

ГУ «Отдел образования города Актюбе»  
КГУ «Методический кабинет»  
ГККП Детский сад №43 «Гүлдәурен»

«Утверждена»  
приказом № 174 от «21» 08 2023 года  
ГУ «Отдела образования города Актюбе»



**ПРОГРАММА**  
**«Тхэквондо ITF»**  
(средняя, старшая, дошкольной группы)

Актюбе, 2023г.

Основание программы: Байбородова Л.В., Бутин И.М. «Методика обучения физической культуре» /Владос/ М, 2004г.

Составитель: Мадн Сұлтан - тренер

Программа «Тхэквондо ITF» обсуждена на заседании педагогического совета ДС №43 «Гүлдәурен».

Протокол № 1

«31» августа 2023 г.

Заведующая ДС №43 «Гүлдәурен»



A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'K.T. Shokparova'.

Шокпарова К.Т.

Программа «Тхэквондо ITF» согласована и утверждена на заседании городской экспертной комиссии.

Протокол № 2

« 28 » 08 2023 г.

Председатель экспертной комиссии



М.О. Қосымбаева

ТАЕКВОН-ДО I.T.F.  
АҚТӨБЕ ОБЛАСТЫҚ  
ҰЛТТЫҚ ФЕДЕРАЦИЯСЫ



АКТЮБИНСКАЯ ОБЛАСТНАЯ  
НАЦИОНАЛЬНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ТАЕКВОН-ДО I.T.F.

Республика Казахстан, 030000, Актюбинская область г. Актобе, р-н Алматы, ж.м. Каргалы, ул. Сагмаева, д. 40.  
@taekwondo\_itf\_aktobe, e-mail: bruce\_kz@mail.ru

Иск. №023  
От 19.09.2023г.

### Рецензия

На программу дополнительного образования  
детей дошкольного возраста секции таеквон-до I.T.F.  
Детский сад № 43 «Гульдаурен»

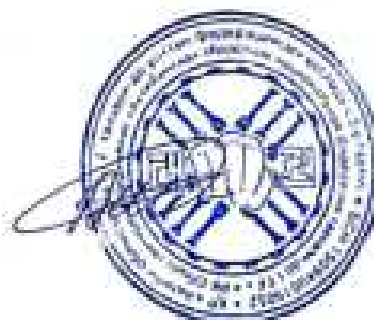
Структура программы секции таеквон-до составлена подробно и последовательно. В ней присутствуют все необходимые предметные области, которые предусмотрены Министерством образования и Министерством физической культуры и спорта Республики Казахстан.

В пояснительной записке дана характеристика тренировочного этапа, его периоды, цели, задачи, сроки реализации программы, форма проведения занятий соответствующие данному этапу рассчитанному на детей 3-5 лет.

Учебный план программы отражает последовательность изучения предметных областей в секции таеквон-до, что предаёт программному содержанию системность и целостность.

Требования к уровню подготовки детей прописаны чётко, в полном соответствии с возрастными особенностями.

Президент  
Актыбинской Областной  
Национальной Федерации  
Таеквон-до I.T.F.



А.М.Шунтбаев

## Пояснительная записка

Данная программа рассчитана на занятия каратэ в дошкольных учреждениях в возрасте 3- 5 лет (средняя, старшая, предшкольной группы).

В настоящее время резко снижен уровень здоровья детей и подростков из-за уменьшения их двигательной активности. Дефицит двигательной активности нарушает защитные функции организма, серьезно ухудшает здоровье детей. Необходимо создать условия для занятий физическими упражнениями не только на занятиях по физической культурой в детском саду, но и в дополнительное время с целью укрепления здоровья и улучшения физической подготовленности. Вспомогательная физическая подготовка является первой ступенькой для развития специальной физической подготовленности и направлена на развитие специальных двигательных качеств, повышение функциональных возможностей и нервно-мышечной координации при выполнении соревновательных нагрузок и восстановления после них.

Специальная физическая подготовка – это целенаправленный процесс, цель которого – соответствующая подготовленность к выполнению конкретной определенной работы.

Программа является модифицированной, она относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

### Цель программы:

Укрепление здоровья детей, формирование у них потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, развитие всесторонней гармонической личности.

