

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка - детский сад № 110 города Тюмени  
(МАДОУ ЦРР д/с № 110 города Тюмени)

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета  
МАДОУ ЦРР детского сада №110 города  
Тюмени

Протокол № 1

От «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего МАДОУ ЦРР детского  
сада №110 города Тюмени

Зайцева Д.Г.

«30» 08 2023 г.



Программа дополнительного образования

«Тхэквондо»

для детей дошкольного возраста 4 – 7 лет

Составитель:

Марчук Максим Владимирович

Тюмень, 2023

## АКТУАЛЬНОСТЬ.

Спортивные поединки по тхэквондо 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. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. Прием детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организаций. Занятия проводят инструктора, учителя, педагоги, тренера — преподаватели. Огромное количество детей в возрасте от 5 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. При этом, в большинстве случаев профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Организация и введение в спортивной школе СОГ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ.

Настоящая программа деятельности для образовательных учреждений, непосредственно связанных с развитием тхэквондо как вида спорта, и так и формированием здорового образа жизни для спортивных групп имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками и взрослыми спортсменами из различных регионов России.

## ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ГНП)

**Основная цель занятий групп начальной подготовки образовательного процесса ГНП** — привлечение детей к систематическим занятиям физической культуры предпрофильной направленности на тхэквондо. Привлечение к занятиям в ГНП с 5 лет, допускается прием учащихся в группы НП до 10 лет. Оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

### **Задачи:**

1. Оптимальное развитие физических качеств (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное).
  2. Развитие коммуникативных качеств.
  3. Начальное обучение умению самовыражаться.
  4. Удовлетворение двигательной потребности.
  5. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
  6. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).
  7. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).
  8. Изучение базовой техники тхэквондо.
-

**Направленность образовательной программы для ГПП** — заключается в привлечении детей к активным занятиям физической культурой. Основу занятий составляют подвижные и развивающие игры.

При работе с детьми дошкольного возраста, пришедшими заниматься в группы начальной подготовки определены необходимые условия.

#### *Условия*

- Глубокие знания детской физиологии и психологии дошкольного и раннего школьного возраста (профессиональная компетентность тренера-преподавателя);
- Наличие материально-технической базы (специализированный зал, игрушки, картинки, мячи, гимнастические палки, маты и т. д.);
- Специальное педагогическое спортивное образование.

#### *Проблемы, влияющие на проведение образовательного процесса .*

- Осознание ценности соревнований детьми, как критерия спортивного достижения.
- Установление своего «Я» в коллективе сверстников.
- Слабое интеллектуальное спортивное мышление.
- Недостаточный уровень развития эмоциональных качеств.
- Недостаточный опыт управления своими эмоциями.
- Необходимость выработки психологии «победителя».
- Воспитание морально-волевых качеств.
- Недостаточный медицинский контроль за здоровьем занимающихся в связи с повышением объёма и интенсивности тренировочной нагрузки.
- Возрастной кризис подросткового возраста.
- Антисоциальные ценности в сфере общения подростка.

- Обычно силовые решения при возникновении конфликтных ситуаций в группах сверстников.
- Воспитание в группах, где определяющим качеством лидера являлась СИЛА.
- Участие в соревнованиях.
- Достаточно высокие требования к тренировочному процессу выраженные в тестах по общей и специальной физической подготовке.
- Создание специализированной материально-технической базы для организации образовательного процесса.
- Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребёнке.
- Отсутствие у детей знаний о правильном поведении на тренировке или занятии.
- В большинстве случаев слабое физическое развитие.
- Отсутствие привычки трудиться.
- Низкий уровень двигательной активности.
- Ослабленное здоровье.
- Слабый уровень внимания.
- Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.
- Отсутствие положительного опыта занятий физкультурной или спортивной деятельности.
- Низкий уровень развития психологических качеств.
- Слабо развито или деформировано умение самовыражаться, строить отношения с окружающими сверстниками.
- Ограниченный ресурс двигательной активности занимающихся детей.

- Сравнение отношения тренера-преподавателя к индивидууму и отношения семьи к индивидууму.

