

**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ПЛАТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ**

**«Малыш Тхэквондо»
для детей 4-7 лет**

Педагог: Грачев Владислав Дмитриевич,
тренер общественной организации
«Федерация тхэквондо Курганской области»

г.Курган

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы: занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

Отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

Цель программы: приобщение детей к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурой через занятия тхэквондо.

Задача программы: расширение двигательных возможностей, компенсация дефицита двигательной активности детей.

Условия реализации образовательной программы: программа по «Тхэквондо» реализуется в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком, рассчитана на 1 год.

При работе с детьми, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами в образовательное учреждение, созданы необходимые для реализации образовательной программы

Педагогическая компетентность педагога дополнительного образования

Наличие материально-технической базы.

Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребенке.

Условия набора в коллектив: в коллектив зачисляются учащиеся, желающие заниматься тхэквондо.

Группы обучающихся формируются с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся.

Количество детей в группе: 5-6 человек

II. ЗАДАЧИ

- привлечение детей к систематическим занятиям видом спорта – тхэквондо;
- содействие всестороннему, гармоничному развитию ребенка;
- укрепление здоровья детей;
- воспитание смелости, воли, решительности, терпения, целеустремленности;
- воспитание взаимовыручки, дружбы, чувства команды;
- воспитания уважения традиций тхэквондо, уважения старшего поколения;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- расширение диапазона двигательных умений детей.

III. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

- игровой

- соревновательный
- повторный
- круговой

IV. ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

- принцип оздоровительной направленности;
- принцип многостороннего развития личности;
- принцип демократизации;
- принцип индивидуализации;
- принцип анализа;
- принцип усложнения (от простого к более сложному).

V. ФОРМЫ И РЕЖИМ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся в коллективной и групповой форме с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся.

Занятия проходят один раз в неделю по 20-25 мин (в зависимости от возрастной группы).

VI. ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

(при одном занятии в неделю)

Программный материал	09	10	11	12	01	02	03	04	05	За год
Теория:										
Техника безопасности	1									1
Значение занятий ФК и С для человека		1								1
Краткий обзор истории и развития тхэквондо					1					1
Личная гигиена, закаливание, режим дня, питание спортсмена			1							1
Правила поведения, уважение старшего поколения				1						1
Правила соревнований (ознакомление)						1				1
Итого:	1	1	1	1	1	1				6
Практика:										
ОФП	2	1	1	1	1	2	2	1	2	13
СФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Растяжка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Изучение	1	2	1	1	1	1	1	1	2	11

элементов базовой техники										
Подвижные, спортивные игры, эстафеты	1	1	2	1	1	1	2	2	1	12
Специальные и общеразвивающие упражнения	1	1	1	1		1	1	1	1	8
Контрольные нормативы, аттестации, соревнования				1				1		2
Итого:	7	7	7	7	7	7	8	8	8	64
Всего:	8	8	8	8	6	8	8	8	8	70

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ (при трех занятиях в неделю)

[illegible]

Подвижные, спортивные игры, эстафеты	2	3	2	2	2	2	3	2	2	20
Специальные и общеразвивающие упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Контрольные нормативы, аттестации, соревнования			1			1			1	3
Итого:	10	11	12	10	10	12	11	10	12	98
Всего:	12	13	13	11	11	13	12	11	12	108

VII. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Формирование системы двигательных умений и навыков – одна из главных задач физического воспитания. Процесс обучения детей состоит из следующих этапов:

1. первоначальное разучивание;
2. углубленное разучивание;
3. закрепление навыка;
- 4) совершенствование.

В физической культуре спортивно-оздоровительной группы упражнения представлены следующими видами:

- гимнастика
- упражнения на «растяжку», гибкость
- подвижные игры и элементы спортивных игр, эстафеты
- спортивные упражнения
- общеразвивающие упражнения
- специальные упражнения тхэквондиста
- упражнения на точность одиночных движений, равновесия

Практический материал направлен на разучивание, закрепление и совершенствование следующих двигательных кондиций:

