Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград»
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда центр развития ребенка – детский сад №76

Принята на заседании
Педагогического совета
От «31» 08 2020 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №76
_____А.В. Тырчик
«31» № 08 2020 г.
Приказ № 175-о от 31.08.2020

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности
«Тхэквандо»

Возраст обучающихся: 5-7 года
Срок реализации: 9 месяцев

Автор - составитель:
Сосновский Антон Сергеевич
Педагог дополнительного образования

г. Калининград, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка. (описание образовательной программы).....3
2. Учебный план.....7
3. Содержание программного материала.....7
4. Календарный учебный график.....8
5.Организационно-педагогические условия реализации программы.....12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Актуальность программы отмечается в том, что ТХЭКВОНДО (ВТФ) последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Настоящая программа деятельности направлена на развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) как вида спорта в МАДОУ ЦРР д/с № 76. А также на формирование у детей мотивации на здоровый образ жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом. Программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми.

Отличительные особенности программы

Образовательная программа является:

- по направленности — физкультурно-спортивной;
- по способу подачи содержания и организации учебного процесса - комплексной, вертикально – горизонтальной, профессионально-ориентированной.

Тхэквондо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, прививает им целеустремлённость, дисциплинированность, терпение, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена актуальность данной программы.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыкам тхэквондо.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо ведения здорового образа жизни и сохранению физического и психического здоровья детей

Отличительной особенностью данной программы является личностно - ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 5-7 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение осуществляется из детей МАДОУ ЦРР д/с № 76. Программа объединения предусматривает групповые формы работы с детьми. Состав групп 10-25 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий – 30 минут, между занятиями установлены 10 минутные перерывы. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Педагогическая целесообразность

Программа «Тхэквондо» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть всем комплексом теоретических и практических знаний по выбранному виду единоборств,

с менталитетом, традициями тхэквондо, приобрести практические навыки по самозащите, познакомиться с ударной техникой тхэквондо.

В процессе реализации программы обучающиеся получат знания по спортивной дисциплине, выдержке, получат двигательные навыки, необходимые для усвоения технических элементов тхэквондо.

Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Таким образом, образовательная программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося.

Практическая значимость.

Обучающиеся научатся: поведению в коллективе, базовые удары руками и ногами на месте и в движении, боевой стойке и перемещении в ней. Познакомятся с таким понятием как «спарринг». Обучатся защитным действиям от ударов.

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством педагога смогут получить навыки, применимые не только в пределах спортивного зала, но и в социуме, такие как: развитие коммуникативных качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитание интеллектуальных, волевых, моральных и эмоциональных качеств.

Ведущие теоретические идеи.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обусловливает повышение требований к воспитательной работе в специализированных спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Дисциплинированность - строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель. Так же существуют организующие команды (на русском и корейском языках):

«Смирно!» - «Чарёт»
«Вольно!» - «Шио»
«Приготовиться!» - «Чумби»
«Начать» - «Си джак»
«На месте стой!» - «Баро, гыман»

Спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Цель Обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). Знакомство с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых и единоборственных видов спорта.

Задачи программы:

Оптимально развить физические качества (физические, психические, интеллектуальные, эмоциональные).

Приучить к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни.

Формировать жизненно важные двигательные умения и навыки. Развивать коммуникативные качества. Воспитывать интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества.

Принципы отбора содержания.

Принципы отбора содержания:

- принцип сознательности и активности
- принцип наглядности;
- принцип систематичности;
- принцип постепенности;
- принцип доступности;
- принцип комплексного подхода.

Основные формы и методы

Средства и методы обучения.

Метод убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Метод поощрения - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Планируемые результаты: В результате работы по программе обучающиеся получают не только новые теоретические и практические знания, но и формируют себя, как личность: умение взаимодействовать с другими участниками тренировочного процесса, способность правильно воспринимать информацию тренера-преподавателя и разностороннее физическое развитие.

Физические

Результатом занятий будет готовность спортсменов к физической и координационной готовности к базовым (простейшим) упражнениям тхэквондо, движение в стойке, базовые удары ногами и руками – арсенал обучающегося, прошедшего курс подготовки по данной программе.

