

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД №37 ИМЕНИ
ПАРТИЗАНА-ПОДПОЛЬЩИКА И.Г.ГЕНОВА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
Протокол № 13
« 22 »августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
Д.В.Рисованая _____
Приказ №343 « 22»августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Тхэквондо детям »

для детей дошкольного возраста 4-7 лет

2023 – 2024 учебный год

Количество часов: всего 136 часов; в неделю 4 часа.

Направленность:

физкультурно-спортивная

Срок реализации программы:

15.09.23-31.05.2024(8,5 месяцев)

Вид программы:

модифицированная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Разработчик: Куртбединов А.Э.

педагог дополнительного
образования

г. Симферополь
2023г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цели и задачи программы	7
1.3. Воспитательный потенциал	8
1.4. Содержание программы	10
1.5. Планируемые результаты	11
2. Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации	15
2.4. Список литературы	15
3. Приложения	17
Приложение 1. Оценочные материалы	17
Приложение 2. Календарно-тематическое планирование	20
Приложение 3. Лист корректировки	29
Приложение 4. План воспитательной работы	30

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо детям» разработана на основе следующих **нормативных правовых документов:**

-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;

-Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35); Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

-Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

-Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

-Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым» (с изменениями на 10.09.2019);

- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа – детский сад №37» от 18. 08.2022 г. № 4053.

Тхэквондо – древнекорейское боевое искусство, которое последние 20 лет популярно в цивилизованном мире. История тхэквондо начинается около 2 тысяч лет назад, что подтверждается древними рисунками и изображениями. Корейское национальное боевое искусство, стало унифицированным вариантом, объединившим технику девяти школ, И получило название – «тхэквондо» - «путь руки и ноги» (путь ноги и кулака). На основе тхэквондо – как базового вида осуществляется физическое развитие дошкольников (с 4 лет).

Современное тхэквондо состоит из 5 основных дисциплин, которые интегрированы в единый тренировочный комплекс:

1. Кибон доньджак – основная техника. Это фундамент, на котором основано все дальнейшее мастерство, приобретаемое в результате многолетних занятий.
2. Пхумсэ – специальные комплексы формальных упражнений, имитирующие реальный поединок за жизнь с одним или несколькими противниками.
3. Кйоруги – поединок. Обучение технике и тактике. В том числе и спортивные соревновательные поединки.
4. Хосинсуль – боевое взаимодействие и самооборона. Обучение реальным методам практического применения техники в жизненных ситуациях.
5. Кйокпха – демонстрационная техника. Демонстрация возможностей человека, которые можно развить, занимаясь тхэквондо.

Эти направления стали едиными для всех школ тхэквондо – так же была создана национальная система соревнований и аттестаций. Тхэквондо – вид корейского единоборства, содержащий разрешенные правилами соревнований, удары ногами и руками в разрешенные для атаки места, и

регламентированные правилами соревнований. Одно из направлений тхэквондо является олимпийским видом спорта.

Программа по тхэквондо направлена прежде всего на оздоровление занимающихся в ней детей и призвана в результате ознакомительных занятий привить желание заниматься тхэквондо, сформировать потребность вести здоровый образ жизни и регулярно заниматься спортом.

Направленность программы

Направленность: физкультурно-спортивная.

Данная программа направлена на физическое развитие детей. В основе обучения тхэквондо лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на занятия физкультурно-спортивной направленности на основе спортивных единоборств, позволяющие укрепить здоровье и обучить навыкам, необходимым в повседневной жизнедеятельности

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучению навыков тхэквондо.

Отличительной особенностью программы является то, что большая часть времени отводится игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования бойцовских качеств.

Педагогическая целесообразность.

Реализация предлагаемой программы будет способствовать решению проблем развития физкультуры и спорта и формированию здорового образа жизни, поскольку занятия подвижными играми являются превосходным инструментом развития как физического, так и психического здоровья человека вне зависимости от его возраста и физических данных. Проводимый мониторинг показывает, что занятия, являются доступным и действенным средством укрепления здоровья, ведут к снижению заболеваемости среди занимающихся и способствуют повышению качества их жизни.

