ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №241 АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО На заседании педагогического совета ГБОУ СОШ № 241 Протокол № $\underline{1}$ от $\underline{31.08}$ 2022г.

У/ВЕРЖИБНО
Директор ТБОУ СОШ № 241
А.Тимофеева
Приказ № 76-64 од 31.08. 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством Тхэквондо ВТ»

возраст детей: 5-7 лет срок реализации: 1 год

Разработчик: Лежепекова Любовь Александровна педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в 2022 году согласно требованиям следующих нормативных документов:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- •Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- •Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996р).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (утверждено распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-p).
- •Образовательная программа ГБУ СОШ 241 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.

Направленность. Модифицированная образовательная программа «Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством Тхэквондо ВТ» имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на детей и подростков 5-7 лет.

Актуальность данной программы в настоящее время обусловлена тем, что несмотря на разнообразие программ, внедряемых в дошкольных образовательных учреждениях, проблема совершенствования физического воспитания детей остается актуальной. В период подготовки детей к школьному обучению большое значение приобретают средства физической культуры, обеспечивающие достижение необходимого уровня физического

развития, физической подготовленности и сформированности двигательных умений и навыков.

Тхэквондо содержит различные комплексы упражнений, в том числе на координации движений, развитие моторики, что значимо ДЛЯ ребёнка. Велика интеллектуального развития роль ТХЭКВОНДО совершенствовании духовно-нравственного аспекта личности, так как весь учебно-тренировочный процесс строится на морально-этических принципах и культурных традициях, привнесённых с древних времён. Овладение боевым разделом тхэквондо позволит защитить себя при нападении.

Адресат программы. По программе «Физическое воспитание детей посредством тхэквондо ВТ» на первом году обучения могут заниматься дети 5-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний без предварительного отбора по уровню физического развития, способностей и навыков, воспитанники ГБОУСОШ д.с.№241 имеют приоритет при наборе в группу.

Отличительная особенность программы

Отличием данной образовательной программы «Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством Тхэквондо ВТ» её реализация с помощью таких основных средств тренировочного воздействия как, общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, прыжки и прыжковые упражнения, спортивно-силовые упражнения.

Особое место в подготовке отводится воспитанию координационных способностей, как ведущих способностей моторного развития детей. При этом основная задача по воспитанию физических качеств у детей дошкольного возраста, заключается в накоплении запаса движений и их объединении в более сложные двигательные навыки в будущем.

<u>Педагогическая целесообразность образовательной программы,</u> прежде всего, заключается в том, что по мере реализации образовательной программы дети:

- Совершенствуют свою физическую подготовку.
- Получают представление о единоборстве Тхэквондо ВТ.
- Приобретают опыт в применении навыков физического воспитания.

Цели образовательной программы

- формирование личности, стремящейся к всестороннему и гармоническому развитию и физическому совершенствованию;
- формирование черт характера, которые способствуют наибольшей социально-психологической адаптации ребёнка в обществе;

• выработка чувства уверенности, значительно снижающего уровень тревожности ребёнка, вместе с тем, ставящие под контроль агрессивность.

Задачи программы

Обучающие:

- формировать оптимальный объём технических нагрузок тактических действий и теоретических знаний, достигнув тем самым оптимальной эффективности;
- формировать знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта.

Развивающие

- развивать внимательность, тактическое мышление, двигательные качества (сила, гибкость, ловкость, выносливость);
- укреплять здоровье учащихся;

Воспитательные

- воспитывать интерес к занятиям по тхэквондо
- воспитывать чувство ответственности;
- формировать целеустремлённость;
- формировать чувство коллективизма;
- формировать положительное отношение к процессу обучения.

Условия реализации программы.

Данная программа адресована мальчикам и девочкам школьного возраста 5-7лет.

Условия набора и формирования групп

В объединение осуществляется приём всех детей по желанию, не имеющих медицинских противопоказаний. В объединении может заниматься любой ребёнок 5-7 лет, независимо от природных задатков и навыков. Возможен дополнительный набор по результатам собеседования. Формируется разновозрастная группа.

Количество учащихся: 1 год обучения – не более 15.