Самым действенным фактором проведения занятий учёт возрастных особенностей, которые определяет собой ту или иную степень успешности освоения программного материала. Образовательный процесс в ГНП носит преимущественно познавательный и игровой характер. Каждое занятие обучает определённой деятельности учеников. Тренеры-преподаватели специально организуют познавательную работу учащихся в соответствии со своими действиями. Деятельность учителя по организации творческой игровой активности учеников имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс невозможен также без поддержания учителем интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроения учеников. Устойчивый интерес учеников к подвижным играм побуждает их к дальнейшей мыслительной деятельности, проявлению и развитию физических способностей. Внешние поощрения способствуют развитию положительной мотивации к игровым тренировкам.

Каждый элемент базовой образовательной программы процесса сопровождается оценкой его итогов, для дальнейшего рассмотрения, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна поощрительная реакция тренера-преподавателя действий и творческих заданий. Важны усилия и старания, прилагаемые детьми для дальнейшего хода успешного образования. В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие учащихся. Всё содержание образования наполнено эмоциональными, познавательно-теоретическими, эстетическими, ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования. Во-первых, учащиеся усваивают правила поведения в спортивном зале. Во-вторых, удовлетворяется двигательная потребность детей. В-третьих, по мере общего развития учащихся налаживаются долговременные связи педагог-воспитанник. Постепенно происходит адаптация учащихся к физическим упражнениям, к обстановке образовательного учреждения, умениям взаимодействия со сверстниками и более старшими учащимися. Поэтапное возрастное развитие позволяет развивать спортивную целевую установку на будущую деятельность в спорте высших достижений. Обязательна работа в коллективе, состоящего из

специалистов образовательного учреждения и членов семьи учащегося, самых заинтересованных сторон в становлении личности ребёнка.

Педагогическая целесообразность ГНП заключается в выполнении правительственных программ по физическому воспитанию населения. Опыт работы по предпрофильной подготовке детей дошкольного возраста ведущих спортивных стран (Южная Корея, Китай, Испания, Мексика, Куба, Канада, США и др.) и российских специалистов (Северная Осетия, Республика Дагестан, Ульяновск, Москва, Московская область, Оренбургская область, Смоленск, Свердловская область, Якутия, Камчатка, Санкт-Петербург, и др.) показывает целесообразность таких занятий. Появляется дополнительный людской ресурс, который ранее не использовался в образовательных учреждениях развивающих тхэквондо. Повышенное чувство справедливости, эмоциональное восприятие обстановки требуют дополнительного внимания к каждому воспитаннику. Регулярное проведение бесед перед занятием, в начале и в конце занятия с учащимися, как в составе группы так и индивидуально, в ходе которых выявлены дополнительные данные о целях воспитанников, волнующие их события и проблемы. Полученные данные анализировались и служили коррекционной программой по организации тренировочного занятия, учебно-тренировочного сбора, плана мезоцикла. Спортсменам постоянно оказывается содействие и помощь. Взаимосвязь с родителями, учителями дополнительно способствовала контролю за деятельностью и коррекции девиантного поведения. Выяснение причин пропуска занятий и наказание в форме порицания, дисциплинирует подростков и повышает степень ответственности за поступки перед спортивным коллективом, тренером-преподавателем, родителями, учителями. Обязательное посещение всех учебно-тренировочных занятий даёт возможность целенаправленно использовать специальные и общие принципы и методы физического воспитания. Появляются достижения в общей и специальной физической подготовки. Создаётся прочный фундамент физического и технического развития личности спортсмена для спорта высших достижений. Формируется психология чемпиона, где важнейшим фактором является желание победить в любом соревновании и для победы прилагаются максимум усилий. Развиваются важнейшие психические специфические качества: чувство дистанции, чувство удара, чувство соперника, чувство ориентации на площадке, чувство

положения тела и звеньев тела в пространстве, чувство времени, интуиция.

На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных учащихся и заинтересованных лиц, в развитии детей дошкольного возраста. Регулярный медицинский осмотр, щадящие игровые нагрузки позволят корректировать общеобразовательную деятельность. Понижение возраста занимающихся в ГНП вызвано следующими причинами:

Тхэквондо является сложнокоординационным, где двигательной базой являются гимнастические и акробатические упражнения, основу которых желательно закладывать в возрасте 5–7 лет.