Адресат программы.

Программа рассчитана на группы спортивно-оздоровительного этапа возрастом от 4 до 7 лет сроком на 1 год обучения.

Объем и срок освоения программы: всего 136 часов; в неделю 4 часа, 15.09.22-31.05.2023(8,5 месяцев)

Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо детям» –стартовый, предполагающий использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала,

минимальную сложность предлагаемого материала для освоения содержания программы.

Формы и режим проведения занятий

Занятия проводятся в коллективной и групповой форме с индивидуальным подходом к каждому воспитаннику. Занятия проходят один раз в неделю по 20-30 мин (в зависимости от возрастной группы).

Принципы программы:

-Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

-Принцип всестороннего развития личности воспитанников заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим.

-Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, плакаты).

-Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств .

-Принцип постепенности – переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

-Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

Особенности образовательного процесса.

На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с техниками тхэквондо. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке. В течение года удельный вес отдельных видов подготовки меняется: в начале года большее количество часов отводится на физическую подготовку, во второй половине года, увеличивается количество часов на техническую подготовку. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены на развитие функциональных возможностей организма, а подводящие и основные на формирование дыхательных навыков и тактических умений. При проведении занятий учитывается возраст обучающихся.

Режим занятий:

Возраст: 4-5 лет		Возраст: 5-6 лет		Возраст: 6-7 лет	
Прод-ть занятия	Кол-во занятий в неделю	Прод-ть занятия	Кол-во занятий в неделю	Прод-ть занятия	Кол-во занятий в неделю
20	4	25	4	30	4

1.2. Цели и задачи программы

Программа составлена на основе Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва Тхэквондо ИТФ.

Цель: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие воспитанников через обучение тхэквондо.

Задачи:

Образовательные:

- Формировать гармонично развитую личность методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- Формировать здоровые привычки; знакомить с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- Формировать мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

- Совершенствовать техники тхэквондо.

Развивающие:

- Развивать навыки самостоятельного физического, интеллектуального и духовного совершенствования.
- Формировать познавательной активности; развитие кондиционных и координационных способностей; овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой); овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
- Формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе.

Воспитательные:

- Воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.

1.3.Воспитательный потенциал

Цель воспитания: формирование личностных качеств гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, создание условий для самореализации личности.

Задачи:

- развивать представления о нравственном облике современного человека;
- создать условия для овладения ребенком нормами общественной жизни и культуры,
- воспитывать интерес к физическим упражнениям;
- мотивировать к здоровому образу жизни и самостоятельной активности;
- формировать гражданскую идентичность и патриотические чувства, любовь к родному краю, Родине.
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать уважение к защитникам Родины, к памяти павших воинов

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих качеств личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе гражданско-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной

работы предполагается приобщение воспитанников к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Гражданско-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания воспитанниками своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя. Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Результатами освоения программы станут:

1. Приобщение воспитанников к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
2. Формирование у воспитанников основ российской гражданской идентичности;
3. Готовность воспитанников к саморазвитию;
4. Создание ценностных установок и воспитание социально-значимых качества личности;
5. Активное участие коллектива и его отдельных представителей в социально-значимой деятельности и др.

Формы проведения: все виды игр, квест, развлечения, беседы, флешмоб, марафон.

Методы воспитательного воздействия: словесные, наглядные, практические.

1.4. Содержание программы

Для содержания программы характерно, прежде всего, последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их

Вводное занятие: знакомство с понятиями: тхэквондо, дисциплина. Правила поведения в до янге. Ритуалы. Тестирование начальной ОФП.

1. Теоретические основы единоборств.

Основные команды. Названия изученных техник.

2. Базовые стойки.

