

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Документ отправлен на официальный сайт: 22simds.ru

Уполномоченное лицо: рука директора, образовательного учреждения:
Козлова Мария Александровна

Действителен с: 22.01.2025, 08:30

Действителен до: 17.04.2026, 08:30

Ключ подпись: 4310ADBF1FD99F016F2AE2F9C53F60F1

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА СИМФЕРОПОЛЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №22 "ЗОЛОТОЙ
КЛЮЧИК" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Принято

Педагогическим советом
МБДОУ № 22 «Золотой ключик»
Протокол № 1 от
«29» августа 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТХЭКВОНДО»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 1 год
Вид программы: модифицированная
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 5-7 лет

Составитель:
Аблаев Мемет Ридванович,
педагог дополнительного образования

г. Симферополь, 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

	Стр.
1 Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Воспитательный потенциал программы	9
1.4. Содержание программы	11
1.5. Планируемые результаты	17
2 Комплекс организационно-педагогических условий	18
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Условия реализации программы	20
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	22
2.4. Список литературы	23
3 Приложение	24
3.1. Оценочные материалы	24
3.2. Методические материалы	29
3.3. Календарно-тематическое планирование	36
3.4. Лист корректировки	38
3.5. План воспитательной работы	39

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Тхэквондо» (далее - Программа) стартового уровня составлена в соответствии с нормативными локальными актами, регламентирующими порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

В настоящее время основой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Национальный проект «Молодежь и дети»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2026 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- 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 28.01.2021 г. № 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» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023г. №04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

- Устав МБДОУ № 22 «Золотой ключик» регистрационный № 4374 от 30.08.2025г., утвержденный Администрацией города Симферополя Республики Крым;

- Положение о платных услугах, утвержденное приказом №22-ОД от 20.01.2025г;

- Учебный план МБДОУ № 22 «Золотой ключик»;

- Правила внутреннего распорядка обучающихся МБДОУ № 22 «Золотой ключик»;

- Порядок возникновения, приостановления и прекращения отношений между образовательной организацией и родителями (законными представителями) обучающихся (воспитанников);

Программа является **модифицированной**. Она разработана на основе методического пособия Никитушина В.Г. и Бауэр В.Г. «Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва» и Федченко Н.С. «Средства и методы применения скоростно-силовых упражнений в процессе тренировки юных тхэквондистов-каратистов».

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы заключается в том, что занятия дают занимающимся несколько уникальных преимуществ в физической подготовке, поскольку стандартный режим тренировок связан с активной работой всего тела. Тхэквондо – это доступное и действенное средство укрепления эмоциональных, перцептивных и физиологических свойств, дающих возможность занимающимся независимо от возраста, социального статуса и пола, успешно участвовать в общественной жизни. Помимо всего этого в процессе тренировок развиваются одновременно все пять физических качеств.

Новизна образовательной программы заключается в изучении личности каждого воспитанника и подборе методов, форм, приемов обучения, направленных на развитие спортивных способностей воспитанников, в разнообразии изучаемых спортивных техник и приемов. Программа адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она предназначена для работы с воспитанниками в свободное от основных занятий время, где каждый может раскрыть свои спортивные способности. Процесс обучения приемом единоборства строится на единстве активных и увлекательных методов и приемов, при котором в процессе усвоения знаний у детей развиваются спортивные начала и физическая культура воспитанников.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что, 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. Проводимые исследования показывают, что занятия, являясь доступным и действенным средством укрепления здоровья, ведут к снижению заболеваемости среди занимающихся и способствуют повышению качества их жизни.

Адресат программы: дети в возрасте от 5 до 7 лет.

Объем и срок освоения программы составляет 64 учебных часа (2 раза в неделю), определяется содержанием программы. Количество учебных недель-32.

Уровень: стартовый.

Формы обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса. Организация образовательной деятельности строится на основе интереса и содержит проблемно-игровые ситуации. Спортивно-спарринговая форма занятия выступает особенностью в данном направлении – применяется при закреплении у детей умений, навыков, при подведении итогов за год.

Набор в группы проводится посредством подачи заявки в АИС «Навигатор ДО РК».

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раз в неделю продолжительностью 1 академический час, который составляет 25 и 30 минут для данных возрастных категорий. Занятия проходят в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Наполняемость в группе составляет – 10-15 человек.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: содействие всестороннему развитию личности посредством овладения базовой техникой искусства тхэквондо, воспитание потребности в здоровом образе жизни и устойчивому интересу ребенка к активным занятиям физической культурой и спортом

Задачи:

Образовательные задачи:

1. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

2. Обучить дошкольников базовой технике упражнений в тхэквондо;

Развивающие задачи:

1. Развитие эстетических и нравственных качеств личности обучающегося;

2. Расширение физического потенциала, укрепление здоровья;

3. Формирование познавательных интересов, творческих способностей, общеобразовательных и специальных умений и навыков;

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать морально-волевые качества, развитие психических процессов и свойств личности;

2. Воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни;

3. Воспитывать потребность к активным занятиям физической культурой и спортом;

4. Воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни;

1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы ориентирована на потребность к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

В контексте изучения тхэквондо проходит изучение ребенком базовой техники тулей, что позволит выработать важный навык - быстрое и осмысленное усвоения новых координационно-сложных упражнений.

