

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Искра»  
городского округа Самара

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «10» августа 2021 г.  
Протокол №3

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО  
ЦДОД «Искра» г.о. Самара  
\_\_\_\_\_ Плотникова Т.Ю.

Приказ № 306-од  
«01» сентября 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка на основе восточных единоборств -  
Тхэквондо»**

Возраст обучающихся – 4-7 лет  
Срок реализации – 1 год

Составитель –  
**Быков Валерий Олегович,**  
педагог дополнительного образования

Программа реализуется в рамках платных  
дополнительных образовательных услуг

г. Самара  
Год редакции – 2021

## **Пояснительная записка**

Общая физическая подготовка на основе восточных единоборств опирается на комплекс упражнений «Тхэквондо» и представляет собой детально разработанный психофизический комплекс, предназначенный для формирования всесторонне развитого, психически здорового и нравственно воспитанного человека. Это обеспечивается за счет сочетания приемов борьбы с общеразвивающими дыхательными упражнениями и т.д.

Данная программа является адаптированной. Составлена на основе учебной программы «Тхэквондо. Начальный курс.» По уровню содержания – ознакомительная. По форме организации – групповая.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования и рассчитана на обучение детей (мальчиков и девочек) дошкольного возраста от 4-7 лет с занятостью на группу 2 учебных часа в неделю.

## **Цели и задачи**

Цели обучения: сформировать представление о здоровом образе жизни, правильном отношении к физическим упражнениям и создать базу для физической готовности для изучения основных техник единоборств.

Задачи:

- обучающие: обучить основным терминам и счету до 10. Обучить базовым техникам единоборств.

- развивающие: развитие физических качеств (гибкости, координации, быстроты, ловкости).

- воспитательные: воспитанием потребности в здоровом образе жизни, формирование внутренней культуры человека, характера, дисциплины, воли, коллективизма.

## Воспитательная работа

Необходимой частью воспитательного процесса является родительские собрания. Они включают в себя знакомство родителей с предметом обучения, разъяснение требования, предъявляемых к детям, с результатами занятий за учебный год. Также необходимы индивидуальные беседы: приглашение на диагностику детей, выдача рекомендаций к дальнейшим занятиям спортом ребенка.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание занятия	Всего учебных часов	В том числе	
			теоретические	практические
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	
2.	Основные тренировочные принципы Тхэквондо	1	1	
3.	Основные стойки	10	2	8
4.	Силовые упражнения, направленные на развитие мышц живота, ног, плечевого пояса.	14	2	12
5.	Основные удары и блоки	12	1	11
6.	Упражнения, направленные на развитие гибкости и эластичности мышц.	14	2	12
7.	Игровые тренировки	8	2	6
8.	Отработка техники. Условные спарринг.	12	2	10
ИТОГО:		72	13	59

## **Организация процесса**

Набор детей в группы осуществляется по желанию детей и с согласия родителей при наличии медицинской справки от педиатра ребенка о возможности посещать спортивные секции. В течение года выделяются два периода: получение теоретических знаний и их закрепление с помощью практики. Занятия проводятся два раза в неделю. Продолжительность одного занятия не должна превышать учебного часа для детей дошкольного возраста. В это время входят подготовка к занятию, разминка, сама тренировка, мероприятия для расслабления и растяжка мышц после тренировки.

Для реализации образовательного процесса используются различные формы и методы обучения: урок-беседа, практический урок, урок-репетиция, открытый урок.

Уроки могут быть комплексными и предметными, учебные, тренировочные, контрольные. Основой построения любого урока является следующая логика:

1. Последовательное включение детей в познавательную деятельность, то есть от простого к сложному;
2. Постепенное достижение необходимого уровня подготовки;
3. Последовательное решение поставленных задач на каждый отдельный урок;
4. Обеспечение быстрого восстановления детского организма после физической нагрузки.

## **Структура и содержание урока**

В начале занятия необходимо использовать различные техники упражнения для приведения организма в рабочее состояние (разминка). Возможно, а иногда и желательно, включать в разминку игровые моменты.

В основной части занятия проводится изучение и повторение техники Тхэквондо, отработка приемов и их связок с партнерами. Физическая подготовка включается в тонировочный процесс так, чтобы максимум нагрузки приходился

на окончание основной части занятия. Упражнения для развития скоростных качеств, наоборот, следует проводить в начале тренировки.

В заключении применяются упражнения на расслабление, самомассаж, упражнения на растяжку, разучивание формальных комплексов.

Примерная схема изучения приемов:

1. Назвать прием.
2. Обосновать прием, рассказать о его значении в комплексе приемов.
3. Показать прием в темпе – наглядно, четко, обзорно.
4. Показать прием в замедленном темпе, акцентируя внимание на основных элементах, а потом опять в обычном темпе.
5. Обратит внимание на наиболее распространённые ошибки при выполнении приема.
6. Составить пары занимающихся и приступить к изучению приема.

### **Ожидаемый результат**

К концу обучения воспитанники должны знать стойки и основные удары, а также должны изучить основную терминологию Тхэквондо.

### **Материально-техническое обеспечение**

- лапы
  - шлем
  - протектора
  - щитки для рук и ног
  - бандаж
- .

## **Список используемой литературы**

1. Гелерел Цой Хонг Хи. Энциклопедия Тхэквондо. ТДК, 1992
2. Попов В.А. Основные термины тхэквондо. Самара, 2006
3. Попов В.А. Программа аттестации на ученические разряды. Самара, 2005