3. Основы ОФП:

- 3.1. развитие двигательной активности,
- 3.2. развитие выносливости,
- 3.3. развитие силовых качеств и мощности,
- 3.4. развитие гибкости,
- 3.5. развитие ловкости,
- 3.6. развитие скорости,
- 3.7. развитие координации,
- 3.8. развитие равновесия.

4. Технические действия:

4.1 Техника рук: ап джумок, баро чириги, ап джумок банде чириги, назундэ пальмок макги, назундэ сон каль макги, ан пальмок макги, пальмок деби макги.

4.2 Техника ног: ап ча олиги, муруп олё чаги, ап ча бусиги, ап ча милиги, ёп ап ча бусиги, ануро нэрё чаги, бакуро нэрё чаги.

4.3 Стойки, перемещения:

знакомство с 10 базовыми стойками (соги), формирование кулака и стопы.

4.4 Работа в парах, комбинации: основные правила работы с партнёром.

5. Спарринги.

Формы, способы, методы программы

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

Спортивный зал соответствует санитарно-гигиеническим нормам.

Используемое оборудование:

- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические стенки и перекладины;
- гимнастические скакалки.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия в «Тхэквондо детям» закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей, способствуют сплочению коллектива. Также данные занятия повысят работоспособность, создадут хорошее настроение. К концу года дети должны :

- знать и уметь выполнять технику ударов ногами;
- уметь выполнять блоки руками;
- знать и уметь выполнять стойки;

Особенности организации образовательного процесса

Осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники тхэквондо.

Предполагается, что особая методика преподавания тхэквондо для детей от 4 до 7 лет способствует укреплению физического здоровья, развитию координации движения, формирует осанку. Звуки, которые сопровождают выполнение упражнений восточных единоборств, тренируют дыхательную систему, способствуют укреплению иммунитета. Так же спортивные упражнения, в которых применяются упражнения на растяжку, благотворно влияют на рост ребенка дошкольного возраста.

В процессе подготовки к школе занятия тхэквондо помогают формированию дисциплинированности, самоконтроля, приучают дошкольников к соблюдению распорядка дня.

Групповые занятия развивают понимание коллектива, а выступления на соревнованиях, открытых занятиях формируют определенную ответственность и осознание значения каждого человека для общего результата команды.

Занятия тхэквондо одинаково полезны и для мальчиков, и для девочек, ведь гибкость и стройность фигуры закладываются уже с детских лет.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Расписание ПОУ «Тхэквондо для детей»

День недели	Время	Помещение
понедельник	16:00-16:30 16:40-17:10	Спортивный зал
среда	16:00-16:30 16:40-17:10	Спортивный зал

Учебный план «Тхэквондо для детей»

№ п/ п	Наименование раздела	Кол-во занятий в год
	Вводная часть.	1
	Общая физическая подготовка (ОФП)	50
	Специальная физическая подготовка (СФП)	78
Итого		136

Учебный график

№ п/п	Возрастн ая группа	Кол-во детей группе	Количество занятий			
			Длительность одного занятия	в недел ю на групп у	В месяц на группу	Общее количеств о занятий в год
1.	4-7 лет	10-15	20-30 мин	4	16	136

2.2. Условия реализации программы

Дети отличаются сильным желанием двигаться и играть. Вначале движения неэкономичны, но постепенно приобретают ловкость и точность. Под влиянием физической нагрузки дети быстро устают и не справляются с большими и длительными напряжениями, однако легко справляются с кратковременными нагрузками переменного характера. Среди особенностей высшей нервной деятельности **следует обратить внимание** на повышенную

возбудимость и быструю истощаемость силы нервных процессов, поэтому дети не могут сосредоточиться на изучении отдельных приёмов.