- Гимнастика (вращения, наклоны, сгибания, приседания, выпады и др.)
- Основные общеразвивающие упражнения на месте и в движении
- Бег и его разновидности (приставными шагами правым и левым боком, скрестным шагом правым и левым боком, с оборотом через правое и левое плечо, спиной вперед, поднимая бедро, захлестывая голень и др.)
- Прыжки (вперед с места, на двух ногах в движении, на двух ногах из глубокого приседа, вверх прогнувшись руки вверх и др.)
- Кувырки (вперед, назад, вперед через правое и левое плечо, в сторону)
- Перевороты, стойки на руках (со страховкой), «мосты»
- Подвижные игры и эстафеты, имеющие различные педагогические задачи и двигательное содержание;
- Специальные физические упражнения для развития ловкости;
- Специальные физические упражнения для развития быстроты;

- Специальные физические упражнения для развития быстроты реакции;
- Специальные физические упражнения для развития силы;
- Специальные физические упражнения для развития гибкости;
- Специальные физические упражнения для развития точности движений;
- Специальные физические упражнения для развития координации;
- Основные команды по-корейски:
 - (мое, черьед, кюннэ, дчун би, ши джак, баль бакко, тиро-тура);
- Основные элементы базовой техники тхэквондо:
 - основные стойки (ап соги, ап куби, дчючум соги, пальчаги чумби, моа соги, наранхи соги);
 - передвижения (степповые движения, уходы и смещения в сторону, смена стоек);
 - удары руками (чируги);
 - основные блоки (арэ макки, момтон ан макки, ольгуль макки);
 - удары ногами (ап чаги, долъе чаги, нэръе чаги, миро чаги, йоп чаги, сэва чаги);
- Упражнения для развития гибкости, растяжки («мост», «складка», «шпагат», «колесо» и др.)

VIII. ПРОГРАММНЫЙ ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

- *Физическая культура и спорт.* Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека.
- *Оборудование и инвентарь.* Правила использования и хранения инвентаря. Правила поведения в спортивном зале. Правила безопасности при занятиях тхэквондо.
- *Краткий обзор истории и развития единоборств и тхэквондо.* История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по тхэквондо ВТФ.
- *Личная гигиена и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.* Соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм во время занятий. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха, воды в целях укрепления здоровья. Режим дня. Рацион и режим питания юных спортсменов.
- *Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовки единоборцев.* Поведение спортсмена. Культура и интересы спортсмена. Психологическая подготовка. Ритуалы тхэквондо. Спортивная честь. Спортивный характер.

IX. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ТХЭКВОНДИСТОВ СОГ

Спортсмены по окончании обучения в спортивно-оздоровительных группах должны знать, уметь выполнять:

- построения и перестроения;
- ору без предметов, с предметами, в движении;
- ходьба и ее разновидности;
- бег и бег с заданием;
- техника безопасности в спортивном зале, правила поведения;

- подвижные игры, основные правила эстафет;
- основные упражнения для развития гибкости, уметь показать упражнения с корейским счетом;
- основные упражнения для развития «растяжки» тхэквондиста;
- технику выполнения основных упражнений ОФП, СФП и уметь выполнять правильно;
- основные организационные команды (мойо, чарьед, баро, кюннэ, дчун би, ши джак);
- элементы базовой техники - удары ногами (ап чаги, долъе чаги, йоп чаги, миро чаги, неръе чаги, сэва чаги);
- элементы базовой техники – блоки (арэ макки, момтон ан макки, ольгуль макки);
- элементы базовой техники - техника передвижений (степловые движения, развороты в движении);
- элементы базовой техники - основные стойки (ап соги, наранхи соги, дчючум соги, пальчаги чумби, ап куби);
- элементы базовой техники - удары руками (чируги, ту бон чируги);

Оценка гибкости и «растяжки» в упражнениях «складка», «мост», «шпагат», «колесо» проводится на аттестациях два раза в год. В конце года допускается оценка 2 балла в упражнениях «мост» и «колесо», в упражнениях «складка» и «шпагат» оценка не ниже 3 баллов.

Оценочная шкала оценки упражнений для развития гибкости, растяжки.

