворотом туловища из боевой стойки по воздуху, по снарядам на время, количество раз, по сигналу.

Технико-тактическая подготовка.

5) Обучение основным стойкам.
Теория:
Описание: техники выполнения основных стоек в тхэквондо;
Практика:
Упражнения на обучение Стойкам и передвижение в них: короткая стойка (ап-сеги), широкая стойка;

6) Обучение основным ударам руками.
Теория:
Объяснение: правил техники безопасности при выполнение ударов руками в тхэквондо;
Описание: техники выполнения основных ударов руками в тхэквондо;
Практика:
Техника ударов руками: прямой удар рукой, передвижение в стойке ап-сеги с нанесением прямого удара кулаком, нанесение прямого удара кулаком из широкой стойки, передвижение в стойке ап-сеги с выполнением связок блок-удар;

7) Обучение основным блокам руками.
Теория:
Объяснение: правил техники безопасности при выполнение блоков руками в тхэквондо;
Описание: техники выполнения основных блоков руками в тхэквондо;
Практика:

Техника блоков руками: нижний блок рукой, средний блок рукой снаружи-внутрь, блок рукой изнутри-наружу, верхний блок рукой, передвижение в стойке ап-сеги с выполнением блоков (нижнего, среднего, верхнего);

8) Обучение основным ударам ногами:

Теория:

Объяснение: правил техники безопасности при выполнение ударов ногами в тхэквондо;

Описание: техники выполнения основных ударов ногами в тхэквондо;

Практика:

Техника ударов ногами: мах ногой вперѐд-вверх, подводящие упражнения к прямому удару ногой, прямой удар ногой, подводящие упражнения к удару ногой сверху-вниз, удар ногой сверху-вниз, подводящие упражнения к боковому удару ногой, боковой удар ногой, подводящие упражнения к удару ногой в сторону, удар ногой в сторону, подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища, удару ногой назад с поворотом туловища;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Темы (разделы подготовки)	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
I	**Общая физическая подготовка**			
1.	Развитие силовых способностей	1	1	2
2.	Развитие выносливости	1	1	2
3.	Развитие гибкости	1	1	2
4.	Развитие скоростных способностей	1	1	2
5.	Развитие координационных способностей	1	1	2
II	**Специальная физическая подготовка**			
1.	Растяжка	1	1	2
2.	Развитие силовых способностей	1	1	2
3.	Развитие выносливости	1	1	2
4.	Развитие гибкости	1	1	2
5.	Развитие скоростных способностей	1	1	2
6.	Развитие координационных способностей	1	1	2
III	**Технико-тактическая подготовка**			
1.	Обучение основным стойкам	1	1	2
2.	Обучение основным ударам руками	1	1	2
3.	Обучение основным блокам руками	1	1	2
4.	Обучение основным ударам ногами	1	1	2
IV	**Контрольно-переводные испытания**			
1.	Аттестационный экзамен на квалификационную категорию (пояс)	-	2	2
V	**Общее количество часов**	15	17	32

3.7. Режим дня и распорядок

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего календарного года. Срок реализации программы - два года.

Режим занятий

На 1-м году обучения занятия проводятся 1 раза в неделю. Продолжительность занятия – 25 – 30 минут.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному заведующим МБДОУ №16 «Колокольчик» г. Пятигорск

Форма занятий

Занятия проводятся в группах, звеньях и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Возраст детей

Программа адресована детям в возрасте 4 —5 лет. Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний). Наполняемость в группах составляет: первый год обучения — 15 человек.

Условия набора детей в коллектив

На основании допуска врача, выполнения нормативных требований, показателей психосоматического развития, спортивной результативности.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Группа начальной подготовки 1-го года обучения – 32 часа.

3.8. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

1. Закон Российской Федерации «Об образовании».
2. Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации до 2010 года.
3. Методические рекомендации Управления воспитания и дополнительного образования детей и молодѐжи Минобразования России по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. (Приложение к письму Минобразования России от 11.06.2002 г. № 30-15-433/16).
4. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844.
5. СанПиН 2.4.4. 1251-03 (введѐнные 20.06.2003 г. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 3.04.2003 г. № 27с).
6. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. (Письмо Министерства образования РФ от 18.06.2003 г. № 28-02- 484/16).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов:

1. Павленко, А. В. Тхэквондо с элементами акробатики и паркура: дополнительная общеобразовательная программа / А. В. Павленко, М. А. Рогожников. – СПб., 2014. – 13 с.
2, Воробьѐв, В. Тхэквондо / В.Воробьѐв // Физическая культура в школе. – 1998. – №2. – с.48-50
3. Гил, К. Искусство тхэквондо. Три ступени. / К. Гил, Ч.Х. Ким; пер. с нем. – М.: Советский спорт, 1991, книги 1-3.
4. Гил, К. Таэквондо. Корейский боевой вид спорта / К.Гиль. – изд. испр. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 1998 – 224с.: ил.

5. Общая и спортивная психология: Учеб. для высш. физкульт. учеб. заведений. Ч2: Основы спортивной психологии / Сиб. гос. акад. физ. культуры. – Омск, 2000. – 191с. 6. Сафонкин, С.Н. Таэквондо / С.Н. Сафонкин; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2001. – 181с.: ил.
7. Соколов И.С. Основы таэквондо. / И.С. Соколов – М.: Советский спорт, 1994. – 256с.: ил.
8. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб – М.: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с., ил.
9. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с
10. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]; - Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.: ил.
11. Чой, Хонг Хи. Таэквондо /Корейское национальное искусство самообороны): Энциклопедия: в 15-ти т. / Хонг Хи, Чой; Интернациональная Федерация Таэквондо (ИТФ) – 5-е изд – Волгоград, 2000

Для обучающихся и родителей:

1. Ингерлейб, М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей /М.Б. Ингерлейб// серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 128 с.
2. Тарас, А.Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные единоборства Востока и Запада: энциклопедический справочник / А.Е. Тарас – Мн.: Харвест, 1996. – 640с.