Во время занятий тхэквондо учится правильному дыханию, а также быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Кроме того, занятия тхэквондо под руководством квалифицированного инструктора стимулируют у детей умственное развитие - учат сосредотачивать внимание, развивают память, развивают как логическое, так и образное мышление, и т.д.

Занятия тхэквондо воспитывают морально-волевые качества ребенка и влияют на формирование его характера - он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Ребенок поймет, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением.

1.4 Содержание программы

1.4.1 Учебный план 1 год обучения

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника выполнения физических упражнений	6	1	5	Спортивное развлечение, открытое занятие для родителей обучающихся
2	Развитие общих физических качеств	6	1	5	
3	Подвижные и спортивные игры	6	1	5	
4	Эстафеты	6	1	5	
5	Техника тхэквондо: Выполнение первичных ударных элементов – базовая техника	7	2	5	
6	Техника тхэквондо: Отработка движений в стойке, применение базовых ударных элементов	7	2	5	
7	Техника Тхэквондоо: Ката – формальные упражнения	12	2	10	
8	Этикет тхэквондо	3	3	0	
9	Техника тхэквондо: Защитные действия	8	1	7	
10	Зачеты по ОФП	3	1	3	Зачеты по ОФП
	Итого	64	15	49	

Учебный план 2 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Техника выполнения физических упражнений	7	1	6	Спортивный праздник
2	Развитие общих физических качеств	7	1	6	
3	Подвижные и спортивные игры	7	1	6	
4	Эстафеты	7	1	6	Открытое занятие для родителей обучающихся
5	Техника тхэквондо: Выполнение первичных ударных элементов – базовая техника	7	2	5	
6	Техника тхэквондо: Отработка движений в стойке, применение базовых ударных элементов	7	2	5	
7	Техника Тхэквондо: Ката – формальные упражнения	12	2	10	Соревнования, показательные выступления
8	Этикет тхэквондо	3	3	0	
9	Техника тхэквондо: Зашитные действия	6	1	5	
10	Зачеты по ОФП	3	1	3	
	Итого	64	15	49	

1.4.2 Содержание учебного плана 1 год обучения

1. Основы занятий программы «ОФП с элементами тхэквондо»

Теоретическое занятие

Правила поведения занимающихся на занятиях тхэквондо. Правила техники безопасности на занятиях тхэквондо. Требования к одежде и обуви, размещению спортсменов в зале в процессе тренировки. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря. Краткие и содержательные теоретические лекции на тему история и этикет избранного вида спорта тхэквондо втф.

2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия

Ходьба. Обычным шагом, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, на носках, на пятках, с выпадами, спиной вперед, высоко поднимая колено, с захлестом голени назад, полном приседе, полуприседе. **Бег.** Обычный, высоко поднимая колено, с захлестом голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, бег с различными заданиями (наклон вперед коснуться ладонями пола, с выпрыгиванием вверх колени к плечам, с поворотом на 360), с изменением направления, с ускорением, челночный 3-5 раз по 10 м., боком приставным шагом, спиной вперед.

Прыжки. Подпрыгивания на месте разными способами (ноги скрестно, ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; с поворотом кругом; через невысокие предметы; вверх из глубокого приседа), в высоту с разбега, на одной, двух ногах.

Силовая выносливость. Отжимания от пола, планка на прямых руках и все вариации планки на локтях. Упражнения на пресс классическая вариация с руками за головой, уголок, складка.

3. Общеразвивающие упражнения.

Практические занятия

Движения головы. Наклоны вперед, назад, в стороны; повороты вправо, влево; вращение с ограниченной амплитудой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Вращение рук; вращение кистями рук; круговые движения руками, согнутыми в локтях; разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед- вверх; сжимание и разжимание пальцев (кулак); отведение локтей назад; маховые движения руками через стороны. Упражнения для туловища. Повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад, вращение туловищем из положения наклон вперед руки в 12 стороны («Мельница»), круговые вращения корпусом с прижатыми руками к груди

Упражнения на растяжку. Сидя на полу наклоны к прямым ногам, ноги врозь, вспомогательные упражнения к растяжке на шпагат, растяжка на шпагат поперечный и продольный.

4. Развитие физических качеств.

Практические занятия

Координация движений: маховые движения правой рукой и подключение в противоположном направлении движения левой рукой (наподобие движений при ходьбе); движения вверх — вниз правой рукой, сгибая ее в локтевом суставе, присоединяя по команде левую руку; движения поочередные: левая рука вверх, правая вниз (и наоборот); движения правой рукой вперед, назад, сгибая в локтевом суставе, присоединять движения левой рукой вперед — назад (направления движения противоположные); отводить в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу (и наоборот); поднимать одновременно согнутую в локте правую руку и сгибать в колене левую ногу (и наоборот); стойка на одной ноге, вторая поднята вперед, в сторону или назад. Выносливость: бег в медленном и среднем темпе; бег с преодолением препятствий, «змейкой»; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; подскоки в течение 1.5-2 минут; прыжки с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа; поднимание туловища из положения, лежа на спине; приседания с выпрыгиванием вверх, упражнения на сопротивления в парах; подтягивания в висе лежа, отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

5. Специальная физическая подготовка.