Из основных особенностей обучающихся этого возрастного периода **можно отметить** следующие:

- дети активны, но на занятиях приучаются вести себя в соответствии с установленными требованиями;
- заметны проявления агрессивности;
- интерес к правилам соревновательной деятельности;
- завышенное мнение о собственных способностях;
- сильное стремление порадовать инструктора и родителей;
- чувственность к критике, болезненность восприятия неудач;
- стремление к знаниям.

Наиболее предпочтительным является комплексно-игровой метод, пошаговое изучение от простого к сложному.

Занятие имеет следующую структуру:

- Организационный момент (построение, проведение церемонии, объявления целей и задач тренировки)
- Разминка
- Растяжка
- Общая часть
- Заминка
- Подведение итогов, церемония

Продолжительность каждой части может варьировать в зависимости от поставленных конкретных задач.

Каждая часть имеет свою структуру и может быть адаптирована с учетом уровня подготовленности и возраста занимающегося.

Материально- техническое обеспечение

Спортивный зал с естественным и искусственным освещением.

1. Шведская стенка – 4 шт.
2. Скамейка гимнастическая – 4 шт.
3. Скакалки гимнастические – 15 шт.
4. Футбольный мяч – 1 шт.
5. Баскетбольный мяч – 1 шт.
6. Волейбольный мяч – 1 шт.
7. Набивные мячи – 5 шт.
8. Маты(большие)- 5 шт.
9. Маты (малые) – 15 шт.
10. Гантели-15 шт.
11. Макивари- 2 шт.
12. Лапы для отработки ударов-2 шт.

Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы используются

сборники подвижных игр, учебные фильмы, фотографии, иллюстрации, дидактические карточки, памятки, раздаточный материал, мультимедийные средства.

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификацией, соответствующими обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального Стандарта.

Методическое обеспечение:

-Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа МБОУ «СОШ-ДС №37 им.И.Г.Генова» г.Симферополя

Методические материалы, используемые в процессе обучения:

- обеспечение программы методическими разработками игр, бесед, экскурсий, проведения соревнований;
- рекомендации по реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- разработка контрольных нормативов;
- дидактический материал, картотека бесед с воспитанниками.

2.3.Формы аттестации

Все виды тестирования и мониторинговых проверок проходят в три этапа:

-Входной контроль - проводится в начале учебного года (октябрь)

Промежуточный контроль - в течение учебного года.

Итоговый контроль (апрель-май) проводится в конце каждого учебного года.

Данные формы контроля позволяют педагогу определить эффективность обучения, оценить результаты, внести изменения в учебно-тренировочный процесс, а детям и родителям увидеть достижения. Входной и итоговый мониторинг проводится в форме тестирования, сдачи контрольных нормативов. Промежуточный мониторинг проводится в форме педагогического наблюдения.(Оценочные материалы. Приложение №1)

2.4.Список использованной литературы:

- 1.1988 by Gen. Choi Hong Ni «ТАЕКВОН – DO ITF»
Энциклопедия ТАЭКВОН-ДО ИТФ
Перевод на русский язык АО «ТКД» 1993
- 2.Таэквон-до. Методическое пособие. Сафошкин С. Н.

Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.

3. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско_юношеских спортивных школ и специализированных детско_юношеских школ олимпийского резерва. –

М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.

Перечень интернет ресурсов:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
7. Официальный сайт «Союз тхэквондо России» - <https://www.tkdruussia.ru/>
8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.
11. Система ГАРАНТ: <http://base.garant.ru/70608810/40/#ixzz3E1rsBXKY>

3. Приложения

Приложение №1

Оценочные материалы.

Диагностика двигательных навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков двигательных упражнений оценивается с помощью тестирования умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике.