Особенности организации образовательного процесса:

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий:

1 год обучения:

первый год обучения – 72 часа, 2 часа в неделю, 36 учебных недель в год;

Формы обучения: очная, очно-заочная, сочетание различных форм получения образования и форм обучения.

Формы организации образовательного процесса:

групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая.

- В случае неблагоприятной эпидемиологической обстановки предусмотрено проведение занятий с применением дистанционных образовательных технологий:
 - 1. Электронная образовательная платформа «ZOOM»
 - 2. Интернетисточники:
 - http://www.taekwondo-wtf.ru/
 - http://vc.com/jaguar_teem
 - Номер сообщества в ВК club189404144
 - 3. Презентация
 - 4. Электронный опрос
 - 5. Тестирование

Формы организации учебного занятия: групповые практические занятия по тхэквондо; индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами; самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера; лекции и беседы; инструкторско-методические занятия; просмотр учебных кинофильмов и соревнований.

Материально-техническое обеспечение программы

- Спортивный зал
- Раздевалка
- Комната тренера
- Гимнастическая стенка
- Гимнастическая скамейка
- "Лапы" для ударов ногами и руками
- Скакалки

- Теннисные мячи
- Координационные лестницы
- Компьютер для просмотра видео информации
- Комплект из 40 фишек для разметки поля

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные:

- знать о правилах безопасности и нормах поведения в спортивном зале и выполнять их;
- знать основные команды на корейском языке, счёт до 10, названия стоек, блоков и ударов;
- слушать педагога, понимать команды на корейском языке;
- уметь правильно выполнять технику ударов ногами и руками по цели, технику блоков руками;

Метапредметные:

- знать основные понятия о строе, шеренге, колонне, интервале, флангах, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах;
- применять в тренировочной деятельности спортивный инвентарь.
- уметь применять приобретённые навыки физического воспитания;
- уметь выполнять специальные физические упражнения;
- уметь выполнять упражнения на координацию, держать равновесие при ударах ногами.

Личностные:

- применять навыки общения в коллективе;
- укреплять здоровье и улучшить физическое развитие;
- проявлять интерес к физическим тренировкам и занятиям тхэквондо.
- развивать такие качества, как смелость, воля, решительность и др.

Планируемые результаты (предметные, метапредметные и личностные):

Ожидаемые результаты 1 года обучения

Предметные:

- знать о правилах безопасности и нормах поведения в спортивном зале и выполнять их;
- выучить основные команды на корейском языке, счёт до 10, названия стоек, блоков и ударов;
- слушать преподавателя, понимать команды на корейском языке;
- уметь правильно выполнять технику ударов ногами и руками по цели, технику блоков руками;
- знать базовую технику ударов ногами и руками, блоков руками;

Метапредметные:

- уметь применять приобретённые навыки физического воспитания;
- знать основные понятия о строе, шеренге, колонне, интервале, флангах, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах;
- применять в тренировочной деятельности спортивный инвентарь.
- уметь выполнять специальные физические упражнения по технической подготовке;
- уметь выполнять упражнения на координацию, держать равновесие при ударах ногами.

Личностные:

- применять навыки общения в коллективе;
- укреплять здоровье и улучшать физическое развитие;
- проявлять интерес к физическим тренировкам и занятиям тхэквондо.
- развивать такие качества, как смелость, воля, решительность и др.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-й год обучения

№	Тема	Ка	личество	часов	Формы
темы		всего	теория	практика	контроля
1	Вводное занятие	2	1	1	Лекция,Беседа
2	Общая физическая	40	5	35	Выполнение
	подготовка				упражнений
					на оценку,
					получение
					пояса
3	Специальная физическая	25	7	18	Наблюдение
	подготовка				
4	Технико-тактическая	2	1	1	Наблюдение
	подготовка				
5	Медико-биологический	2	_	2	Наблюдение
	контроль				
6	Зачётные испытания	1	-	1	Сдача
					нормативов,
					аттестация на
					пояса
	ИТОГО	72	14	58	

2.1.1. Содержание образовательной программы. 1-й год обучения

Вводное занятие

Теория. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях в спортивном зале. Из истории тхэквондо.

Практика. Демонстрация основных ударов. Подвижная игра.

Общая физическая подготовка.

Теория. Терминология: счет до 10 на корейском языке; команды на корейском языке.