Теоретическое занятие

Познакомить детей с подводящими упражнениями к тхэквондо. Правилами техники безопасности на занятиях Практические занятия Научить детей удерживать равновесие при удержании колена или прямой ноги. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы спина оставалась ровной, руки прижаты к груди, колено необходимо удерживать на уровне пояса. Продолжительность удержания колена и прямой ноги на первых занятиях не должна превышать 10-15 сек, что связано с большой нагрузкой на мышцы ног. Все упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе. Структура физкультурных занятий по тхэквондо. 1. Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроя. 13 2. Основная часть - физическая нагрузка, разминка. -для укрепления мышц плечевого пояса и рук; -для укрепления мышц брюшного пресса; -для укрепления мышц спины; -изучение базовых технических элементов тхэквондо; -подвижные игры «рыбаки и рыбки», «колдунчики». 3.Заключительная часть – заминка, построение.

6. Упражнения на гибкость

При выполнении упражнений на растяжку усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть упражнений заключается в том, чтобы понять правильность выполнения упражнений. Растяжка для тхэквондистов необходима т.к. удары ногами которые выполняют спортсмены, зачастую выполняются в голову.

7. Базовые технические элементы тхэквондо

Практические занятия

В результате обучения дети должны освоить базовые движения, научиться защищать голову, туловище, ноги. Знать и выполнять основные стойки и выполнять из них как удары руками, так и ногами. В методику данной программы входит изучение базовых: -стоеек тхэквондо (ап соги, моа соги, чумчум соги, наранхи соги) -блоки тхэквондо (ольгуль маки, мамтом ан маки, аре макки) -удары ногами (муруп чаги, ап чаги, доле чаги)

8. Статика

Выполнение удержания ног по заданию с целью укрепления нужных групп мышц и детального запоминания выполнения движения.

Содержание учебного плана 2 год обучения

1. Основы занятий программы «ОФП с элементами тхэквондо»

Теоретическое занятие

Правила поведения занимающихся на занятиях тхэквондо. Правила техники безопасности на занятиях тхэквондо. Требования к одежде и обуви, размещению спортсменов в зале в процессе тренировки. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря. Краткие и содержательные теоретические лекции на тему история и этикет избранного вида спорта тхэквондо втф.

2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия

Ходьба. Обычным шагом, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, на носках, на пятках, с выпадами, спиной вперед, высоко поднимая колено, с захлестом голени назад, полном приседе, полуприседе. **Бег.** Обычный, высоко поднимая колено, с захлестом голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, бег с различными заданиями (наклон вперед коснуться ладонями пола, с выпрыгиванием вверх колени к плечам, с поворотом на 360), с изменением направления, с ускорением, челночный 3-5 раз по 10 м., боком приставным шагом, спиной вперед.

Прыжки. Подпрыгивания на месте разными способами (ноги скрестно, ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; с поворотом кругом; через невысокие предметы; вверх из глубокого приседа), в высоту с разбега, на одной, двух ногах.

Силовая выносливость. Отжимания от пола, планка на прямых руках и все вариации планки на локтях. Упражнения на пресс классическая вариация с руками за головой, уголок, складка.

3. Общеразвивающие упражнения.

Практические занятия

Движения головы. Наклоны вперед, назад, в стороны; повороты вправо, влево; вращение с ограниченной амплитудой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Вращение рук; вращение кистями рук; круговые движения руками, согнутыми в локтях; разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед- вверх; сжимание и разжимание пальцев (кулак); отведение локтей назад; маховые движения руками через стороны. Упражнения для туловища. Повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад, вращение туловищем из положения наклон вперед руки в 12 стороны («Мельница»), круговые вращения корпусом с прижатыми руками к груди

Упражнения на растяжку. Сидя на полу наклоны к прямым ногам, ноги врозь,

вспомогательные упражнения к растяжке на шпагат, растяжка на шпагат поперечный и продольный.

4. Развитие физических качеств.

Практические занятия

Координация движений: маховые движения правой рукой и подключение в противоположном направлении движения левой рукой (наподобие движений при ходьбе); движения вверх — вниз правой рукой, сгибая ее в локтевом суставе, присоединяя по команде левую руку; движения поочередные: левая рука вверх, правая вниз (и наоборот); движения правой рукой вперед, назад, сгибая в локтевом суставе, присоединять движения левой рукой вперед — назад (направления движения противоположные); отводить в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу (и наоборот); поднимать одновременно согнутую в локте правую руку и сгибать в колене левую ногу (и наоборот); стойка на одной ноге, вторая поднята вперед, в сторону или назад. Выносливость: бег в медленном и среднем темпе; бег с преодолением препятствий, «змейкой»; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; подскоки в течение 1.5-2 минут; прыжки с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа; поднимание туловища из положения, лежа на спине; приседания с выпрыгиванием вверх, упражнения на сопротивления в парах; подтягивания в висе лежа, отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

5. Специальная физическая подготовка.

Теоретическое занятие

Познакомить детей с подводящими упражнениями к тхэквондо. Правилами техники безопасности на занятиях Практические занятия Научить детей удерживать равновесие при удержании колена или прямой ноги. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы спина оставалась ровной, руки прижаты к груди, колено необходимо удерживать на уровне пояса. Продолжительность удержания колена и прямой ноги на первых занятиях не должна превышать 10-15 сек, что связано с большой нагрузкой на мышцы ног. Все упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе. Структура физкультурных занятий по тхэквондо. 1. Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроя. 2. Основная часть - физическая нагрузка, разминка. -для укрепления мышц плечевого пояса и рук; -для укрепления мышц брюшного пресса; -для укрепления мышц спины; -изучение базовых технических элементов тхэквондо; -подвижные игры «рыбаки и рыбки», «колдунчики». 3. Заключительная часть – заминка, построение.