### Задачи программы:

- освоение элементов техники и тактики каратэ;
- развитие гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости; способствовать формированию правильной осанки;
- воспитание смелости, решительности, дисциплинированности, ответственности и коммуникабельности.

### Организация образовательного процесса

Программа предназначена для обучения детей 3-5 лет. Занятия проводятся на казахском и русском языках, 2 раза в неделю по 25-30 минут, 72 часов в год. Срок действия программы на 3 года.

Форма занятий групповая. Наполняемость группы 15 человек.

Условия набора и добора:

В группы принимаются все желающие при наличии медицинского допуска к занятиям. Добор в группы производится в течение года.



Учебно-тематический план для средней, старшей и дошкольной групп.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	1		1
2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1		1
3	Моральная и специальная психологическая подготовка	1		1
4	Особенности дыхания при выполнении упражнений	1	3	4
5	Растяжка различных групп мышц с помощью статических и динамических упражнений	1	15	16
6	Акробатические упражнения.	1	10	11
7	Прикладная акробатика и самостраховка при падениях	1	15	16
8	Общеразвивающие физические упражнения	2	20	22
Всего часов				72



**Ортаңғы, ересек және мектепалды топтарға арналған тақырыптық  
жоспар**

№	Тақырыптары	Сағат саны		
		Теория	Практика	барлығы
1	Кіріспе сабақ.	1		1
2	Алдын-алу қауіпсіздік шаралары.	1		1
3	Моральдық және психологиялық арнайы дайындық.	1		1
4	Жаттығу кезіндегі тыныс алудың ерекшеліктері.	1	3	4
5	Статикалық және динамикалық жаттығуларды қолдана отырып, әртүрлі бұлыңқетерлі созу.	1	15	16
6	Акробатикалық жаттығулар.	1	10	11
7	Прикладная акробатика и самостраховка при падениях Құлау кезінде өзін-өзі сақтандыру және қолданбалы акробатика.	1	15	16
8	Жалпы дамытушы дене жаттығулары.	2	20	22
Барлығы				72

*T. Akhmed*

## Содержание программы

Для развития физических качеств у детей дошкольного возраста требуется совершенствование межмышечной координации и установление новых координационных взаимоотношений между работающими группами мышц. Физические упражнения для детей должны быть динамичными, охватывать большое число мышечных групп, с постепенным чередованием работы мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. Важно выполнять их из различных исходных положений (стоя, лежа, сидя), добиваясь правильной техники.

Чтобы тренировочные занятия не превратились в монотонную череду разучиваемых приемов, вводятся игровые элементы на основе знакомых детям упражнений, подвижные игры с элементами единоборства (каратэ).

Необходимо учитывать, что любые двигательные действия, выполняемые ребенком одновременно с другими детьми, вызывают чувство удовлетворения, желание хорошо выполнять упражнения, вселяют бодрость, уверенность в своих силах.

Теоретические занятия могут проводиться как отдельно, так и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10–15 минут в ходе практического занятия).

*Вводное занятие.* Правила поведения в спортзале и на спортивных площадках, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование правильной осанки.

*Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.* Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спорте. Первая помощь при травмах. Значение и содержание самоконтроля. Простейшие приемы спортивного массажа.

*Моральная и специальная психологическая подготовка.* Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Общая характеристика волевых качеств спортсмена (целеустремленность, смелость и решительность, настойчивость и упорство).

*Особенности дыхания при выполнении упражнений.* Дыхание. Имитация техники дыхания в сочетании с работой рук и ног при выполнении физических упражнений. Согласование движений рук и ног с дыханием.

*Общеразвивающие физические упражнения.*

На месте:

Наклоны головой, наклоны туловищем вправо (влево, вперед), повороты, приседания, круговые движения руками (в кистевых суставах, в локтевых), махи ногами вперед (назад, вправо, влево), прыжки на одной ноге (двух, ноги врозь, вместе, ноги скрестно). Упражнения в седе: наклоны, складки, повороты с живота на спину, упоры (упор присев, упор лежа), попытки отжиманий. Общеразвивающие упражнения с предметами: с гимнастической палкой, обручем, мячами, гимнастическая скамейка.

В движении: те же упражнения что на месте выполняются в движении.



*Элементы легкоатлетических упражнений:* бег высоко поднимая колени, захлест голени назад, приставными шагами (правым, левым боком), бег спиной вперед, бег с вращением, прыжки на двух ногах (одной).