Таблицы-Протоколы к Педагогической диагностике сформированности двигательных навыков детей 4-5; 5-6; и 6-7 лет представлены в Приложении 1. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. В спортивном зале определяются зоны - станции выполнения упражнений. Оценка двигательной подготовленности проводится два раза в год (начало, конец года). Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Форма контроля:

- опрос по технике безопасности
- опросы
- тестовые задания
- соревнования

Оценка двигательных навыков дошкольников

Возрастная группа	Задача
Средний дошкольный возраст (4-5 лет)	Научить правильно вести себя во время занятия. Правильно бегать. Дышать. Научиться делать захлест голени к бедру с постановкой стопы. Научить правильно поднимать колени. Научить прыгать и правильно приземляться. Научить прыгать на одной ноге. Научить делать подскоки и многоскоки. Научить безопасно растягиваться. Понимать технику шпагата. Научить правильно стоять при выполнении технических упражнений, стойки «Всадник».
Старший дошкольный возраст (5-6 лет)	То же и в средней группе, а также бегать с заданным временем и одинаковым темпом. Правильно дышать. Более уверенно отжиматься и делать пресс. Научить технике выполнения стоек «Всадник», «Шпагат». Стоять в заданных стойках какое-то время.
Старший дошкольный возраст (подготовительная группа) (6-7 лет)	То же, что и в старшей группе. А также научить бегать продолжительное время. Научить попеременно-приставным шагами, перекрестным шагам. Научить прыгать через препятствия, на одной ноге, с двух ног. Научить вращению на 360 градусов. Научить

	отжиматься, делать пресс на время. Выполнять правильно стойки «Всадника», «Шага», «Длинного шага».
--	--

Контрольные упражнения для детей среднего возраста (4-5 лет)

Навык	Контрольное упражнение
Беговые	Правильно дышать Постановка рук, контроль стопы. Бег на время
Прыжковые	Контроль стопы, контроль прыжка. Попеременная смена стойки в передвижении. Подскок, многоскок – на левой ноге, на правой ноге
Гимнастические	Мостик Левосторонний, правосторонний шпагат
Силовые	Отжимания с колен Пресс – руки вперед
Технические	Стойка «Всадника», стойка шага

Контрольные упражнения для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

Навык	Контрольное упражнение
Легкоатлетические	Приставной шаг Попеременно приставной шаг Перекрестный шаг
Прыжковые	Подскок колено к груди Многоскок Вращение на 360 градусов
Гимнастические	Мостик, Корзинка Шпагаты Силовые Отжимания с колен Пресс руки за головой
Технические	Стойка «Всадника» стойка «Шага» Стойка «Всадника» с верхним блоком стойка «Шага» с верхним блоком

Контрольные упражнения для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

Навык	Контрольное упражнение
Легкоатлетические	Попеременно приставной шаг Челночный бег
Прыжковые	Подскок с выносом стопы, многоскок Вращение более, чем на 360 градусов
Гимнастические	Мостик, Шпагаты 26 Корзинка Отжимания Силовые пресс руки за головой гусиный шаг прыжок с полуприсяди
Технические	Стойка «Всадника» стойка «Шага» Апсаги Верхний блок Апкуби

Шкала оценок двигательных навыков детей:

1 балл - ребенок, после обучения, с помощью педагога, не может выполнить упражнение, отказывается от выполнения упражнения, протестные реакции и др. – (навык не сформирован) – низкий уровень;

2 балла - ребенок, после обучения, с помощью педагога, выполняет упражнение, но недостаточно правильно (навык в стадии формирования) – низкий уровень;

3 балла – ребенок с помощью педагога, правильно выполняет упражнение, отвечает на вопрос и др. – (навык недостаточно сформирован) – средний уровень;

4 балла - ребенок самостоятельно и правильно выполняет упражнение – (навык сформирован) – высокий уровень

→ Основной критерий оценки – правильность и степень самостоятельности выполнения упражнений ребенком, умение принимать и использовать помощь педагога. Принцип динамического характера педагогической диагностики - выявление «зоны актуального развития» и «зоны ближайшего развития» ребенка (по Л.С. Выготскому)