6. Упражнения на гибкость

При выполнении упражнений на растяжку усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть упражнений заключается в том, чтобы понять правильность выполнения упражнений. Растяжка для тхэквондистов необходима т.к. удары ногами которые выполняют спортсмены, зачастую выполняются в голову.

7. Базовые технические элементы тхэквондо

Практические занятия

В результате обучения дети должны освоить базовые движения, научиться защищать голову, туловище, ноги. Знать и выполнять основные стойки и выполнять из них как удары руками, так и ногами. В методику данной программы входит изучение базовых: -стоеек тхэквондо (ап соги, моя соги, чумчум соги, наранхи соги) -блоки тхэквондо (ольгуль маки, мамтом ан маки, аре макки) -удары ногами (муруп чаги, ап чаги, доле чаги)

8. Статика

Выполнение удержания ног по заданию с целью укрепления нужных групп мышц и детального запоминания выполнения движения

1.5 Планируемые результаты

К концу первого года обучения учащиеся будут знать:

- о гигиене и технике безопасности на занятиях тхэквондо;
- о здоровом образе жизни и правильном питании;
- о технике выполнения физических упражнений
- о технике выполнения проведения разминки
- о технике выполнения растяжки на продольные и поперечные шпагаты
- о технике выполнения дыхательной гимнастики
- названия основных технических элементов и счет на корейском языке.

К концу первого года обучения учащиеся будут уметь:

- выполнять и знать название основных базовых стоек тхэквондо.
- выполнять и знать название простых блоков защиты головы, туловища и ног.

-выполнять и знать название простых ударов ногами: коленом, прямой и боковые удары.

-выполнять упражнения на растяжку и гибкость

-выполнять упражнения дыхательной гимнастики

-проводить подвижные игры

К концу второго года обучения учащиеся будут знать:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их

исправления;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

К концу второго года обучения учащиеся будут уметь:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности и командности;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Начало учебного года – 1 октября. Конец учебного года – 30 мая. Начало учебных занятий не ранее 15.00, окончание – не позднее 18.30. Продолжительность первого учебного года 34 недели, второго- 38. Учебные занятия проводятся с понедельника по пятницу согласно утверждённому расписанию.

Календарный учебный график 1 год обучения

Месяц	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль							
Неделя обучения	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Кол-во часов	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
Форма контроля	Спортивный праздник																							
Всего часов	8				8				8				8				8							
Месяц	Март				Апрель				Май															
Неделя обучения	1	2	3	8	1	2	3	8	1	2	3	8												
Кол-во часов	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2												
Форма контроля	Спортивный праздник																							
Всего часов	8				8				8															

Календарный учебный график 2 год обучения

Месяц	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль							
Неделя обучения	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Кол-во часов	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
Форма контроля	Спортивный праздник																							
Всего часов	8				8				8				8				8							
Месяц	Март				Апрель				Май															
Неделя обучения	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4												
Кол-во часов	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2												
Форма контроля	Спортивный праздник																							
Всего часов	8				8				8															

2.2 Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

2.2.2. Кадровое обеспечение

Разработка и реализация дополнительной общеразвивающей программы осуществляется педагогом дополнительного образования, отвечающим всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника. Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале.

2.2.2. Материально – техническое обеспечение

Для реализации программы оборудован спортивный зал, в котором имеется в наличии необходимое для реализации программы оборудование и материалы.

Спортивный инвентарь	Спортивные снаряды
-гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося; - гимнастические маты -10 шт.; - набивные мячи-30шт.; -канаты-2 шт; -пособия для выполнения физических упражнений (мячи, мешочки с песком, обручи, ленточки, палки гимнастические, кубики, и др.); -дополнительные физкультурные пособия в виде зрительных ориентиров (плоскостные дорожки, геометрические фигуры и т.д.)	-гимнастические скамейки- 5шт.; - гимнастическая стенка – 4шт.; - переносное оборудование (лестница-стремянка); сборно-разборные конструкции, дающие возможность трансформировать детали комплекта; - физкультурные пособия, которые можно навесить, приставить, объединить со стационарным.

Для музыкального сопровождения занятий в зале имеется музыкальный центр, медиатека, фонотека, мультимедийное оборудование.

2.2.3. Методическое обеспечение

Методический ресурс: литература (книги, журналы по направлению работы); папки с дидактическим и наглядным материалом; методические пособия, разработанные педагогом; раздаточный материал: схемы, карточки.

Виды проведения занятий: вводное занятие, занятие-беседа, занятие-игра, спортивный праздник, итоговое занятие.

Методы: Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая, групповая.

Педагогические технологии: В основу программы положена технология А.В. Иванова, представленная в авторской образовательной программе дополнительного образования детей по каратэ, а также технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровье сберегающие технологии.

2.2.8. Информационное обеспечение

Информационный ресурс: во время занятий и информационно-просветительских мероприятий используются обучающие и профилактические видео фильмы и видеоролики по тематике кружка, мастер-классы, наглядные пособия: иллюстрации и схемы, литература.

2.3 *Формы аттестации*

Формы аттестации и контроля, применяемые на стартовом уровне: беседа, опрос, открытые занятия, соревнования, разрабатываются индивидуально для определения результативности усвоения образовательной программы, отражают цели и задачи программы

Диагностика проводится три раза в год: в начале учебного года (период проведения входной диагностики с 2 октября по 25 октября); в конце первого полугодия (период проведения аттестации с 26 по 32 декабря); в конце второго полугодия, итоги всего учебного года (период проведения аттестации с 25 по 30 мая).

