

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

**ПРИНЯТА**

**решением**

Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 73  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга

(протокол от «20» 08 2018 г. № 1)

С учетом мнения Совета родителей  
(законных представителей) воспитанников  
ГБДОУ детского сада № 73  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга

(протокол от «05» 06 2018 г. № 5)

**УТВЕРЖДЕНА**

**приказом**

заведующего  
ГБДОУ детского сада № 73  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга

от «31» 08 2018 г. № 41-00



С.Г.Вишня

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ТХЭКВОНДО»**

**Возраст обучающихся: 6 – 8 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Разработчик:**  
педагог дополнительного образования  
**Меланич Александр Александрович**

**Санкт-Петербург**

**2018**

# I. 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);<br>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);<br>Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2015 № 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;<br>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)<br>Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;<br>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);<br>«Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008);<br>Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 № 706 г. Москва «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;<br>«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 6 до 8 лет, посещающих подготовительные к школе 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 азами спортивной техники тхэквондо;
- овладение 2-4-ми базовыми комплексами.
- овладение спарринговыми элементами тхэквондо;
- освоение правильной техники ударов в мишень;
- эффективное выступление на соревнованиях;
- овладение 5-8-ми базовыми комплексами.

## 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:<br>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 юк джанг - тхэгук пхаль джанг)   | 8                | 0        | 8         |
| 2.3. Изучение техники приёмов самообороны, основы хапкидо.  | 8                | 0        | 8         |
| 2.4. Основы теоретических знаний по тхэквондо   | 2                | 2        | 0         |
| 2.5. Контрольные испытания  | 3                | 0        | 3         |
| 2.6.  |                  |          |           |
| <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) |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|--|
| Учебный год  | октябрь                           | май                                  | 32                   | 32                       | 1 в неделю по 30 мин   |

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

| № занятия | Краткое содержание                                     | Количество учебных часов |
|-----------|--|--------------------------|
| 1.        | Правила техники безопасности. Простой разминочный ком- | 1                        |

|     |   |   |
|-----|---|---|
|     | плекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стоп. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Эстафеты.       |   |
| 2.  | Правила техники безопасности. Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары у стены. Эстафеты.                                  | 1 |
| 3.  | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам. Эстафеты.   | 1 |
| 4.  | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Эстафеты.  | 1 |
| 5.  | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Эстафеты.  | 1 |
| 6.  | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.                         | 1 |
| 7.  | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.                         | 1 |
| 8.  | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.                         | 1 |
| 9.  | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.                         | 1 |
| 10. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Лёгкий спарринг. Отработка пхумсэ. Эстафеты.  | 1 |
| 11. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Приёмы самообороны против удара кулаком. Эстафеты. | 1 |
| 12. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.                         | 1 |
| 13. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.                         | 1 |
| 14. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.                         | 1 |
| 15. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Связки в жилетах. Эстафеты.   | 1 |
| 16. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Приёмы самообороны против удара кулаком. Эстафеты. | 1 |
| 17. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.                         | 1 |
| 18. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Пхумсэ. Эстафеты.                                  | 1 |
| 19. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Связки в жилетах. Эстафеты  | 1 |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 20. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Связки в жилетах. Эстафеты  | 1 |
| 21. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Связки в жилетах. Эстафеты  | 1 |
| 22. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Связки в жилетах. Эстафеты  | 1 |
| 23. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Приёмы самообороны против удара кулаком. Эстафеты.           | 1 |
| 24. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Приёмы самообороны против удара кулаком. Эстафеты.           | 1 |
| 25. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.                                   | 1 |
| 26. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.                                   | 1 |
| 27. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.                                   | 1 |
| 28. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Связки в жилетах. Эстафеты  | 1 |
| 29. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Лёгкий спарринг. Отработка пхумсэ. Эстафеты.  | 1 |
| 30. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Лёгкий спарринг. Отработка пхумсэ. Эстафеты.  | 1 |
| 31. | Правила техники безопасности. Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Лёгкий спарринг. Скоростная работа. Эстафеты.                       | 1 |
| 32. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Лёгкий спарринг. Отработка пхумсэ. Эстафеты.  | 1 |
| 33. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.                                   | 1 |
| 34. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.                                   | 1 |
| 35. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Лёгкий спарринг. Отработка пхумсэ.  | 1 |
| 36. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Лёгкий спарринг. Отработка пхумсэ. Эстафеты.  | 1 |
| 37. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.                                   | 1 |
| 38. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.                                   | 1 |
| 39. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Приёмы самообороны против удара кулаком. И захвата за одежду | 1 |



|     |   |   |
|-----|---|---|
| 58. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты. | 1 |
| 59. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты. | 1 |
| 60. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты. | 1 |
| 61. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты. | 1 |
| 62. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты. | 1 |
| 63. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты. | 1 |
| 64. | Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты. | 1 |

#### **II.4 Система педагогического мониторинга достижения обучающимися 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<br>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, спарринг      |

### **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> |
|----------------------------|--|--|---|---|
| 6-7 лет                    | 30 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.