Приложение 2

**Календарно - тематическое планирование программы «Тхэквондо
детям» на 2023-2024 учебный год**

№	Дата проведения		Тема занятия	Цель	Оборудование и материалы
	план	факт			
	Сентябрь 2023 год				
1-2	18.09		История тхэквондо	Цели: Познакомить с историей тхэквондо, восточной культурой и этикетом, ритуалами Правила поведения в доянге.	Форма
3-4	20.09		Базовые стойки. Ап джумок чириги. Ап джумок	Цели: учить базовым стойкам, укреплять здоровье	Форма, маты
5-6	25.09		«Пятнашки». Махи, наклоны (ОФП)	Цели : учить работать в команде, развивать скорость, выносливость, двигательную активность, гибкость	Форма, маты
7-8	27.09		Базовые стойки. Ап чаги.	Цели: учить базовые стойки, правильно выполнять технические действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию	Форма, маты
	Октябрь 2022 год				
9-	02.10		Ап джумок		Форма

10			чириги. Ап чаги. Махи ногами.	Цели: Правила поведения в доянге.	
11-12	04.10		Базовые стойки. Ап джумок чириги. Ап джумок	Цели: учить базовым стойкам, укреплять здоровье	Форма, маты
13-14	09.10		«Пятнашки». Махи, наклоны (ОФП)	Цели : учить работать в команде, развивать скорость, выносливость, двигательную активность, гибкость	Форма, маты
15-16	11.10		Базовые стойки. Ап чаги.	Цели: учить базовые стойки, правильно выполнять технические действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию	Форма, маты
17-18	16.10		Базовые стойки, перемещения в них. Банде чириги	Цели: познакомить с правилами выполнения упражнений, самоконтроль	Форма, маты
19-20	18.10		Подвижные игры (ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость, гибкость, двигательную активность	Форма, маты
21-22	23.10		Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги	Цели: упражнять детей выполнять махи, шпагаты, наклоны	Форма, маты
23-24	25.10		Ап джумок чириги. Ап чаги. Махи ногами.	Цели: упражнять детей выполнять махи, развивать координацию.	Форма, маты
25-26	30.10		Подвижные игры (ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость, гибкость, двигательную активность	Форма, маты
	Ноябрь 2023 год				
27-	01.11		Базовая техника.	Цели: отработка блоков и	Спортивная форма

28			Блоки, удары.	ударом	
29-30	07.11		Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки, перемещения	Цели: учить выполнять фронтальную, боковую, полуфронтальную, стойки перемещения	Спортивная форма
31-32	08.11		Перемещения в стойках. Блоки, удары	Цели: отработка блоков и ударов	Спортивная форма
33-34	13.11		Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.	Цели: отработка ударов с перемещением в стойках	Спортивная форма
35-36	15.11		Прыжки, отжимания(ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость	Спортивная форма
37-38	20.11		Назундэ сон каль макги, йоп чаги.	Цели: отработка упражнений	Спортивная форма
39-40	22.11		Назундэ сон каль макги, Ап чаги с шагом. Ап чумок чириги с шагом, из степа.	Цели: отработка упражнений. Ап чаги с шагом. Ап чумок чириги с шагом, из степа.	Спортивная форма
41-42	27.11		Ап ча олиги. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания.	Цели: учить выполнять упражнения	Спортивная форма
43-44	29.11		Ап чаги после подшагивания.	Цели: учить выполнять упражнения	Спортивная форма
Декабрь 2023 года					
45-46	04.12		Ап ча олиги. Ап чаги на стоящего противника	Цели: учить работать в паре	Спортивная форма
47-48	06.12		Йоп чаги. Ап чумок чириги с шагом, из степа.	Цели: отработка упражнений	Спортивная форма