Возможно использование следующих методов отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, бесед, выполнения учащимися творческих заданий, участия обучающихся в мероприятиях, активности обучающихся на занятиях и т.п.;
- мониторинг.

Некоторые формы подведения итогов: итоговый опрос, беседа, контрольное занятие, самостоятельная работа, выставка, конкурс, открытое занятие для родителей, соревнование др.

Документальные формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы необходимы для подтверждения достоверности полученных результатов освоения программы и могут быть использованы для проведения педагогом, родителями и органами управления образования своевременного анализа результатов.

Критерии оценки

Критерии оценки -одновременно правильное выполнение 10 раз –зачет;

Упражнение для оценки: Выполнения упражнения на пресс. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, кисти в замке за головой.

Критерии оценки -одновременно правильное выполнение 10 раз –зачет

Выносливость. Упражнение для оценки: непрерывный бег в свободном темпе. С высокого старта бежать короткими шагами, ногу ставить на переднюю часть стопы или перекатом с пятки на носок; руки согнуты в локтях на уровне пояса, плечи слегка расслаблены; дыхание ровное.

Критерии оценки Нормативный показатель 30 сек. Техническая подготовка

Упражнения для оценки: Выполнение основных стоек, блоков ударов руками и ногами, как с преподавателем, так и самостоятельно.

Критерии оценки Знание названий и правильное выполнение движений – зачет.

2.8 Список литературы

Литература для педагога:

1. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 128 с.
2. Евсеев, Ю.Н. Физическая культура [Текст]/Ю.Н. Евсеев.-Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 384 с.
3. Ким, В.В. и др. О разделении спорта и оздоровительной физкультуры // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №3. – С. 17-21.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2001.–543 с.
5. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхен, А.В. Мнхен. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
6. Алямовская В., Физкультура в детском саду. - М.; «Чистые пруды», 2005.
7. Качаткин В.М.Физическое воспитание в начальной школе - М., 1983
3. Тхэквондо. Методическое пособие.
8. Сафошкин С. Н. Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.
9. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.
10. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.; Просвещение, 1984.

Список литературы для детей и родителей

1. Бирюков А.А., Кафаров К. А. Средства восстановления работоспособности спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1979.-152 с.
2. Евсеев, Ю.Н. Физическая культура [Текст]/Ю.Н. Евсеев. -Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 384 с.
3. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. высш. пед. Учеб. заведений.– М., 2001. – 82 с.
4. Калинский М.И., Пшенидин А.И. Рациональное питание спортсменов.- Киев: «Здоровье», 1985.-218 с.
5. Психология здоровья: учеб. для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
6. Криворучко Т.С. Особенности физического развития детей и подростков. - Кишинев, 1986.-115 с.
7. Лаптев А.П. Гигиена массового спорта. М.: Физкультура и спорт, 1984.-141 с.
8. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. – Ярославль: Изд. «Академия Развития», 2000.

Раздел 3. Приложение
3.2. Оценочные материалы

Лист оценки достижений учащихся

Периоды аттестации: начало года, I полугодие, II полугодие 2025/2026
учебного года

Руководитель _____

Группа _____

№	ФИО воспитанника	Входное тестирование период с 02.10 по 15.10	Промежуточная диагностика		Итоговая диагностика		Соревнования	Итог
			Тестирование период с 26.12 по 31.12	Практика	Тестирование период с 25.05 по 30.05	Практика		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								

Мониторинг индивидуального физического развития детей

5-6 лет

Оцениваемые параметры	Критерии оценки
1. Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам	2 балла - результаты ребёнка укладываются в нормативы или выше. 1 балл - по 1-4 показателям результаты ниже нормативов. 0 баллов - почти по всем (5-6) показателям результаты ниже нормативов.
Бег на 30 м со старта (с)	
Мал.	8,2-7,5
Дев.	8,3-7,6
Прыжок в длину с места (см)	
Мал.	90-105
Дев.	85-102
Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	
Мал.	6-10
Дев.	6-9
Статическое равновесие с открытыми глазами (с)	
Мал.	15-25
Дев.	20-30
Гибкость (наклон вперёд из положения сидя) (см)	
Мал.	4-7
Дев.	7-10
Прыжок через скакалку (кол-во раз)	
Мал.	3-5
Дев.	3-10
Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования	2- балла - ребёнок охотно принимает участие в играх с элементами соревнования, стремится к выигрышу, переживает проигрыш.