Строевые упражнения: понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, флангах, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Порядок разминки. Общеразвивающие упражнения. Обучение, повторение правил подвижных игр.

Практика. Перестроения из колонны по одному, размыкание из колонны по три на вытянутые руки. Общеразвивающие упражнения: основные движения головой, руками, ногами, туловищем. Упражнения для шеи, для рук, плечевого пояса, для туловища, для ног. Упражнения с предметами: упражнения с гимнастической палкой, со скакалкой, с теннисным мячом, скакалкой, координационной лестницей. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивания в колоннах, шеренгах, различные варианты игры в пятнашки.

Специальная физическая подготовка.

Теория. Упражнения для развития специальной гибкости. Упражнения на растягивание. Т.Б. при выполнении быстрого хождения по предметам малой площади. Правила работы в парах и объяснение сути упражнений.

Практика. Выполнение упражнений на растягивание. Выполнение упражнений с большой амплитудой.

Упражнения с учетом времени, быстрое хождение по предметам малой площади. Упражнения с использований поворотов, вращения. Быстрые наклоны, повороты прогнувшись, упражнения, выполняемые на одной ноге. Выполнение упражнений с партнером, с использований вспомогательных предметов, их передача, перепрыгивание.

Технико-тактическая подготовка.

Теория. Обучение базовой техники и терминологии. Техника выполнения блоков и ударов.

Практика.

Блоки. ан-макки, аре-макки, ойгуль-макки, баккат-макки.

Стойки. джучум-соги, ап-соги, ап-куби.

Удар рукой вперед.

Удары ногами. ап-чаги, дольо-чаги, нерьо-чаги.

Все удары и блоки выполняются на месте.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Физическое воспитание детей посредством Тхэквондо ВТФ» на 2020-2021 учебный год.

Год	Дата	Дата	Всего	Количество	Режим занятий
обуче	начала	окончания	учебных	учебных	
ния	обучения	обучения	недель	часов	
	ПО	ПО			
	программе	программе			
1 год	02.09.2022	24.05.2023	36	72	2 раза в неделю по
					1 часу

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА первого года обучения (2022-2023 учебный год)

Задачи образовательной программы 1 года обучения

Обучающие:

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- сформировать оптимальный объём технических нагрузок тактических действий и теоретических знаний, достигнув тем самым оптимальной эффективности;

Развивающие:

- развить внимательность, тактическое мышление, двигательные качества (сила, гибкость, ловкость, выносливость, скорость);
- укрепить здоровье учащихся;
- формировать и развивать творческие и спортивные способности детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям по тхэквондо;
- формировать уважительное отношение к себе и окружающим (чувства товарищества, личной ответственности, доброжелательности);
- воспитывать волевые качества;
- организовать досуг и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Ожидаемый результат реализации программы 1-го года обучения

Предметные:

- знать о правилах безопасности и нормах поведения в спортивном зале и выполнять их;
- выучить основные команды на корейском языке, счёт до 10, названия стоек, блоков и ударов;
- слушать преподавателя, понимать команды на корейском языке;
- уметь правильно выполнять технику ударов ногами и руками по цели, технику блоков руками;
- знать базовую технику ударов ногами и руками, блоков руками;

Метапредметные:

- уметь применять приобретённые навыки физического воспитания;
- знать основные понятия о строе, шеренге, колонне, интервале, флангах, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах;

- применять в тренировочной деятельности спортивный инвентарь.
- уметь выполнять специальные физические упражнения по технической подготовке;
- уметь выполнять упражнения на координацию, держать равновесие при ударах ногами.

Личностные:

- применять навыки общения в коллективе;
- укреплять здоровье и улучшать физическое развитие;
- проявлять интерес к физическим тренировкам и занятиям тхэквондо.
- развивать такие качества, как смелость, воля, решительность и др.

