

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 23 «Светлячок»

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 6 от «24» 08 2023 г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с № 23  
«Светлячок»  
В.Г. Каляпкина  
Приказ № 79 от «24» 08 2023 г.



**Программа  
«Тхэквондо»**

срок реализации: 1 год  
возраст детей: 5-6 лет

Составитель: Поклад В.Н.

Питинорек, 2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования тхэквондо ВТФ для детей старшей группы (5-6 лет) начальной подготовки первого года обучения составлена с учетом одного занятия в неделю (25 минут) на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (М.: Физкультура и Спорт. - 2009). Данная программа была сокращена от исходной программы в процентном соотношении с учетом выделенных часов. Программа разработана с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы. Максимальное количество детей в группе – 15 человек.

Программа по тхэквондо ВТФ подготовлена с учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ в системе Министерства образования Российской Федерации, результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в теории и технологии тренировки тхэквондо ВТФ.

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.
4. Формировать устойчивую мотивацию и вызывать постоянный интерес к занятиям тхэквондо у детей.
5. Срок реализации программы – 1 год. Занятия ведутся 1 раз в неделю, 36 занятий в год. Преподавание на русском языке.

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

Задачи программы:

- способствовать развитию физических качеств;
- изучить технику ударов руками и ногами;
- изучить базовую технику.

В программе изложены научно-методические термины, постоянное повторение основных ударов руками и ногами.

## Рабочая программа для младших и старших дошкольников.

ОФП - общая физическая подготовка

ТТП - технико-тактическая подготовка

СФП - Специальная физическая подготовка

№ п/п	Основная тема	Содержание занятий	Темы бесед
<b>1 год обучения</b>			
1.	ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель	Знакомство с историей тхэквондо, восточной культурой и этикетом
2.	ОФП, выносливость	ОФП. Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.	Общие правила гигиены
3.	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Базовые стойки. Ап чумок хирурги.	Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья.
4.	ТТП, парные занятия	ОФП. «Пятнашки». Ап чумок хирурги.	Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена
5.	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП . Базовые стойки. Ап чаги.	объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию
6.	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Базовые стойки, перемещения в них.	Правила выполнения упражнений, самоконтроль
7.	ОФП, быстрота	Бег 5, 10, 15 метров. Ап чумок хирурги.	Координация и ловкость
8.	ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.	Этикет спортсмена
9.	СФП, упражнения на мешке	ОФП. Ап чумок хирурги. Ап чаги. Махи ногами.	Разъяснение способов ведения состязаний
10.	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки.	Спортивный результат

11.	ТТП, парные занятия	ОФП. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки перемещения. Ап чаги.	Спортивная дисциплина
12.	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Базовая техника. Блоки, удары.	Правила поведения в спортивном зале
13.	ТТП, парные занятия	ОФП. Перемещения в стойках. Блоки, удары.	Значение утренней зарядки для спортсмена
14.	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.	Что такое норматив
15.	ОФП, скоростно-силовые качества	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания. Толкание.	От физкультуры к ГТО
16.	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Саджу чируги, ап чаги, йоп чаги.	Просмотр соревнований по тхэквондо
17.	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Саджу чируги. Ап чаги с шагом. Ап чумок чируги с шагом, из степа.	Стили боевых искусств
18.	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Саджу чируги. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания.	Спортивные репортажи
19.	ТТП, парные занятия	ОФП. Йоп чаги. Ап чумок чируги с шагом, из степа.	Индивидуальные тренировки
20.	ТТП, парные занятия	ОФП. Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника	Правила поведения соперников
21.	ТТП, поединки по заданию	ОФП. «пятнашки», поединок ближней рукой. Саджу чируги	Спортивная нагрузка
22.	ОФП, выносливость	Бег 6 минут, прыжки на скакалке.	Олимпийские виды единоборств
23.	СФП, упражнения на мешке	ОФП. Махи, упражнение «лягушка». Ап чумок на мешке ближней, дальней рукой.	Опасность вредных привычек
24.	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Саджу маки, стойки, блоки удары.	Правила безопасности и самоконтроля
25.	ТТП, индивидуальные занятия	ЭФП. Саджу маки, боковая стойка, перемещения вперед, назад, в стороны. 4оп чаги с подшагом.	Правила укрепления здоровья
26.	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Саджу маки. Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.	Питание спортсмена

27.	ТТП, парные занятия	ОФП. Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.	Спортивная форма
28.	ТТП, парные занятия	ОФП. Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания.	Значение ОФП для спортсмена
29.	ТТП, поединки по заданию	ОФП. Поединок руками ближней; задней; обеими руками.	Спортивные семейные традиции
30.	ОФП, координационные способности	ОФП. Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.	Как становятся чемпионами
31.	ОФП, гибкость	ОФП. Махи, наклоны, шпагаты.	Просмотр соревнований
32.	СФП, упражнения на мешке	ОФП. Махи, удержание прямых ног, ап чумок чируги ближней, дальней. Ап, йоп чаги после подшагивания, на месте.	Правила выполнения упражнений, самоконтроль
33.	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	Правила самозащиты
34.	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	Этика ведения боя
35.	ТТП, индивидуальные занятия	ОФП. Чон Джи туль.	Как занятия спортом влияют на организм человека
36.	ТТП, парные занятия	ОФП. Ап чумок чируги с набеганием, из степа, с подшагиванием.	Укрепление здоровья

## Список литературы:

1. Физкультура от 3 до 17 лет (Программа и методические рекомендации непрерывного физкультурно-оздоровительного образования)
2. Генерал Чой Хонг Хи. Энциклопедия Тхэквондо. 15 томов.
3. Настольная книга учителя физической культуры под ред. Проф. Кофмана А.Б., Физкультура и спорт. М.,1998
4. Журнал Физическая культура в школе.
5. Зимкин Н.В, Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. М: ФиС. 1985.
6. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Физкультура и Спорт.-2009.-160 с.
7. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровья, 2014. - 144 стр. 8. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева, - М: Медицина, 2010. - 439 стр. 9. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М: Физкультура и спорт, 2012. - 157 стр.
8. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 2013.
9. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М.. Просвещение, 2015