	<p>1- балл – ребёнок участвует в играх с элементами соревнования, но спокойно, не выражая особых эмоций, ни при выигрыше, ни при проигрыше. 0- баллов – ребёнок не выражает желания участвовать в подобных играх, при необходимости участия делает это неохотно.</p>
<p>Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку.</p>	<p>2- балла – движения не скованы, осанка правильная.</p> <p>1- балл – присутствуют некоторая неритмичность движений или незначительные нарушения осанки. 0- балла – движения неритмичны, не организованы, ребёнок явно сутулятся</p>
<p>Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см, с разбега не менее 100 см</p>	<p>2- балла - правильно выполняет задания, укладываясь в норматив или превышая его.</p> <p>1- балл – в целом правильно выполняет задания, возможно небольшое (в пределах 5 см) несоответствие нормативам. 0 - баллов - не укладывается в норматив.</p>
<p>Умеет играть в спортивные игры: бадминтон, футбол, баскетбол.</p>	<p>2- балла – в целом знает правила спортивных игр и охотно в них участвует.</p> <p>1- балл – не очень чётко знает правила спортивных игр, хотя имеет о них общее представление, пытается участвовать в общих играх.</p> <p>0 - баллов – не пытается понять и запомнить правила игр, не хочет участвовать в спортивных играх.</p>

Мониторинг индивидуального физического развития детей 6-7 лет

Оцениваемые параметры	Критерии оценки
Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам(таблица 1)	2 балла - результат ребёнка укладываются в нормативы или выше. 1 балл – по 1- 4 показателям результаты ниже нормативов. 0 баллов – почти по всем (5-6) показателям результаты ниже нормативов.
Бег на 30 м со старта (с)	
Мал	8,2-7,5
Дев.	8,3-7,6
Прыжок в длину с места (см)	
Мал.	90-105
Дев.	85-102
Прыжок через скакалку (кол-во раз)	
Мал.	3-5
Дев.	3-10
Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	
Мал.	15-25
Дев.	20-30
Гибкость (наклон вперёд из положения сидя) (см)	
Мал.	4-7
Дев.	7-10
Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты не более 40 см мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 120 см, с разбега - 150см; прыгать через короткую и длинную скакалку.	2 балла - правильно выполняет задания, укладывааясь в норматив или превышая. 1 балл – в целом правильно выполняет задания, возможно небольшое несоответствие нормативам. 0 баллов - не укладывается в нормативы

<p>Умеет перебрасывать набивные мячи весом 1 кг, метать мяч и предметы на расстояние не менее 10 м, владеть «школой мяча».</p>	<p>2 балла - правильно и хорошо выполняет задания. 1 балл – выполняет задания, но с некоторыми недочётами. 0 баллов – не может придать мячу нужное направление, правильно и на требуемое расстояние кинуть мяч.</p>
<p>Играет в спортивные игры: бадминтон, футбол, баскетбол,</p>	<p>2 балла – в целом знает правила спортивных игр и охотно в них участвует. 1 балл – не очень чётко знает правила спортивных игр, хотя имеет о них общее представление, пытается участвовать в общих играх. 0 баллов – не пытается понять и запомнить правила игр, не хочет участвовать в спортивных играх.</p>

3.2. Методические материалы

Разработка спортивного праздника «ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ!»

Цель: Показать детям привлекательность зимних месяцев года; развивать интерес к зимним видам спорта посредством эстафет и конкурсов.

Задачи:

- Закрепить знания и навыки, полученные на занятиях по физической культуре.
- Развивать быстроту двигательной реакции.
- Развивать у детей внимание, умение согласованно действовать в коллективе, смелость, чувство уверенности в себе.
- Достижение положительно-эмоционального настроя.

Дети выходят на площадку перед детским садом, становятся свободно.

Ведущий:

Над землею закружила
Вновь зима свой хоровод.
Пусть здоровье, радость, силу
Зимний спорт нам принесет.
Все мы скажем: «Нет!» простуде.
Нам морозы ни почем.
Мы дружить с коньками будем,
С клюшкой, шайбой и мячом.

Ребята, на улице зима, холодно, кругом лежит снег. А вы зиму любите?

А в какие игры вы играете зимой?

Чтобы вспомнить отгадайте загадки.

Конкурс загадок:

1. Вокруг глубокий снег лежит,
А он легко поверх бежит.
Лишь с колеи сойти нельзя.
Кто мчится к финишу, скользя? (лыжник).
2. Мчусь, как пуля, я вперед,
Лишь поскрипывает лед.
Да мелькают огоньки.
Кто несет меня? (коньки).
3. Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «Шайбу, мимо, бей!»
Значит, там игра - (хоккей).
4. Катаюсь на нем
До вечерней поры,
Но ленивый мой конь
Возит только с горы.
Сам на горку пешком я хожу,
И коня своего за веревку вожу. (санки).

5. Этой палкой бей сильнее,
Чтоб удар был, как из пушки.
Эта палка для хоккея,
И она зовется - (клюшка).
6. Кто сегодня победил,
Больше всех голов забил?
Каждый сразу же поймет –
Для того ведется (счет).
Дети, посмотрите, сорока – белобока, принесла письмо. Кто же его при
слал?

Письмо. «*Дорогие дети! Я веселый Снеговик очень хочу поиграть с вами в снежки, покататься на санках, побегать по снежным дорожкам, но по дороге к вам заблудился. Что же мне делать? Как мне быть?» Прид умал!*

Вам нужно много заниматься, стать спортивными, сильными, тогда в
ы мне сможете помочь.

Ответы детей.

Ведущий: в нашем детском саду спортивный праздник.

Перед началом праздника хочу напомнить ребятам о технике безопасности на снегу: не толкать друг друга, не ставить подножки, уважать соперника. Неважно кто станет победителем, пусть эта встреча будет по-настоящему товарищеской.

ВЕДУЩИЙ : Итак, все собрались, все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда торопись,

Не зевай и не ленись!

ЭСТАФЕТА № 1 «Весёлые пингвины».

У каждой команды по мячу. По сигналу, прижать мяч к животу, нужно пройти шагом до ориентира и обратно, и передать мяч следующему игроку. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

ВЕДУЩАЯ: Тех, кто смелей,
Кто быстрей и храбрей,
Приглашаем в игру
Под названием «хоккей».