Календарно-тематическое планирование первого года обучения

N	дата	Название темы	Кол -	Форма занятий	Метод	Методиче
Π/Π	дата	занятия	BO	Форма запитии	организации	ское и
11/11		Sullillin	часов		УВП	дидактич
			пасов		3 B11	еское
						обеспече
						ние
	02.00.2020	⊥) – 12.09.2022 проводи [,]	Tog Hobor	A IL KOME TOKTOBOLILIO		
1.	12.09.20	Вводное занятие.	1 1	Теоретическое	Лекция	Спортзал
1.	22	Инструктаж по	1	занятие	ЛСКЦИЯ	Спортзал
	22	технике		запятис		
		безопасности.				
		Предупреждение				
		травматизма,				
		обеспечение				
		безопасности				
		жизни и здоровья.				
		Гигиена поведения				
		в зале.Правила				
		поведения в зале.				
2.	14.09.20	ОРУ. Разучивание	1	Теоретическое	Лекция	Спортзал
	22	команд и стоек.		занятие	1	1
3.	19.09.20	Гимнастика.	1	Практическое	Демонстрационн	Спортзал
	22	Комплексы		занятие	ый показ	1
		упражнений на			Самостоятельная	
		растягивание мышц			работа	
		и связок ног и			-	
		спины.				
4.	21.09.20	Гимнастика.	1	Практическое	Демонстрационн	Спортзал
	22	Комплексы		занятие	ый показ	
		упражнений на			Самостоятельная	
		растягивание мышц			работа	
		и связок ног и				
		спины.				
5.	26.09.20	Способы	1	Практическое	Демонстрационн	Спортзал
	22	двигательной		занятие	ый показ	
		деятельности			Самостоятельная	
		(умения, навыки,			работа	
		двигательные				
		способности).				
		Комплексы				
		общеразвивающих				
		и специальных				
		упражнений.				
		Развитие чувства дистанции.				
6.	28.09.20	Базовая техника	1	Практическое	Демонстрационн	Спортови
υ.	28.09.20	тхэквондо. Махи.	1	занятие	демонстрационн ый показ	Спортзал
	44	Удары ногами.		Запитис	Самостоятельная	
		з дары ногами.			Самостоятельная	

		Базовая техника			работа	
		блоков и ударов			paoora	
		руками.				
7.	03.10.20	Легкая атлетика.	1	Практическое	Демонстрационн	Спортзал
	22	Бег на короткие		занятие	ый показ	-
		дистанции.			Самостоятельная	
					работа	
8.	05.10.20	Комплексы	1	Практическое	Демонстрационн	Спортзал
	22	упражнений на		занятие	ый показ	
		растягивание мышц			Самостоятельная	
		И СВЯЗОК НОГ.			работа	
		Техника блоков				
		ольгуль-маки, аре- маки. Растяжка на				
		шпагат.				
9.	10.10.20	ОРУ. Комплексы	1	Практическое	Самостоятельная	Спортзал
	22	упражнений на		занятие	работа	1
		растягивание мышц			Демонстрационн	
		и связок ног и			ый показ	
		спины. ОФП.				
10	10 10 00	Растяжка.	4	-		~
10.		ОРУ. Способы	1	Практическое	Демонстрационн	Спортзал
	22	двигательной		занятие	ый показ Самостоятельная	
		деятельности. Упражнения со			работа	
		скакалкой.			paoora	
		Растяжка.				
11.	17.10.20	ОРУ. Бег на	1	Практическое	Демонстрационн	Спортзал
	22	короткие		занятие	ый показ	
		дистанции. Прыжки			Самостоятельная	
		в парах. Развитие			работа	
		координации. Игра				
12.	19.10.20	«Кто громче». Значение	1	Проктинализа	Помощетронноми	Спортови
12.	19.10.20	тхэквондо.	1	Практическое занятие	Демонстрационн ый показ	Спортзал
		Гимнастика.		SallAllio	Самостоятельная	
		Комплексы			работа	
		упражнений на			-	
		растягивание мышц				
		и связок ног и спины.		_	_	
13.		ОРУ. Базовая	1	Практическое	Демонстрационн	Спортзал
	22	техника тхэквондо.		занятие	ый показ	
		Стойки. Махи. "Пальчаги".			Самостоятельная работа	
14.	26.10.20	ОРУ. Махи.	1	Практическое	Демонстрационн (демонстрационн)	Спортзал
17.	20.10.20	Базовая техника	1	занятие	ый показ	Chopisan
		блоков и ударов		Sammino	Самостоятельная	
		руками.			работа	
15.	31.10.20	Базовая техника	1	Практическое	Демонстрационн	Спортзал
	22	тхэквондо. Ударная		занятие	ый показ	
		техника. Ап-чаги.			Самостоятельная	
		Дольо-чаги.			работа	