49-50	11.12		«Пятнашки», поединок ближней рукой. Саджу чириги	Цели: отработка упражнений	Спортивная форма
51-52	13.12		Бег, прыжки на скакалке.(ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость	Скакалки, Спортивная форма
53-54	18.12		Махи, упражнение «лягушка». Ап джумок на мешке ближней, дальней рукой.	Цели: отработка Ап чумок на мешке ближней, дальней рукой.	Спортивная форма
55-56	20.12		Ап ча бусиги, стойки, блоки удары. Ануро нэре чаги	Цели: отработка упражнений	Спортивная форма
57-58	25.12		Прыжки, отжимания(ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость	Спортивная форма
59-60	27.12		Назундэ сон каль макги, йоп чаги	Цели: отработка упражнений	Спортивная форма
Январь 2024 год					
61-62	10.01		Саджу маки. Муру поле чаги после подшагивания, атака набеганием	Цель: отработка Саджу маки, Ап джумок чириги	Спортивная форма
63-64	15.01		Прыжки, отжимания. (ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость	Спортивная форма
65-66	17.01		Ап джумок чириги после подшагивания, атака набеганием.	Цель: отработка Ап джумок чириги после подшагивания, атака набеганием	Спортивная форма
67-68	22.01		Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после	Цели: отработка Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания	Мячи, спортивная форма

			подшагивания. Назундэ сон каль макги		
69-70	24.01		Поединок руками ближней; задней; обеими руками. Ан пальмок макги. Ануро нэре чаги	Цели: учиться работать в паре	Спортивная форма
71-72	29.01		Акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.	Цели: развитие координации, силы, выносливости, равновесия	Теннисные мячики
73-74	31.01		Махи, наклоны, шпагаты Бакуро нэре чаги	Цели: укрепление и закаливание организма	Спортивная форма
	Февраль 2024 год				
75-76	05.02		Ап джумок чириги с набеганием, из степа, с подшагиванием.	Цели: отработка Ап джумок чириги	Спортивная форма
77-78	07.02		Чон Джи туль.	Цели: учить выполнять Чон Джи туль	Спортивная форма
79-80	12.02		Ап чаги, йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближающего соперника.	Цели: отработка упражнений, учить работать с соперником	Спортивная форма
81-82	14.02		Бег. Ап чаги.	Цели: укрепление и закаливание организма	Спортивная форма
83-84	19.02		Подвижные игры. (ОФП)	Цели: развитие ловкости, силы, координации, скорости, двигательной активности	Спортивная форма
85-	21.02		Перемещения	Цели: отработка	Спортивная форма

86			вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап джумок чириги набеганием. Махи.	упражнений	
87-88	26.02		Ан пальмок макги	Цели: отработка упражнений	Спортивная форма
89-90	28.02		Подвижные игры. (ОФП)	Цели: развитие ловкости, силы, координации, скорости, двигательной активности	Спортивная форма
Март 2024 год					
91-92	04.03		Ап ча бусиги после подшагивания, набегания, смещения.	Цели: учить выполнять Ап ча милиги	Спортивная форма
93-94	06.03		Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи	Цели: отработка упражнений	Спортивная форма
95-96	11.03		Бакуро нэре чаги	Цели: учить выполнять бакуро нэре чаги	Спортивная форма
97-98	13.03		Ап чп милиги после подшагивания.	Цели: отрабатывать кпражнение	Спортивная форма
99-100	18.03		Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на	Цели: отработка упражнений	Спортивная форма

			месте на сближающего соперника.		
101 - 102	20.03		Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.	Цели: отработка приёмов нападения и маневрирования	Спортивная форма
103 - 104	25.03		Упражнение «Лягушка». Махи. «Заряды» на удары ногами с упором рукой о стену.	Цели: отработка упражнений	Спортивная форма
105 - 106	27.03		Чон Джи туль. Йоп чаги на месте на сближающего соперника.	Цели: учить выполнять Чон Джи туль	Спортивная форма
	Апрель 2024 год				
107 - 108	01.04		Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги	Цели: учить выполнять атакующие «связки»	Спортивная форма
109 - 110	03.04		Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.	Цели: отработка приёмов нападения и маневрирования	Спортивная форма
111 - 112	08.04		Махи с набеганием с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны.	Цели: отработка махов	Спортивная форма
113 -	10.04		Чон Джи туль Доллео чаги	Цели: учить выполнять Чон Джи туль Доллео	Спортивная форма