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

*Таблица 1 Учебный план*

№	Группа	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого
		Количество занятий									
1	Подготовительная	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
2	Старшая	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

- Количество часов в неделю 2, количество часов в месяц 8, количество часов в год 72

- Максимальное количество людей тарифицируемое в группах - 20. Возможно меньшее количество спортсменов в группе. Больше количество занимающихся не возможно.

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ



При написании программы подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

## ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

### ***ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

- Прыжки, бег.
- Прикладные упражнения.
- Ловля мяча при бросках.
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты,
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Футбол.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

Практический материал.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)**

### ***Упражнения на гибкость***

1. Силовые упражнения.
  2. Упражнения на расслабление мышц.
  3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
- 

### ***Упражнения для развития ловкости***

4. Ползание.
  5. Прыжки в длину с места;
  6. Подскоки вверх на заданную высоту;
  7. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
  8. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
  9. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
  10. Кувырки вперед, назад.
  11. Кувырки через плечо.
  12. Подвижные игры и эстафеты.
- 

### ***Быстрота***

**Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.**

***Первый элемент*** — время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

**Второй элемент** — скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

**Третий элемент** — быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

---

### **Упражнения для развития быстроты.**

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и площадки меньшим размером.

2. Эстафеты.

6. Бег с ускорением.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

### **РЕЗУЛЬТАТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

1. Отжимание от пола – 10 раз.
2. Упражнение по укреплению пресса «Складочка» - 15 раз.
3. Приседание – 20 раз.
4. Кувырки вперед и назад.
5. Кувырки вперед с разбега.
6. Ловля мяча.
7. Прыжки вверх через препятствие.
8. Прыжки на скакалке.
9. Выполнение прямых ударов руками.
10. Выполнение прямых ударов ногами.
11. Выполнение связки ударов руками и ногами.

---

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. — М.:ФиС.1977, с.207.

Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. — ТИП, 1979, № 2.

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

Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации — ТП ФК, 1996, № 10, с. 2–8.

Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.

Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: ФиС, 1985.

Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. — Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. — М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.

Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. — М.: ФиС, 1983.

Волков Н.И., Зациорский В.М.,Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования

экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки — ТиП, 1968, № 7.

Волков Н.И., Зацюрский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. — ТиП, 1964, № 6.

Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. — М.: ФиС, 1978.

Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: ФиС, 1980.

Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. — ТПФК, 1994, с.с. 11–12; 24–32.

Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. — М.: ФиС, 1984.

Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. — М.: ФиС, 1981.

Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. — Минск: Высшая школа, 1986, с.256.

Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера — М.: ФиС, 1981.

Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. — М.: ФиС, 1972, с.231.

Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. — Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.

Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. — М.: УМО, 1996, с.27.

Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. — Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог. институтов — Пенза, 1988, с. 20–22.

Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. — М.: ФиС, 1976, с. 201–208.

Зимкин Н.В. Физиология человека. — М.: ФиС, 1975. с.495.

Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. — Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.

Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. — М.: Просвещение, 1979, с. 90–92.

Физическая культура в школе. 1997, № 3, с. 2–8.

Лях В.И. Совершенствуя координационные способности — Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. — М.: АСТ, 1998, с.272.

Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. — М.: Просвещение, 1991.

Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. — М.: ФиС, 1977.

Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. — М.: ГЦОЛИФК, 1972.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 1991, с.543.

Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов — М.: ФиС, 1982.

Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1961.

Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. — Ульяновск: 2000, с.144.

Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательных координационных качеств, как одно из сторон гармоничного

развития личности. — В сб.: Любичевские чтения. — Ульяновск: 1999, с. 120–122.

Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1970.

Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. — М.: Просвещение 1996, с.256.

Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. — Горький: 1966.

Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. — М.: ФиС, 1986, с.240.

Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. — М.: ФиС, 1986, с.255.

Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. — М.: ФиС, 1975, с.200.

Физическая культура. Учебник для учащихся 8–9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. — М.: Просвещение, 1997.

Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. — М.: Физическая культура и спорт, 1987, с.127.

Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.

Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. — М.: ФиС, 1987, с.157.