*Развитие физических качеств:*

Развитие скоростных способностей (бег на месте в максимальном темпе, челночный бег, бег с ускорениями из разных исходных положений).

Развитие силовых способностей (комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с отягощениями: гантели, эспандер, набивные мячи).

Развитие выносливости (равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности).

Развитие координации: удары ногами и руками по хлопущкам

Развитие гибкости (комплексы упражнений, выполняемые с большой амплитудой движений, на подвижность суставов (активные и пассивные), на напряжение и расслабление мышц, наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед, с дополнительным отягощением).

*Растяжка различных групп мышц с помощью статических и динамических упражнений.* Значимость изучаемого материала для здоровья и жизнедеятельности занимающихся, начальное обучение основам растяжки и акробатических упражнений, растяжка на продольный шпагат, растяжка на поперечный шпагат, растяжка мышц нижних конечностей (используется для снижения нагрузки), растяжка мышц верхних конечностей, растяжка мышц спины, растяжка мышц брюшного пресса.

*Акробатические упражнения.* Упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью); из упора присев перекаты назад и боком; из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; «мост» из положения лежа на спине; акробатические комбинации типа: «мост» из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев; кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Прикладная акробатика и самостраховка при падениях.* Базовые принципы падения: сохранение состояния расслабления в любой ситуации; выдох в момент контакта с поверхностью или непосредственно перед ним; выполнение четкого хлопка расслабленной рукой о землю.

Перекаты и падения на руки, на спину, с поворотами; кувырки вперед с места, с прыжка, назад, боком; техника быстрых кувырков и перекатов.



Падение вперёд (приземление происходит на ладони, предплечья и нижние части передних поверхностей бёдер, плечи и руки направлены вертикально вниз, голова поворачивается в сторону).

Самостраховка с переката назад (из упора присев перекат назад с хлопком обеими руками). Самостраховка вправо (из упора присев перекат вправо, хлопок правой рукой). Самостраховка влево (из упора присев перекат влево, хлопок левой рукой).

*Подвижные игры:*

«Вышибалы», «Волки во рву», «Кто быстрее», «Мышеловка», «Защита укрепления», «День ночь», «Море волнуется» и пр.

### Прогнозируемые результаты

По окончании обучения дети:

*Будут знать:*

- основные элементы техники и тактики тхэквондо, спортивные игры);
- основы дыхательной гимнастики и самоконтроля;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма на занятиях физической культурой;
- правила поведения и технику безопасности на занятиях.

*Будут уметь:*

- правильно выполнять упражнения комплекса общефизической подготовки;
- выполнять перевороты, кувырки, различные акробатические упражнения;
- владеть основными приёмами самостраховки и самоконтроля;

*У детей будут сформированы:*

- представление о правильной осанке;
- потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- мотивация к продолжению занятиями спортом.

*У детей будут воспитаны:*

- смелость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, дисциплинированность, уверенность в своих силах, чувство ответственности, коммуникабельность.



## Используемая литература

### Основная литература:

1. Байбородова Л.В., Бутин И.М. Методика обучения физической культуре, М., «Владос», 2004г.

### Дополнительная литература:

1. В.В. Логачева, Т.А. Гушина, С.Г. Чернова Методические указания к дисциплине «Физическая культура» (красота тела и физические упражнения). Часть 2. Сост.: ГАУ. М., 1997г. 48 с.
2. Погадаев Г.И., «Настольная книга учителя физической культуры», М., 2005г.
3. Чой Хонг Хи «Энциклопедия каратэ» 2005г.
4. Столов И.И. «Спортивная школа начальный этап» 2010г.
5. Бюген М.М. «Тактическая подготовка учебное пособие» 2006г.
6. Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. «Пути самосовершенствования педагога-тренера» 2010г.
7. Сергиенко Л.П. «Спортивный отбор» 2012г.
8. Новиков А.А. «Основы спортивного мастерства» 2001г
9. Лондырь А.П., Ачкасов Е.Е. «Тесты с дозируемой физической нагрузкой» 2005г.
10. Земцова И.И. «Физиология спорта и двигательной активности» 2009г.
11. Черемисинов В.Н. «Восстановительные процессы в спорте и физической культуре» 2014г.