114			после подшагивания, из степа, с места на стоящего противника.	чаги после подшагивания	
115 - 116	15.04		Доллео, йоп, ап чаги с места на стоящего соперника. Тоже из степа.	Цели: учить выполнять Доллео, йоп, ап чаги с места	Спортивная форма
117 - 118	17.04		Подвижные игры (ОФП)	Цели: развитие гибкости, выносливости, скорости	Спортивная форма
119 - 120	22.04		Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.	Цели: отработка приёмов нападения и маневрирования	Спортивная форма, маты
121 - 122	24.04		Прыжки, отжимания, броски набивного мяча, поднимание бедра с отягощением (ОФП)	Цели: отработка упражнений	Спортивная форма, мячи
Май 2023 год					
123 - 124	06.05		Базовые стойки. Ап джумок чириги. Ап джумок	Цели: учить базовым стойкам, укреплять здоровье	Форма, маты
125 - 126	08.05		Базовые стойки. Ап чаги.	Цели: учить базовые стойки, правильно выполнять технические действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию	Форма, маты
127 - 128	13.05		Базовые стойки, перемещения в них. Банде чириги	Цели: познакомить с правилами выполнения упражнений, самоконтроль	Форма, маты
129	15.05		Подвижные	Цели: развивать	Форма, маты

- 130			игры (ОФП)	координацию и ловкость, гибкость, двигательную активность	
131 - 132	20.05		Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги	Цели: упражнять детей выполнять махи, шпагаты, наклоны	Форма, маты
133 - 134	22.05		Ап джумок чириги. Ап чаги. Махи ногами.	Цели: упражнять детей выполнять махи, развивать координацию.	Форма, маты
135 - 136	27.05		Подвижные игры (ОФП)	Цели: развивать координацию и ловкость, гибкость, двигательную активность	Форма, маты

[illegible]

Приложение №4**Календарный план воспитательной работы**

План является единым для детского сада.

Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы.

Январь:

20 января – День Республики Крым;

27 января: День снятия блокады Ленинграда; День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) – День памяти жертв Холокоста (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно).

Февраль:

2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

8 февраля: День российской науки;

15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества;

21 февраля: Международный день родного языка;

23 февраля: День защитника Отечества.

Март:

8 марта: Международный женский день;

18 марта: День воссоединения Крыма с Россией (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

27 марта: Всемирный день театра.

Апрель:

11 апреля – День Конституции Республики Крым

12 апреля: День космонавтики;

Май:

1 мая: Праздник Весны и Труда;

9 мая: День Победы;

19 мая: День детских общественных организаций России;

24 мая: День славянской письменности и культуры.

Июнь:

Симферополь отмечает день города в 1-е воскресенье июня.

1 июня: День защиты детей;

6 июня: День русского языка;

12 июня: День России;

22 июня: День памяти и скорби.

Июль:

8 июля: День семьи, любви и верности.

Август:

12 августа: День физкультурника;

22 августа: День Государственного флага Российской Федерации;

27 августа: День российского кино.

Сентябрь:

1 сентября: День знаний;

3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом;

8 сентября: Международный день распространения грамотности;

24 сентября – День Государственного герба и Государственного флага Республики Крым.

27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников.

Октябрь:

1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки;

4 октября: День защиты животных;

5 октября: День учителя;

Третье воскресенье октября: День отца в России.

Ноябрь:

4 ноября: День народного единства;

8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России;

Последнее воскресенье ноября: День матери в России;

30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.

Декабрь:

3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

5 декабря: День добровольца (волонтера) в России;

8 декабря: Международный день художника;

9 декабря: День Героев Отечества;

12 декабря: День Конституции Российской Федерации;

31 декабря: Новый год.