16.	02.11.20 22	Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины лежа.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационн ый показ	Спортзал
17.	09.11.20 22	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности). Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений. Развитие чувства дистанции.	1	Практическое задание	Демонстрационн ый показ	Спортзал
18.	14.11.20 22	Базовая техника тхэквондо. Махи: анесо пакуро неречаги.	1	Практическое занятие	Демонстрационн ый показ Самостоятельная работа	Спортзал
19.	16.11.20 22	Подвижные и спортивные игры. Правила игры и судейства в минифутболе. Учебные игры.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационн ый показ	Спортзал
20.	21.11.20 22	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности). Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений.	1	Практическое занятие	Демонстрационн ый показ Самостоятельная работа	Спортзал
21.	23.11.20 22	Легкая атлетика. Прыжки в длину, высоту. С ударом ёпчаги.	1	Практическое занятие	Демонстрационн ый показ Самостоятельная работа	Спортзал
22.	28.11.20 22	Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины у шведской стенки.	1	Практическое занятие	Демонстрационн ый показ Самостоятельная работа	Спортзал

23.	30.11.20 22	Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок ног и спины у шведской стенки.	1	Практическое занятие	Демонстрационн ый показ Самостоятельная работа	Спортзал
24.	02.12.20 22	Базовая техника тхэквондо. Махи: анесо, пакэсо пакуро неречаги	1	Практическое занятие	Демонстрационн ый показ Самостоятельная работа	Спортзал
25.	05.12.20 22	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности). Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений.	1	Практическое занятие	Демонстрационн ый показ Самостоятельная работа	Спортзал, футбольны й мяч
26.	07.12.20 22	Подвижные и спортивные игры. Учебные игры. Минифутбол.	1	Практическое занятие	Демонстрационн ый показ Самостоятельная работа	Спортзал
27.	12.12.20 22	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности). Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений. Развитие чувства дистанции.	1	Практическое занятие	Демонстрационн ый показ Фронтальная беседа	Спортзал, лапы
28.	14.12.20 22	Легкая атлетика. Прыжки в длину через препятствие.	1	Практическое занятие	Демонстрационн ый показ Самостоятельная Работа	Спортзал
29.	19.12.20 22	Базовая техника тхэквондо. Стойки: кириги чумби. Пальчаги по лапам.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационн ый показ	Спортзал
30.	21.12.20 22 26.12.20	Базовая техника тхэквондо. Стойки: чарет, чумби, апкуби аремаки, апсоги, чучунсоги. Базовая техника	1	Практическое занятие Практическое	Лекция Самостоятельная работа Демонстрационн ый показ Лекция	Спортзал

	22	7.7				
	22	тхэквондо. Удары: неречаги (удар		занятие		
		неречаги (удар ногой сверху),				
		момтом чириги				
		(удар кулаком).				
32.	28.12.20	Базовая техника	1	Практическое	Демонстрационн	Спортзал,
32.	22	тхэквондо. Блоки:	-	занятие	ый показ	лапы
		аре маки. Пхумсе			Самостоятельная	
		тэгук иль джан			работа	
		(первый).				
		Подготовка к				
		аттестации.				
33.		Вводное занятие.	1	Практическое	Демонстрационн	Спортзал
	23	Инструктаж по		занятие	ый показ	
		технике			Самостоятельная	
		безопасности.			работа	
		Комплексы упражнений на				
		растягивание мышц				
		и связок ног и				
		спины.				
34.	11.01.20	Теоретическая	1	Теоретическое	Лекция	Спортзал
	23	подготовка.		занятие		_
		Терминология				
		тхэквондо на				
		корейском языке.		_	_	
35.	16.01.20	Теоретическая	1	Теоретическое	Лекция	Спортзал
	23	подготовка. Правила соревнований.		занятие		
36.	18.01.	Базовая техника	1	Практическое	Демонстрационн	Спортзал
30.	2023	спарринга в	1	занятие	ый показ	Chopisasi
		тхэквондо. Работа			Самостоятельная	
		по ракеткам на			работа	
		время.				
37.		Базовая техника	1	Практическое	Демонстрационн	Спортзал,
	2023	спарринга в		занятие	ый показ	защитное
		тхэквондо. Работа в			Самостоятельная	снаряжени
		парах в защитном			работа	e
38.	25.01.20	снаряжении. Растяжка на	1	Практическое	Группород	Спортовн
30.	23.01.20	шпагат. Комплекс	1	занятие	Групповая работа	Спортзал, лапы
	23	общеразвивающих		Janinino	Самостоятельная	JULIO
		и специальных			работа	
		упражнений.			Демонстрационн	
					ый показ	
39.	30.01.20	Базовая техника	1	Практическое	Самостоятельная	Спортзал,
	23	тхэквондо.		занятие	работа	лестница
		Круговые махи			Демонстрационн	
		ногами. Учебные			ый показ	
40	01 02 20	игры	1	П	П	C
40.		ОРУ. Растяжка на	1	Практическое	Демонстрационн	Спортзал
1	23	шпагат. Отработка		занятие	ый показ	