упражнени е	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
«складка»	Стойка – ноги на ширине плеч, на три сек. достать основанием ладони пол перед ногами	Стойка - ноги на ширине плеч, рывком достать открытой ладонью пол перед ногами	Стойка – ноги на ширине плеч, любым способом достать частью ладони пол перед ногами	Стойка – ноги на ширине плеч, любым способом кончиками пальцев достать пол перед ногами	Стойка – ноги на ширине плеч, наклон вперед ноги к полу
«мост»	Ноги и руки выпрямлены, прогиб в спине, стойка полностью на ладонях и стопах ног	Или ноги или руки выпрямлены, прогиб в спине, стойка не полностью на стопах ног	Ноги и руки не выпрямлены, прогиба в спине нет	Сделан «мост», но очень плохо и стоит не уверенно	Просто оторвал от пола таз, а плечи оторвать не может
«шпагат»	Сед полностью,	Сед ноги по прямой	Сед ноги по прямой	Сед ноги по прямой	Стойка – ноги

	касание всей поверхность ю ног пола, ноги строго по прямой линии	линии, но полностью нет касания пола примерно на 10 см.	линии, но полностью нет касания пола примерно на 20 см.	линии, но полностью нет касания пола примерно на 30 см	широко в сторону
«колесо»	Выполнено красиво, ровно по линии с прямыми ногами и руками	Выполнено не совсем ровно и красиво	Выполнено с согнутыми ногами и не по прямой линии	Выполнено с согнутыми ногами и руками и приземление м на две ноги	Любая попытка выполнения

Х. Организационно-методическое обеспечение программы

1. Беседа на тему: «Правила поведения в спортивном зале»
2. Беседа на тему: «Уважай старших, помогай тренеру»
3. Беседа на тему: «Гигиена и питание юного спортсмена»
4. Беседа на тему: «Режим дня юного спортсмена»
5. Беседа на тему: «Выполняй правильно упражнения ОФП»
6. Беседа на тему: «Растяжка в тхэквондо»
7. Участие в соревнованиях «Веселые старты»
8. Участие в соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья»
9. Участие в «Спортивном новогоднем празднике»
10. Участие в соревнованиях по ОФП
11. Посещение соревнований по тхэквондо ВТФ (первенство МАУ ДО СДЮСШОР, первенство города)
12. Беседы с родителями на темы: «Режим дня», «Питание юного спортсмена», «Значение занятий ф.к. и спортом для молодого организма», «Витамины – необходимая поддержка организма юного спортсмена», «Закаливание - средство профилактики простудных заболеваний» и др.
13. Родительские собрания, совместные с детьми родительские собрания
14. Приглашение родителей на аттестации на цветные пояса и соревнования

XI. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Глейberman А.Н. Игры для детей.-М.: Физкультура и спорт, 2006.
2. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.
3. 500 игр и эстафет.-М.: Физкультура и спорт, 2000.- 304.
4. Тхэквондо (ВТФ). Примерная программа спортивной подготовки для общеобразовательных учреждений (СДЮСШОР, ШВСМ и др.). - М.: Советский спорт, 2007.
5. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Серия «Книга для учителя». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003.

6. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих. Издательство «Феникс». 2005.
7. Александр Шубский. Евгений Ключников. ЧУНБИ-УНДОН «Универсальная разминка и глубокая растяжка в боевых искусствах». - М.:ООО Издательский дом «Ра-Библос», 2008.
8. Тхэквондо для детей. – Новосибирск 1996.
9. Детское тхэквондо. Пособие для юных спортсменов (составитель Атанов Г.К.) – Павлодар: ТОО НПФ «ЭКО», 2004.
- 10.Тэквондо. Базовый курс/ Дук Сунн Сон, Роберт Дж. Кларк. – Пер. с англ. Ю. Григорьевой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.- 384 с.: ил.- (Боевые искусства).
11. Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 224 с.
12. Назаренко Л.Д., Лапшанов А.В., Чехалин И.В. Устойчивость тела в спортивных единоборствах (на примере тхэквондо). Учебно-методическое пособие. – Ульяновск: ООО «Издательский центр «Пресса», 2005. – 48 с.
13. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 128 с.
14. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФИС, 1985.
15. Программы образовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под. Ред. В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б. Мейнсон. – М.: Просвещение 1996, с.256.
16. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
17. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.М.: ФИС. 1974,с.232.
- 18.Тэквондо. Базовый курс / Дук Сунг Сон, Роберт Дж. Кларк. – Пер. с англ. Ю. Григорьевой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. -384.: ил. – (Боевые искусства).
19. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Восточные виды гимнастики. Учебное пособие. Ч.1.Гимнастика тайцзициюань. – Омск: СибГАФК, 1995. - 48 с.
20. Правила соревнований по тхэквондо (ВТФ). Под общим руководством Цой Мен Чера.
21. Чой Сунг Мо, Глебов Е.И. М 74 Тхэквондо: основы олимпийского спарринга / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. – 320 с.
22. А. Шубский, Е.Ключников. Ш95 Чунби Ундон. Универсальная разминка и глубокая растяжка в боевых искусствах. – М.: ООО Издательский дом «Ра-Библос», 2008. 48 с.
23. Л.В.Волков. Теория и методика детского и юношеского спорта. Издательство «Олимпийская литература», 2002.

