

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 73 присмотра и оздоровления  
Красногвардейского района Санкт - Петербурга

**ПРИНЯТА**

решением

Педагогического совета

ГБДОУ детского сада № 73

Красногвардейского района

Санкт-Петербурга

(протокол от «30» 08 2018 г. № 1)

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом

заведующего

ГБДОУ детского сада № 73

Красногвардейского района

Санкт-Петербурга

от «31» 08 2018 г. № 41-00

С учетом мнения Совета родителей  
(законных представителей) воспитанников

ГБДОУ детского сада № 73

Красногвардейского района

Санкт-Петербурга

(протокол от «05» 06 2018 г. № 5)



С.Г.Вишня

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ТХЭКВОНДО»**

Возраст обучающихся: 5 – 6 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Меланич Александр Александрович

Санкт-Петербург

2018

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

### I.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо» для дошкольных образовательных организаций составлена в соответствии с нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, на основе рекомендаций книги Т.В.Асобиной (Т.В. Пьяных) *Добрая дорога к здоровью*. Авторские программы дополнительного образования по тхэквондо (дисциплина ГТФ) для дошкольников.

	<b>Нормативные акты</b>
Основные характеристики программы	Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ) (ст. 2, ст. 12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75); Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.03.2017. № 617-р по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию;
Условия реализации	Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13, п. 1,5,6 ст. 14, ст. 15, ст. 16, ст. 33, ст. 34, ст. 75); Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2015 № 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 41 от 04.07.2014)
Содержание программы	Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 9,22,25 ст. 2, п. 5 ст. 12, п. 1,4 ст. 75) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
Организация образовательного процесса	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 15, ст. 16, ст. 17, ст. 75); «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008); Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 № 706 г. Москва «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»; «СанПиН 2.4.1.3049–13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 с изменениями от 27.08.2015 № 41).

Основная *направленность* программы «Тхэквондо» – является гармоничное развитие личности занимающихся средствами современных методик гимнастики, лёгкой атлетики и единоборств на основе новейших здоровье-сберегающих технологий.

*Актуальность* разработки дополнительной общеразвивающей программы обусловлена активным развитием и ростом популярности Олимпийского спортивного тхэквондо в нашей стране. Поэтому существует необходимость создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями, особенным вниманием к обеспечению безопасности воспитанников на занятиях.

*Новизна* программы, заключается в том, что предусматривается последовательность и непрерывность процесса подготовки юных тхэквондистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом.

*Педагогическая целесообразность*: данная программа направлена на привлечение детей к занятиям спортом; на реализацию здоровьесберегающих технологий; на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся; материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивные залы, площадки); регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения; на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся.

*Отличительной особенностью* данной программы является включение элементов спортивного тхэквондо в систему физической подготовки дошкольников, как одного из компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия, развитие физических качеств посредством тхэквондо открывают для воспитанников новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья. Изучение курса спортивного тхэквондо позволяет реализовать на практике процессы нравственного воспитания детей и подростков, сформировать волевые черты характера и чувство коллективизма.

Овладение навыками тхэквондо, как спортивного единоборства, является полезным для каждого ребенка. Способность защитить себя и своих близких в условиях современного общества, позволяет человеку уверенно чувствовать себя в экстремальных ситуациях. Спортивное тхэквондо - есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого дети имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Программа физического воспитания на основе тхэквондо предназначена для отделений дополнительного образования детей, имеющих материально-технические возможности для обеспечения занятий в условиях, детского сада и средней школы.

В ней заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

*Адресат программы «Тхэквондо»* – обучающиеся в возрасте от 5 до 6 лет, посещающих старшие группы.

*Реализация программы* рассчитана на 1 год обучения и предполагает 64 занятий в год. Ведущей формой организации занятий является групповая, численностью 8-12 обучающихся. Занятия проводятся 2 раз в неделю в проветриваемом помещении.

Зачисление воспитанников на обучение по дополнительной общеразвивающей программе осуществляется по договорам об образовании, заключаемым при приеме на обучение. Формирование групп осуществляется по заключенным договорам, в соответствии с возрастом обучающихся, без предъявления требований к уровню образования. Программа может осваиваться обучающимися с любого уровня.

Подбор педагогов, реализующие программу, осуществляется в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2015 № 613н.

**Цель программы:** Формирование у учащихся стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к тхэквондо в частности, как к необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни.

**Задачи программы:**

- обучить практическим навыкам физической культуры и тхэквондо (в частности);
- познакомить обучающихся с культурой и историей тхэквондо;
- обучать обучающихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- привитие необходимых теоретических знаний в области гигиены, медицины;
- развитие и совершенствование физических качеств, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения;
- выработать у обучающихся мотивационно - целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение и поддержка на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.