				T		T
		в ракетки ударов ногами. Техника удара дольо-чаги в			Самостоятельная работа	
		голову.				
41.	06.02.20 23	Гимнастика. Комплексы упражнений на растягивание мышц и связок у шведской стенки.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационн ый показ	Спортзал
42.	08.02.20 23	Легкая атлетика. Прыжки в длину и в высоту. Растяжка на шпагат.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационн ый показ	Спортзал
43.	13.02.20 23	Техника тхэквондо. Круговые махиногами.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационн ый показ	Спортзал, гандбольн ый мяч
44.	15.02.20 23	Способы двигательной деятельности. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Упражнения со скакалкой	1	Практическое занятие Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационн ый показ	Спортзал
45.	20.02.20	Легкая атлетика. Прыжки в длину, высоту с ударом ап- чаги	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационн ый показ	Спортзал
46.	22.02.20 23	ОРУ. Упражнения со скакалкой. Отработка «связок» по ракеткам. ОФП. Растяжка.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационн ый показ	Спортзал, баскетболь ный мяч
47.	23	Подвижные и спортивные игры. Учебные игры. Растяжка.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационн ый показ	Спортзал
	01.03.20 23	Базовая техника тхэквондо. Стойки: кирюги чумби. Удары ногами по лапам. Растяжка.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационн ый показ	Спортзал
49.	06.03.20 23	Техника тхэквондо. Стойки: чарет, чумби, апсоги, чучунсоги, кирюги чунби	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационн ый показ	Спортзал
50.	13.03.20	ОРУ. Упражнения	1	Практическое	Самостоятельная	Спортзал