Развивающие

Изменения в развитии крупной и мелкой моторики, внимательности, аккуратности и особенностей мышления проявляется в повседневной жизни обучающихся. Совершенствование получаемых навыков и знаний приводит к всестороннему развитию.

Воспитательные

Воспитательный результат занятий можно считать достигнутым, если обучающемуся привито понятие и осознание дисциплины и поведения в спортивном зале и обществе, в целом.

Механизм оценивания образовательных результатов: дети, по программе, не оцениваются.

Формы подведения итогов реализации программы: открытое занятия для родителей

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
9 месяцев обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Развитие физических и координационных способностей.	6	1	5
2.	Развитие физических способностей и выносливости.	5	1	4
3.	Изучение техники тхэквондо.	35	10	25
4.	Развитие физических и скоростно-силовых способностей.	5	1	4
5.	Развитие физических способностей и гибкости.	5	1	4
6.	Специальная физическая подготовка	9	2	7
7.	Специальная физическая подготовка и перемещения в стойках	7	2	5
	Итого	**72**	**18**	**54**

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
9 месяцев обучения (72 часа, 2 часа в неделю)

Тема 1. Развитие физических и координационных способностей (6 ч.)
Теория: Техника безопасности при выполнении физически развивающих и акробатических элементов
Практика: отжимания, приседания, подъем корпуса, прогибы в спине, выпрыгивания с двух ног, кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.
Тема 2. Развитие физических способностей и выносливости. (5 ч.)
Теория: Беседа «Что такое выносливость и для чего она нужна»
Практика: отжимания, приседания, подъем корпуса, прогибы в спине, выпрыгивания с двух ног, забеги (5-10 минут), прыжки со скакалкой, подвижные игры.
Тема 3. Изучение техники тхэквондо (35 ч.)
Теория: Беседы «Что такое тхэквондо», «Какие существуют удары и блоки»
Практика: Изучение базовых стоек. (Фронтальная, боковая, полуфронтальная), ударов (Ап чаги, Доли чаги, Нере Чаги, Миро Чаги, Парампаль доле чаги), команд на месте и в движении.
Тема 4. Развитие физических и скоростно-силовых способностей. (5 ч.)
Теория: Беседа «Для чего нам тхэквондо»
Практика: отжимания, приседания, подъем корпуса, прогибы в спине, выпрыгивания с двух ног, полиметрические упражнения.

Тема 5. Развитие физических способностей и гибкости. (5 ч.)
Теория: Беседа «Без шпагата - никуда»
Практика: отжимания, приседания, подъем корпуса, прогибы в спине, упражнения на развитие гибкости (наклоны из различных положений, шпагаты, махи)

Тема 6. Специальная физическая подготовка (9 ч.)
Теория: Беседа «Дисциплина, что это?»
Практика: Удары на скорость: в воздух и по лапам, сложнокоординационные удары (с вращением).
Тема 7. Специальная физическая подготовка и перемещения в стойках (7 ч.)
Теория: Беседа «Для чего нам спорт»
Практика: перемещения в стойках, перемещения с добавлением ударов и блоков, подъем одной ноги с фиксацией в верхней точке, сложнокоординационные удары.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного года: 03.09.2020 г.
Окончание учебного год: 31.05.2021 г.
Продолжительность учебного года по реализации программы:
с 03.09.2020 г. по 31.05.2021 г. (без праздничных дней).
учебных недель — 36
учебных дней - 72
График каникул:
Зимние каникулы: 1-10 января.
Летние каникулы: с 01.06.2020 г. по 31.08.2020 г.
Праздничные (выходные) дни в соответствии с производственным календарем на 2020-2021 учебный год:

- 4 ноября – День народного единства;
- 1,2,3,4,5,6, и 8 января – новогодние каникулы;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8,9 марта – Международный женский день;
- 1,2 мая – Праздник весны и труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	Сентябрь	групповая	1	Развитие физических и координационных способностей.	Спортивный зал
2		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
3		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
4		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
5		групповая	1	Развитие физических способностей и выносливости	Спортивный зал
6		групповая	1	Развитие физических способностей и гибкости	Спортивный зал
7		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
8		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
9	Октябрь	групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
10		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
11		групповая	1	Развитие физических и скоростно-силовых способностей	Спортивный зал
12		групповая	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал
13		групповая	1	Развитие физических и координационных способностей.	Спортивный зал
14		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
15		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
16		групповая	1	Развитие физических способностей и гибкости	Спортивный зал
17	Ноябрь	групповая	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал
18		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
19		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
20		групповая	1	Развитие физических способностей и выносливости	Спортивный зал
21		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал

22		групповая	1	Специальная физическая подготовка и перемещения в стойках	Спортивный зал
23		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
24		групповая	1	Развитие физических и координационных способностей.	Спортивный зал
25	Декабрь	групповая	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал
26		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
27		групповая	1	Развитие физических и скоростно-силовых способностей	Спортивный зал
28		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
29		групповая	1	Развитие физических способностей и выносливости	Спортивный зал
30		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
31		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
32		групповая	1	Развитие физических и координационных способностей.	Спортивный зал
33	Январь	групповая	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал
34		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
35		групповая	1	Специальная физическая подготовка и перемещения в стойках	Спортивный зал
36		групповая	1	Развитие физических способностей и гибкости	Спортивный зал
37		групповая	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал
38		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
39	Февраль	групповая	1	Развитие физических и координационных способностей.	Спортивный зал
40		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
41		групповая	1	Специальная физическая подготовка и перемещения в стойках	Спортивный зал
42		групповая	1	Развитие физических способностей и выносливости	Спортивный зал

43		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
44		групповая	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал
45		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
46		групповая	1	Специальная физическая подготовка и перемещения в стойках	Спортивный зал
47	Март	групповая	1	Развитие физических и координационных способностей.	Спортивный зал
48		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
49		групповая	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал
50		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
51		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
52		групповая	1	Специальная физическая подготовка и перемещения в стойках	Спортивный зал
53		групповая	1	Развитие физических способностей и выносливости	Спортивный зал
54		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
55		групповая	1	Развитие физических способностей и гибкости	Спортивный зал
56	Апрель	групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
57		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
58		групповая	1	Развитие физических и скоростно-силовых способностей	Спортивный зал
59		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
60		групповая	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал
61		групповая	1	Специальная физическая подготовка и перемещения в стойках	Спортивный зал
62		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
63		групповая	1	Развитие физических и скоростно-силовых способностей	Спортивный зал
64		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал

65	Май	групповая	1	Развитие физических и скоростно-силовых способностей	Спортивный зал
66		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
67		групповая	1	Специальная физическая подготовка и перемещения в стойках	Спортивный зал
68		групповая	1	Развитие физических способностей и гибкости	Спортивный зал
69		групповая	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал
70		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
71		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал
72		групповая	1	Изучение техники тхэквондо	Спортивный зал

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально-техническое обеспечение реализации программы:
Оборудование:

- шведская стенка – 3 шт.,
- канат – 1 шт.,

Инвентарь:

- скакалки — 25 шт.,
- обручи – 25 шт.,
- гимнастические палки 25 шт.,
- мячи — 25 шт.,

Информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы:

1. www.wtfbalt.ru
2. https://rebenokvsporte.ru/thekvondo-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakaya-polza/
3. https://www.youtube.com/watch?v=xHYaN4Rj_iU
4. https://centrvostok.wtf-vao.ru/tkhekvondo/obuchenie-detej
5. https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2016/10/20/metodicheskaya-razrabotka-po-razvitiyu
6. https://tkdpiter.ru/for-beginners/
7. http://madou107klgd.ru/upload/iblock/d36/d367be3a8f333d8d1fd6f453594543c9.pdf

Кадровое обеспечение реализации программы

Программу ведёт педагог дополнительного образования, имеет высшее педагогическое образование.

Список литературы

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС 1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов ГГ., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, №2.

3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968.

4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 1985.
8. Возрастнь.е особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. - Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
9. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
10. Волков Н.И., Зациорскиий В.М.,Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки - ТиП, 1968, № 7