**Планируемые результаты:**

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты

- овладение простейшими методами оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- освоение простейших элементов тхэквондо: махи, стойки;
- освоение терминологии тхэквондо (счёт, названия техник);
- овладение 1-ым базовым комплексом.
- овладение новыми, более сложными элементами тхэквондо;
- освоение правильной техники ударов;

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

### II.1 Учебный (тематический) план

Содержание занятия	Количество часов		
	всего	Теорет.	Практ.
<b>1. Базовая часть</b>			
1.1. Основы теоретических знаний	2	2	0
1.2. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)	5	0	5
1.3. Подвижные и спортивные игры	5	0	5
1.4. Гимнастика	5	0	5
1.5. Легкая атлетика	5	0	5
<b>2. Специализированная часть</b>			
2.1. Изучение базовой техники спарринга в тхэквондо: Стойки, удары ногами, стэпы, нанесение ударов со стэпов, работа по ракеткам, лапам, работа в парах в защитном снаряжении.	21	0	21
2.2. Изучение пхумсэ (тхэгук сам джанг - тхэгук о джанг)	8	0	8
2.3. Изучение техники приёмов самообороны	8	0	8
2.4. Основы теоретических знаний по тхэквондо	2	2	0
2.5. Контрольные испытания	3	0	3
<b>Всего часов:</b>	<b>64</b>	<b>4</b>	<b>60</b>

### II.2 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий (объём времени, затраченный на реализацию образовательных услуг)
1 год	октябрь	май	64	64	2 в неделю по 25 мин

### II.3 Содержание учебного (тематического) плана

№ занятия	Краткое содержание	Количество учебных часов
1.	Знакомство с преподавателем и детьми. Правила техники безопасности. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и пахо-	1



	(под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» слитно с партнёром. Эстафеты.	
13.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» слитно. Эстафеты.	1
14.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, 1 стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» слитно. Удар «долью чаги» по разделениям. Эстафеты.	1
15.	Повторение изученного. Правила техники безопасности. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» слитно. Удар «долью чаги» по разделениям. Эстафеты.	1
16.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» слитно. Удар «долью чаги» слитно. Эстафеты.	1
17.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» слитно. Удар «долью чаги» по разделениям. Зачёт по теме «ап чаги».	1
18.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» слитно. Удар «долью чаги» по разделениям. Зачёт по теме «ап чаги». (для тех, кто пропустил зачёт).	1
19.	Игровой день.	1
20.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» слитно. Удар «долью чаги» слитно. Эстафеты.	1
21.	Повторение изученного. Правила техники безопасности. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» слитно. Удар «долью чаги» слитно. Эстафеты.	1
22.	Повторение изученного. Правила техники безопасности. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс	1

	беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» в лапу. Удар «дольо чаги» слитно. Эстафеты.	
23.	Повторение изученного. Правила техники безопасности. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги» по лапам. Эстафеты.	1
24.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги» по лапам. Эстафеты.	1
25.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги» по лапам с передвижением вперёд. Эстафеты.	1
26.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги» по лапам с передвижением вперёд. Эстафеты.	1
27.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги» по лапам с передвижением вперёд. Эстафеты.	1
28.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги» по лапам с передвижением вперёд. Эстафеты.	1
29.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Зачёт по теме «дольо чаги»	1
30.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Зачёт по теме «дольо чаги» (для тех, кто пропустил зачёт).	1
31.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя.	1



	Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги». Начало изучения 1 комплекса пхумсэ. Эстафеты.	
32.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги». Удар юп чаги по разделением. Начало изучения 1 комплекса пхумсэ. Эстафеты.	1
33.	Повторение изученного.. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги». Удар юп чаги по разделением. 1 комплекс пхумсэ. Эстафеты.	1
34.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги». Удар юп чаги слитно. 1 комплекс пхумсэ. Эстафеты.	1
35.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги». Удар юп чаги Начало изучения 1 комплекса пхумсэ. Зачёт по теме «юп чаги»	1
36.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги». Удар юп чаги Начало изучения 1 комплекса пхумсэ. Зачёт по теме «юп чаги» (для пропустивших)	1
37.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги». Удар юп чаги Начало изучения 1-2 комплекса пхумсэ.	1
38.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги». Удар юп чаги Начало изучения 1-2 комплекса пхумсэ.	1
39.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги». Начало изучения 1-2 комплекса пхумсэ.	1
40.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в	1

	суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги», «юп чаги» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса пхумсэ.	
41.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги», «юп чаги» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса пхумсэ. Эстафеты.	1
42.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги», «юп чаги» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса пхумсэ.	1
43.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги», «юп чаги» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса пхумсэ. Эстафеты	1
44.	Игровая разминка. 1-3 комплексы пхумсэ.	1
45.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги», «юп чаги» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса пхумсэ.	1
46.	Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам тхэквондо.	1
47.	Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам тхэквондо. 1-3 пхумсэ.	1
48.	Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам тхэквондо.	1
49.	Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам тхэквондо. Зачёт на тему «1 пхумсэ».	1
50.	Повторение изученного. Правила техники безопасности. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги», «юп чаги» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса пхумсэ. Зачёт на тему «1 пхумсэ». (для пропустивших).	1
51.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый ком-	1

	плекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги», «юп чаги» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса пхумсэ.	
52.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги», «юп чаги» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса пхумсэ.	1
53.	Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам тхэквондо	1
54.	Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам тхэквондо. Зачёт на тему «2 пхумсэ»	1
55.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги», «юп чаги» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса пхумсэ	1
56.	Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам тхэквондо.	1
57.	Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам тхэквондо.	1
58.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги», «юп чаги» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса пхумсэ	1
59.	Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам тхэквондо	1
60.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги», «юп чаги» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса пхумсэ	1
61.	Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам тхэквондо	1
62.	Игровая разминка. Растяжка стоя и сидя. Работа в парах по жилетам. Основы теории спаринга по правилам тхэквондо	1
63.	Разминка, проведение соревнований по правилам тхэквондо.	1
64.	Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Комплекс беговых упражнений. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Растяжка сидя. Махи. Удар «ап чаги» и «дольо чаги», «юп чаги» с партнёром в защитном снаряжении. Начало изучения 1-2-3 комплекса пхумсэ	1

#### **II.4 Система педагогического мониторинга достижения обучающихся планируемых результатов освоения программы**

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики. Полученные результаты используются:

1. для индивидуализации образования – поддержки ребенка, построения его образовательной траектории;
2. для оптимизации работы с группой детей.

<b>Объект педагогической диагностики (мониторинга)</b>	<b>Формы и методы педагогической диагностики</b>	<b>Периодичность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Длительность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Сроки проведения педагогической диагностики</b>
Индивидуальные достижения детей в процессе освоения программы	Наблюдение	2 раза в год	2 недели	октябрь май

#### **II.5 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников**

Октябрь-март	Индивидуальные консультации с родителями (по желанию)
Апрель	День открытых дверей: игровая разминка, спаринг

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

#### **III.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка (формы СОД, занятия)**

(в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций дополнительного образования детей», утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 4.

<b>Возраст обучающихся</b>	<b>Продолжительность занятия (формы СОД)</b>	<b>Количество образовательных форм (занятий, СОД) в неделю</b>	<b>Количество образовательных форм (занятий, СОД) в месяц</b>	<b>Перерывы между формами СОД (занятиями)</b>
5-6 лет	25 мин.	1	4	не менее 10 мин

#### **III.2. Методическое обеспечение программы (список литературы, ЭОР, др.)**

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987 -С74-92.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988, С. 67- 70.
3. Гагонин С.Г. Спортивно – боевые единоборства: от древних ушу и будзюцу до профессионального кикбоксинга. /Монография./ – СПб: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1997. – 352 с.
4. Годик И.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. - С 140-160.
5. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физическая культура. - М.: Медицина, 1993. -С88-91.
6. Карамов С.К., Кэмпо. Сто вопросов. – М.: Терра-спорт, 1999 – 304с.
7. Ким Ли Кван Хапкидо. Путь сосредоточения энергии. – М.: Советский спорт, 1991, 192 с.
8. Ложенский Д.Б., Драчёв В.В. Хапкидо. Путь обучения/учебное пособие для инструкторов. – СПб: ИМАА. 2005/ - 276 с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -С88-94,
10. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира. - М.: Международные отношения, 1993. -С38-41.
11. Скотт Шоу Хопкидо. Корейское искусство самообороны. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2002. – 112 с.
12. Соколов И.С. Основы таэквон- до М: Советский спорт, 1994
13. Федулов С. М., Цой Мен Чер Основы и принципы тхэквондо. – М.: НПО «Ориус», 1991
14. Филин Н.А., Филин В. П. Основы юношеского спорта М: ФиС, 1974

#### **III.3. Материально-техническое оснащение программы**

- Спортивный зал
- Покрытия для тхэквондо
- Боксёрские лапы
- Личное снаряжение.