	22	an arraine menu		DOLLAMIA	nofors	
	23	со скакалкой. Отработка «связок»		занятие	работа Демонстрационн	
		по ракеткам. ОФП.			ый показ	
		Растяжка.			ын показ	
51.	15.03.20	Техника тхэквондо.	1	Практическое	Самостоятельная	Спортзал
	23	Блоки: ольгуль-		занятие	работа	1
		маки, анмомтом-			Демонстрационн	
		маки, аре-маки,			ый показ	
52.	20.03.20	Растяжка на	1	Практическое	Самостоятельная	Спортзал
	23	шпагаты, ОРУ.		занятие	работа	
		Техника ударов			Демонстрационн	
		ногами (ап-чаги,			ый показ	
		дольо-чаги, нере-				
50	22.02.20	чаги). Растяжка.	1	П		
53.		Техника тхэквондо.	1	Практическое	Самостоятельная	Спортзал
	23	Блоки: ольгуль-		занятие	работа	
		маки, анмомтом-			Демонстрационн ый показ	
54.	20.03.20	маки, аре-маки Растяжка на	1	Практическое	Самостоятельная	Спортзал
54.	20.03.20	шпагаты, ОРУ.	1	занятие	работа	Chopisan
	23	ОФП. Растяжка.		SanAine	Демонстрационн	
		ОФП. Гастижка.			ый показ	
55.	22.03.20	Легкая атлетика.	1	Практическое	Самостоятельная	Спортзал
	23	Прыжки в длину,		занятие	работа	1
		высоту с ударом ап-			Демонстрационн	
		чаги			ый показ	
56.	27.03.20	Растяжка на	1	Практическое	Самостоятельная	Спортзал
	23	шпагаты, ОРУ.		занятие	работа	
		Техника ударов			Демонстрационн	
		ногами (ап-чаги,			ый показ	
		дольо-чаги, нере-				
57	20.02.20	чаги). Растяжка.	1	П	C	C
57.	29.03.20	Гимнастика.	1	Практическое	Самостоятельная	Спортзал
	23	Комплексы упражнений на		занятие	работа	
		растягивание мышц			Демонстрационн ый показ	
		и связок у шведской			DIN HORAS	
		стенки. Удары				
		ногами по ракеткам.				
58.	03.04.20	Техника ударов	1	Практическое	Самостоятельная	Спортзал
	23	ногами (ап-чаги,		занятие	работа	_
		дольо-чаги, нере-			Демонстрационн	
		чаги).			ый показ	
59.		Техника тхэквондо.	1	Практическое	Самостоятельная	Спортзал
	23	Блоки: ольгуль-		занятие	работа	
		маки, анмомтом-			Демонстрационн	
	100150	маки, аре-маки,	1		ый показ	
60.		Техника тхэквондо.	1	Практическое	Самостоятельная	Спортзал
	23	Блоки: аре-маки,		занятие	работа	
		Техника ударов			Демонстрационн	
		ногами (ап-чаги,			ый показ	
		дольо-чаги, нере-				

		чаги).				
61.	12.04.20 23	Растяжка на шпагаты, ОРУ. ОФП. Растяжка. Прыжки в высоту через препятствия	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационн ый показ	Спортзал
62.	17.04.20 23	Техника тхэквондо. Блоки: ольгуль-маки, анмомтом-маки, аре-маки, Подготовка на цветные пояса.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационн ый показ	Спортзал
63.	19.04.20 23	Растяжка на шпагаты, ОРУ. Техника ударов ногами (ап-чаги, дольо-чаги, неречаги). Растяжка.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационн ый показ	Спортзал
64.	24.04.20 23	Растяжка на шпагаты, ОРУ. Пхумсе. ОФП. Растяжка. Удары по ракеткам.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационн ый показ	Спортзал
65.	26.04.20 23	Растяжка на шпагаты, ОРУ. Пхумсе. ОФП. Растяжка.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационный показ	Спортзал
66.	03.05.20 23	Растяжка на шпагаты, ОРУ. Техника ударов ногами (ап-чаги, дольо-чаги, неречаги). Растяжка.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационн ый показ	Спортзал
67.	08.05.20 23	Растяжка на шпагаты, ОРУ. Пхумсе. ОФП. Растяжка.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационн ый показ	Спортзал
68.	10.05.20 23	Прыжки в длину через препятствия. ОФП. Растяжка.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационн ый показ	Спортзал, жгуты
69.	15.05.20 23	Растяжка на шпагаты, ОРУ. Техника ударов ногами (ап-чаги, дольо-чаги, неречаги). Растяжка.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационн ый показ	Спортзал
70.	17.05.20 23	Базовая техника тхэквондо. Стойки: чарет, чумби, апкуби аремаки, апсоги, чучунсоги.	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа Демонстрационн ый показ	Спортзал

71.	22.05.20	Контрольные	1	Практическое	Самостоятельная	Спортзал,
	23	испытания.		занятие	работа	футбольны
		Аттестация на			Демонстрационн	й мяч
		пояса.			ый показ	
72.	24.05.20	Итоговое занятие.	1	Практическое	Самостоятельная	Спортзал,
	23	Игровая		занятие	работа	футбольны
		тренировка по			Демонстрационн	й мяч
		окончанию			ый показ	
		учебного года.				

5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Результативность освоения данной программы осуществляется через использование разнообразных способов проверки:

- текущий контроль знаний, умений и навыков в тренировочном процессе на занятиях;
- тематический контроль умений и навыков на соревнованиях и состязаниях в объединении;
- итоговый контроль умений, знаний и навыков при аттестации на пояса (раз в полугодие).