Планирование СОЗ-1

Месяц	планирование			Мероприятие
	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Технико-тактическая	

			подготов ка	
сентяб ь	ОФП: Изучить базовые общеразвивающие упр-я; упоры седы и другие положения СФП: изучить наклоны в положении стоя и сидя на полу	Изучить: стойки черед соги(стойка смирно)переход по команде чумби , наранги соги(из стойки смирно вдох руки вверх крик руки согнуты перед корпусом), джучум соги встают с криком кихаб (руки согнуты в локтях кисти у таза большим пальцем вверх); удар аптириги(прямой удар рукой с пояса в 1 точку) ;		
октяб ь	ОФП: отжимание в упоре лежа на коленях 10 раз, лодочка 10 раз, выпрыгивание 10 раз пресс 10 раз СФП: наклон с касанием голени, колени прямые, мах ногой выше груди	Совершенствовать стойки моа соги, наранги соги, джучум соги совершенствовать удар аптириги Изучить: стоку ап соги(стойка 1го шага), передвижение в ней; аптириги в движении; удар апчаги; мах ногой в ап соги		
ноябр	ОФП: отжимание в упоре лежа на коленях 20 раз, лодочка 20 раз, выпрыгивание 20 раз пресс 20 раз СФП: наклон с касанием стоп, колени прямые, мах ногой выше головы	Изучить: комплекс технической подготовки: моа соги – поклон – джучум соги – аптириги – наранги соги – ап соги – мах ногой – наранги соги – черед соги – поклон. Совершенствовать: удар апчаги		Аттестация (белый пояс)
декабр	ОФП: отжимание в упоре лежа на коленях 30 раз, лодочка 30 раз, выпрыгивание 30 раз пресс 30 раз СФП: наклон с касанием пола, колени прямые	Совершенствовать: удар апчаги(у стены, в стойке), аптириги (на месте, в движении); передвижение в стойке ап соги Изучить: удар дольочаги; махи ногами по диагонали; передвижение в стойке джучум соги; блок арэ маки(		
январь	ОФП: отжимание в упор лежа 10 раз лодочка 30 раз, выпрыгивание 30 раз пресс 30 раз	Совершенствовать: удар дольочаги, апчаги, аптириги; блок арэ маки; передвижение в стойке ап соги, джучум соги Изучить: удар епчаги; блок		

	СФП: наклон с касанием пола ладонями	монтонмаки.		
Февраль	ОФП: отжимание в упоре лежа 20 раз лодочка 30 раз, выпрыгивание 30 раз пресс 30 раз СФП: поперечный шпагат 15 см	Совершенствовать: удары тольочаги, епчаги; блоки арэ маки, монтон маки Изучить: удар мирочаги; блок ольгуль маки		
Март	ОФП: отжимание в упоре лежа 30 раз лодочка 30 раз, выпрыгивание 30 раз пресс 30 раз СФП: поперечный шпагат 10 см	Совершенствовать: удары тольочаги, епчаги, мирочаги; блоки арэ маки; монтон маки, ольгуль маки Изучить: удар двидчаги		
Апрель	ОФП: отжимание в упоре лежа 30 раз лодочка 30 раз, выпрыгивание 30 раз пресс 30 раз СФП: поперечный шпагат 10 см	Совершенствовать: удары тольочаги, епчаги, твидчаги, мирочаги; блоки арэ маки, ольгуль маки, монтон маки Изучить: стйка апкуби		
Май	ОФП: отжимание в упоре лежа 30 раз лодочка 30 раз, выпрыгивание 30 раз пресс 30 раз СФП: поперечный шпагат 10 см	Совершенствовать: удары тольочаги, епчаги, твидчаги, мирочаги; блоки арэ маки, ольгуль маки, монтон маки Изучить: аттестационный комплекс моа соги – поклон – наранги соги – джучум соги – блок арэ маки – блок монтон маки – блок ольгуль маки – наранги соги – ап соги – апчаги – аптириги в движении – наранги соги – моа соги - поклон		Аттестация (белый пояс с желтой полосой)
Июнь				Каникулы
Июль				Каникулы
Август				Каникулы