ЭСТАФЕТА № 2 « Хоккеисты».

У первых игроков клюшка и шайба. По сигналу, ведут клюшкой шайбу, до ориентира, обратно возвращаются бегом и передают эстафету следующему игроку.

Ведущая: Рано утром выпал снег.
Замело полянки.
Может каждый человек сесть
Теперь на санки.

ЭСТАФЕТА № 3 « Гонки санок».

У каждой команды по санкам. По сигналу, первый игрок везет второго на санках до ориентира, в обратном направлении меняются местами. После выполнения задания, передают санки следующей паре.

ВЕДУЩАЯ: Девочки – внимание!

Мальчики – внимание!

Есть для вас еще одно,

Веселое задание.

ВЕДУЩАЯ: А какая ж из команд самая сильная?

Ну, ребята, подтянись!

Друг за дружкой становись!

Раз, два — взяли!..

ЭСТАФЕТА № 4 «Силачи» (перетяни канат).

ВЕДУЩАЯ: Хорошо спортсменом быть:

Дальше всех бежать и плыть,

На лыжах скользить легко – далеко!

ЭСТАФЕТА № 5 «Лыжники».

У каждой команды по лыже. По сигналу первый участник одевает одну лыжу и бежит до ориентира и обратно. Передает эстафету следующему игроку.

ВЕДУЩАЯ: Чтобы сильным быть и ловким,

Приступаем к тренировкам!

ЭСТАФЕТА № 6 «Меткий стрелок».

Забрось в карзину снежок

По сигналу первый игрок добегает до линии, берет из коробки снежки (по 3 снежка) и метает в кегли стоящие в ряд, на расстоянии от линии в 3м. С шиблленные кегли ставит на место и назад возвращается бегом, передавая эстафету следующему игроку. Выигрывает команда, сбившая наибольшее количество кеглей.

Вот теперь вы стали сильными, смелыми, отважными.

Давайте громко позовем Снеговика. (Дети зовут).

Снеговик: Отдохнули вы на славу.

Победили вы по праву.

Похвал достойны и награды,

И мы призы вручить вам рады!

ВРУЧЕНИЕ МЕДАЛЕЙ ДЕТЯМ

Снеговик : До свидания друзья!

Ведущий: В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь сто лет

Вот и весь секрет!

Молодцы, ребята! Вы были ловкими, смелыми, а самое главное дружными. Вот таких здоровых и сильных ребят растит наш детский сад!

Побегали, поиграли?

« Нагуляли» аппетит?

Вот теперь и подкрепиться,
Вам совсем не повредит!
Дети с площадки уходят в детский сад.

Разработка занятия кружка «Тхэквондо»

Тема: «Удары «доль-о-чаги», «нерьё-чаги», «миро-чаги»»

ЦЕЛЬ: изучить особенности ударов «доль-о-чаги», «нерьё-чаги», «миро-чаги» для более эффективного выполнения спарринговой техники.

ЗАДАЧИ:

-способствовать совершенствованиею техники ударов ногами «ап-чаги», «доль-о-чаги», «нерьё-чаги»;

-улучшить координацию движений и мышечную память, повысить уровень самоконтроля;

-способствовать воспитанию упорства, трудолюбия, уверенности в себе;

-воспитывать чувство товарищества, коллективизма.

ТИП ЗАНЯТИЯ: совершенствование.

ЭТАП ПОДГОТОВКИ: 1-й год обучения

ОБОРУДОВАНИЕ:

- секундомер;

- спортивная форма;

-ракетки.

№ /п	Содержание занятия	Время	Организационно-методические указания
1.Подготовительная часть	Построение. Проверка присутствующих. Сообщение цели и задач занятия. Инструктаж по технике безопасности. Ходьба. Бег в среднем темпе. Построение по периметру зала. И.п. – основная стойка. Наклон головы в перед - в лево -в право. Поворот головы в лево - в право. Круговые движения плечами вперёд-назад. И.п. – руки вытянуты вперед на уровне плеч, кисти собраны в кулак, ноги на ширине плеч. Круговые движения наружу, во внутрь кулаками. Круговые движения наружу, во внутрь предплечьями. Одновременные круговые движения руками вперед, назад. И.п. – руки на пояссе, ноги на ширине плеч. Наклоны корпуса влево, вправо, вперед, назад.	2 мин.	Учащиеся расположены напротив педагога, на середине зала, приветствие. Спина прямая, голову не опускать.
1.1 Разминка общая	3 мин.	1 мин.	Дети встают на точки, нанесённые на полу зала, равноудаленные друг от друга.
1.2. Разминка специальная	2 мин	3 мин	Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнений.

2. Основная часть	<p>И.п. – руки опущены, ноги на расстояние две ширины плеч. Полу-выпады влево, вправо. Полные выпады влево, вправо. И.п. – основная стойка.</p> <p>Выпад вперед на правую ногу, левую ногу.</p> <p>Круговые движения стопой правой, левой ногой во внутрь, наружу.</p> <p>Растягивающие упражнения на полу.</p> <p>Наклон корпуса из положения седа, ноги прямые.</p> <p>Упражнение «бабочка».</p> <p>Стопу согнутой ноги прижимаем к груди, к уху.</p> <p>Выпрямляем одну ногу с фиксацией в сторону-вверх, вперед-вверх.</p> <p>На другую ногу повторить тоже самое.</p> <p>И.п. - Сед ноги врозь, руки на полу.</p> <p>Наклон к правой ноге, к левой ноге, наклон вперед.</p> <p>Упражнение поперечный «шпагат»; левый, правый продольный «шпагат», поперечный «шпагат».</p> <p>Выполняются под счет педагога. Исходное положение-спортивная стойка в стиле «ап-соги» (подскоки, пружинящие движения):</p> <p>Повороты корпуса на месте; Отработка «заряда» бедра на боковой удар ногой «долио-чаги»; на удар сверху-вниз «нерьё-чаги», на боковой толкающий удар «миро-чаги».</p> <p>Отработка ударов по воздуху : боковой удар ногой «долио-чаги»; удар сверху-вниз «нерьё-чаги»; боковой толкающий удар «миро-чаги» дальней («задней») ногой со стена.</p> <p>Отработка ударов по «ракеткам»:</p> <p>Уровень атаки – средний (живот).</p>	<p>4 мин</p> <p>1 мин</p> <p>30 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>Демонстрация элементов растяжки, пояснение техники выполнения, взаимоконтроль качества исполнения.</p> <p>Учащиеся выполняют упражнения, показанные педагогом.</p> <p>Самоконтроль качества выполнения. Педагог предотвращает возможные ошибки, производит объяснение и показ техники прямых ударов ногами, наблюдение и корректировку работы группы и отдельных участников, дополнительная информация по исправлению недостатков, оценка работы участников выборочно и целой группы.</p> <p>Учащиеся отвечают на вопросы педагога.</p> <p>Проверка и закрепление навыков.</p>
-------------------	---	---	---

<p>3. Заключительная часть</p>	<p>Боковой удар дальней («задней») ногой «долью чаги» со стена. Боковой толкающий удар «миро-чаг» дальней («задней») ногой со стена. Уровень атаки – голова. Боковой удар дальней («задней») ногой «долью чаги» со стена. Удар сверху-вниз «нерьё-чаги» дальней («задней») ногой со стена. Отработка ударов передней ногой: боковой удар ногой «долио-чаги»; удар сверху-вниз «нерьё-чаги»; боковой толкающий удар «миро-чаги» дальней («задней») ногой со стена.</p> <p>Контроль по знанию последовательности разогрева мышц тела; по уровню сформированности технических умений и навыков; по степени эмоционального тонуса после занятий спортом.</p>	<p>5 мин.</p>	
------------------------------------	---	---------------	--

3.3. Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№	Название раздела, темы	Дата		Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		По плану	По факту	Всего	Теория	Практика	
1	Техника выполнения физических упражнений			6	1	5	Спортивно-развлекательное, открытое занятие для родителей обучающихся
2	Развитие общих физических качеств			6	1	5	
3	Подвижные и спортивные игры			6	1	5	
4	Эстафеты			6	1	5	
5	Техника тхэквондо: Выполнение первичных ударных элементов – базовая техника			7	2	5	
6	Техника тхэквондо: Отработка движений в стойке, применение базовых ударных элементов			7	2	5	
7	Техника Тхэквондоо: Ката – формальные упражнения			12	2	10	
8	Этикет тхэквондо			3	3	0	
9	Техника тхэквондо: Зашитные действия			12	1	11	
10	Зачеты по ОФП			3	1	3	Зачеты по ОФП
	Итого			68	15	53	

Календарно-тематическое планирование 2 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Дата		Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		По плану	По факту	Всего часов	Теория	Практика	
1	Техника выполнения физических упражнений			7	1	6	Спортивный праздник
2	Развитие общих физических качеств			7	1	6	
3	Подвижные и спортивные игры			7	1	6	
4	Эстафеты			7	1	6	
5	Техника тхэквондо: Выполнение первичных ударных элементов – базовая техника			7	2	5	Открытое занятие для родителей обучающихся
6	Техника тхэквондо: Отработка движений в стойке, применение базовых ударных элементов			7	2	5	
7	Техника Тхэквондоо: Ката – формальные упражнения			12	2	10	
8	Этикет тхэквондо			3	3	0	
9	Техника тхэквондо: Заданные действия			12	1	11	Соревнования, показательные выступления
10	Зачеты по ОФП			3	1	3	
	Итого			72	15	57	

*3.8. Лист корректировки дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы*

№ п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с заведующим подразделения (подпись)

3.5. План воспитательной работы

№	Дата проведения	Мероприятие
2.	Октябрь	Проведение первичного и вводного инструктажа по технике безопасности.
2.	Ноябрь	Проведение родительского собрания «Развитие физических способностей детей. Особенности работы кружка».
3.	Декабрь	Проведение профилактической беседы «Холода – не беда!» по предотвращению простудных и вирусных заболеваний. Спортивный праздник
8.	Январь	Организация участия учащихся в соревнованиях
5.	Февраль	Участие в празднике «Широкая масленица».
6.	Март	Проведение беседы – презентации «Крым-Россия – навсегда!», ко Дню воссоединения Крыма с Россией.
7.	Апрель	Проведение родительского собрания «Итоги работы кружка»
8.	Май	Проведение беседы – презентации «Помнить подвиг героев», посвящённой Дню Великой Победы.

Прощито, пронумеровано и скреплено печатью

39

листов

Заведующий МБДОУ № 22

«Золотой купечик»

Симферополя

Н.А.Квигаш