Формы подведения итогов: соревнования по ОФП; состязания на гибкость, скорость, высоту удара; аттестация на пояса.

Градации технического уровня в тхэквондо:

- 1. на белый пояс с жёлтой полоской (9 гып) учащийся должен знать;
 - Базовые стойки: чарет (смирно), чумби (приготовиться), чучумсоги (стойка всадника), кириги чумби (боевая стойка).
 - Базовая техника ног из стойки кириги чумби на средний уровень: апчаги (удар ногой снизу), дольо-чаги (удар ногой сбоку), нере-чаги (удар ногой сверху).
 - Базовая техника рук из стойки чучунсоги: момтом чириги (удар кулаком в средний уровень), аре-маки (блок на нижний уровень), анмомтом-маки (блок на средний уровень), ольгуль-маки (блок на верхний уровень).

Критерии оценки работы учащихся – правильность техники выполнения элементов тхэквондо; уровень силы, скорости и гибкости.

На протяжении всего процесса обучения дети учатся правильно анализировать и оценивать свои результаты. Их оценочная деятельность предусматривает следующие этапы:

- оценка педагога;
- совместная оценка обучающегося и педагога;
- самооценка.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Название программы: «Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством Тхэквондо ВТ» Педагог: Лежепекова Л.А.

2022-2023 учебный год (1-й год обучения)

группа _			
Дата:«	>>	202	Γ.

Сроки	Результаты Конец 1 полугодия	Результаты Конец учебного года
Показатели Диагностики	Удовлетворительно, хорошо, отлично	Удовлетворительно, хорошо, отлично
Теоретическая подготовка ребенка: 1. Знание команд 2. Названия ударов и блоков	хорошо, отли то	хорошо, отли то
Общая физическая подготовка: 1. Бег на скорость 2. Отжимания 3. Подъём туловища		
Специальная физическая подготовка: 1. Сила удара по "лапе" 2. Высота удара 3. Количество ударов за 30 сек		
 Техническая подготовка: Базовая техника рук Правильность выполнения ударов ногами Техника пхумсе 		
Предметные достижения (Участие в показательных выступлениях)		

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 1 год обучения

№	Раздел программы Вводное занятие	Формы занятий беседа	Приёмы и методы организации образовательного процесса словесные (рассказ, беседа)	Дидактический материал Интернет - ресурсы	Формы контроля Наблюдение
2	История тхэквондо	беседа	наглядные (показ) словесные (рассказ, беседа)	Интернет — ресурсы, распечатка материалов	Диалог
3	ОФП	практические занятия	словесные, (рассказ, беседа) наглядные, (показ) игровые (подвижные игры)	Интернет - ресурсы	Соревнования по ОФП в объединении
4	Специальная физическая подготовка	практические занятия	словесные (рассказ, беседа) наглядные (показ)	Интернет - ресурсы	Аттестация на пояса
5	Техническая подготовка	практические занятия	словесные (рассказ, беседа) наглядные (показ)	Интернет — ресурсы, электронный носитель	Аттестация на пояса
6	Итоговое занятие	практические занятия	Рассказ, подвижная игра «Кто быстрее».	Интернет - ресурсы	выполнение в игровой форме упражнения на скорость.

Список литературы

Для педагога:

- 1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М.: Физкультура и спорт, 1983. 75с.
- 2. Годик М.А. Спортивная метрология. М.: Физкультура и спорт, 1998. 192c.
- 3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982. 208с.
- 4. Тхэквондо. Методическое пособие. Сафошкин С. Н. Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.
- 5. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ и специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва. М.: Физкультура и Спорт. 2015. 160 с.
- 6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980. 255с.
- 7. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. М.: Физкультура и спорт, 1982. 157с.
- 8. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988.
- 9. Видеобаза чемпионатов мира, Европы по спаррингу.
- 10. Диск с видеозаписями всех комплексов пхумсе.

Для учащихся:

- 1. Соколов И., Основы тхэквондо .М., Советский спорт, 1994.-256 с. ил.
- 2. Гил К., Ким Чур Хван., Искуство тхэквондо. Три ступени. Ступень 1. К голубому поясу: Пер. с нем./Предисл. И.С.Соколова.-М., Советский спорт, 1991.-176с.: