



**ПРОТОН**  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
**«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ПРОТОН»**

ФИЛЕВСКИЙ БУЛЬВАР, Д. 3 КОРПУС 2, МОСКВА, 121601 +7(499)145 19 63 PROTON@EDU.MOS.RU PROTON.MSKOBR.RU  
ОКПО 56613097 ОГРН 1027700536126 ИНН 7730160480 КПП 773001001



**СОГЛАСОВАНО**

Педагогическим советом ГБОУ  
Образовательный центр «Протон»

Протокол № 1  
«27» 08 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ  
Образовательный центр «Протон»

С.Х.Караханова  
Приказ № 02-03/907 от «28» 08 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**  
платных образовательных услуг

**«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ТХЕКВАНДО - ДОШКОЛЬНИКИ»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Уровень программы: ознакомительный**

возраст детей – 5-7 лет

нормативный срок реализации – 8,5 месяцев

Педагог дополнительного образования  
Ярцев Владимир Александрович

Москва  
2020 год

# **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

## **«ОФП с элементами Тхэквондо – дошкольники»**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами тхэквондо – дошкольники» разработана в целях предварительной подготовки к занятиям в группах «тхэквондо», а также в целях общего оздоровления подрастающего поколения, развития волевых, силовых качеств, воспитания чувства ответственности и товарищества.

Сегодня многие взрослые забыли про чувство патриотизма. Детям это понятие просто незнакомо. Слово патриот почему-то потеряло свое значение в современном обществе. Патриотизм – это любовь к Родине, способность в любой момент защитить интересы своей страны. И именно сейчас, как никогда, наше общество нуждается в настоящих патриотах, защитниках отечества, в полноценных и всесторонне развитых, в том числе и физически, здоровых людях. Гармоничное развитие человека и есть макет общества будущего.

Малоподвижный образ жизни современных школьников, о чем сейчас говорят и пишут многие, отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психическом развитии. Занятия ОФП в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помочь предупредить умственное переутомление и повысить общую работоспособность детей во время учебы.

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**Уровень освоения программы – ознакомительный.**

**Актуальность программы.** Актуальность данной программы диктуется социальной, экономической обстановками, а также обстановкой в сфере здравоохранения. Мир и наша страна в частности пережила глубочайший кризис в условиях пандемии. Глобальная экономика рушится, миллионы людей теряют работу, растёт преступность. Многие эксперты утверждают, что данный сценарий только репетиция более чудовищных потрясений, которых когда-либо видел мир. Через неопределённое время Земля будет претерпевать перенаселение, энергетических и пищевых ресурсов не будет хватать. Следовательно, мир будет повергнут в хаос и нищету. Зная, тот факт, что история человечества имеет спиралевидный характер развития, то напрашивается вывод, что мы переживём «модернизированное средневековье». А в те времена право на жизнь принадлежало «сильным».

Подытоживая выше сказанное, данная программа актуальна как никогда. Дети, которые сейчас посещают дошкольные образовательные учреждения переживут не самые простые времена. И если они не будут готовы физически, то их ждёт скверное будущее.

### **Педагогическая целесообразность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами Тхэквондо – дошкольники» органично аккумулировала научные разработки классиков спортивной педагогики и современные методики подготовки детей к занятиям в спортивной секции тхэквондо, выступлениях на соревнованиях и возможность включать в образовательный процесс элементы подготовки по борьбе. Сочетание методических подходов, опирающихся на разработки спортивной педагогики, с современными методиками представленные в этой программе является педагогически целесообразной.

*Цель программы* – оздоровление всех занимающихся, а также подготовка детей для занятий в группах тхеквандо. (Занятия в группах ОФП сократят часы начального этапа на занятиях в группе тхеквандо, что даст дополнительную возможность для более досконального изучения практического курса тхеквандо).

### **Задачи программы.**

#### ***Обучающие:***

- обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевые упражнения;
- познакомить с навыками личной гигиены;
- научить безопасному падению с использованием самостраховки;
- научить простейшим ударам тхеквондо, и комбинации технических элементов;
- познакомить с простейшими элементами борьбы.

#### ***Развивающие:***

- развивать гибкость, ловкость, быстроту, простые и сложные координационные навыки;
- развивать морально–волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет;
- развивать силовые и волевые качества.

#### ***Воспитательные:***

- воспитать чувство патриотизма и любви к Родине;
- сформировать дружеские отношения с одноклассниками;
- воспитать нравственное, человеческое отношение к педагогам и близким.

**Отличительной особенностью программы** является то, что она гармонично включает в себя элементы ударной техники тхэквондо, борьбы и подвижных игр. Игры строятся с уклоном на использование элементов

спортивных приёмов. Борьба дополняет своей нагрузкой комплексы ОФП. Упражнения по тхеквондо позволяют подготовить детей к выступлению на соревнованиях.

**Возраст обучающихся, для которых предназначена дополнительная общеразвивающая программа – 5-7 лет.**

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения – 68 часов в год.

**Формы обучения и режим занятий**

Данная программа реализуется в очной форме обучения.

**Форма занятий** – групповая, индивидуально-групповая, фронтальная.

**Тип занятий** – теоретический, практический, комбинированный.

**Формы проведения занятия** – беседа, мастер-класс, открытое занятие, соревнование

**Занятия проводятся** 2 раз в неделю по 1 часу. 1 час – 30 мин.

Для детей возраста 4-5 лет занятие имеет следующую структуру: 10 мин – работа по теме учебного плана, 7 мин – пауза для отдыха обучающихся (проходит в учебном кабинете при участии педагога), 13 мин – работа по теме учебного плана, всего 30 мин.

**Язык обучения** – русский.

**Ожидаемые результаты, способы определения их результативности.**

**Предметные результаты**

В процессе изучения программы обучающиеся должны:

**ЗНАТЬ:**

- правила техники безопасности на занятиях;
- требования к форме одежды на занятиях;

- правила личной гигиены.
- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;

- правила личной гигиены;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

### **УМЕТЬ:**

- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке;
- выполнять кувырок назад;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на голове и руках с опорой;
- выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки через скакалку, складывания в положении лёжа руки за головой;
- выполнять не крутящиеся удары по ракеткам;
- выполнять блоки от ударов;
- выполнять стэпп на месте, передвижения в стэппе.

### **ПРИМЕНЯТЬ:**

- применение приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

### ***Личностные результаты***

У обучающихся будут сформированы:

- у обучающихся будут сформированы чувство патриотизма, любовь к Родине, родной школе, нравственное отношение к тому месту, где он находится:

- будут выстроены взаимоотношения со сверстниками, одноклассниками, будет развито «чувство локтя».

- будет привито правильное отношение к педагогам, к взрослым, к людям старшего поколения.

### ***Метапредметные результаты***

У обучающихся будут сформированы:

- навыки оказания первой медицинской помощи;
- навыки коммуникации для предотвращения конфликтных ситуаций;
- навыки применения боевого раздела в конфликтной ситуации.

### ***Способы определения результативности***

Возможно использование следующих методов отслеживания результативности:

Педагогический контроль с использованием методов:

педагогического наблюдения;

педагогический анализ – тестирования, опросов, участия обучающихся в мероприятиях (соревнованиях и аттестациях), активности обучающихся на занятиях.

### ***Виды контроля***

<b><i>Время проведения</i></b>	<b><i>Цель проведения</i></b>	<b><i>Формы контроля</i></b>
<b>Начальный или входной контроль</b>		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их творческих способностей	беседа, опрос
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении.	тестирование, педагогическое наблюдение

	Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	
<b>Промежуточный или рубежный контроль</b>		
По окончании изучения темы или раздела. В конце месяца, полугодия.	<p>Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.</p> <p>Определение результатов обучения.</p>	<p>тестирование;</p> <p>соревнования;</p> <p>открытые занятия для родителей;</p> <p>показательные выступления.</p>
<b>В конце учебного года или курса обучения</b>		
В конце учебного года или курса обучения	<p>Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей.</p> <p>Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.</p> <p>Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.</p>	<p>тестирование;</p> <p>соревнования;</p> <p>открытые занятия для родителей;</p> <p>показательные выступления.</p>

**Формы подведения итогов реализации** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – итогом реализации



данной программы служат выступления обучающихся на соревнованиях по тхэквондо, участие в показательных выступлениях, аттестации на пояса.

***Система оценивания*** предметных результатов

Оценке подлежит уровень теоретической и практической подготовки обучающихся. Эффективность обучения определяться следующим образом:

- свыше 50% - программа усвоена;
- 30-50% - средний уровень освоения программы;
- меньше 30% - низкий уровень освоения программы.

Критерии оценок (Приложение №1)

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Всего	Теория	Практик а	Форма аттестации / контроля
1	Введение. Гигиена, закаливание, питание, режим дня спортсмена.	1	1		Беседа
2	Правила техники безопасности, ПДД	2	2		Беседа
3	Врачебный контроль	1	1		Беседа
4	ОФП	18	2	16	Тестирова ние
5	СФП	14	2	12	Тестирова ние
6	Техника ударов руками. Техника ударов ногами. Стэпповая подготовка	24	4	20	Педагогич еское наблюдени е
7	Подвижные игры и эстафеты	6	2	4	Педагогич еское наблюдени е
8	Открытые занятия. Переводные испытания	2		2	Открытые занятия для родителей
	<b>ВСЕГО</b>	<b>68</b>	<b>14</b>	<b>54</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Содержание дополнительной общеразвивающей программы.

**Тема № 1. Введение. Гигиена, закаливание, питание и режим для спортсмена.**

Техника безопасности на занятиях (Приложение № 2).

Значение гигиены, необходимость гигиены и закаливания, положительный эффект закаливания, необходимость соблюдения режима дня, правильность составления режима дня спортсмена. Строевые упражнения.

**Тема № 2.** Короткий обзор, чем предстоит заниматься на занятиях, чему научатся и возможные результаты. Форма одежды. Техника безопасности на занятиях. Строевые упражнения.

**Тема № 3.** Врачебный контроль. Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра, диспансеризация.

**Тема № 4.** Практические занятия ОФП: работа над гибкостью, простейшие упражнения на координацию, упражнения на развитие силы и выносливости, простые кувырки.

**Тема № 5.** Практические занятия: СФП (специальная физическая подготовка): специальные упражнения на гибкость, развитие и совершенствование координации движений, специальные кувырки - с самостраховкой, падения вперёд и назад в парах, различные перевороты, акробатические упражнения, специальные упражнения на развитие силы рук, ног, спины и пресса. Включение элементов борьбы лёжа.

**Тема № 6.** Практические занятия, на которых выставляется техника нанесения ударов руками и ногами. А также разучивается стэпсовая подготовка и элементы спарринга в парах.

**Тема № 7.** Практические занятия: игры и эстафеты. Изучение новых подвижных игр, использование простых элементов пройденного материала в играх и эстафетах, развитие дополнительных координационных способностей,

игрового мышления, чувства товарищества и ответственности, игры в командах.

**Тема № 8.** Практические занятия: Открытые занятия. Проходят два раза в год, желательно в присутствии родителей, упражнения выполняются на оценку или поощряются в любой другой форме. Повторение всех элементов ранее пройденного материала. Переводные испытания проводятся в качества открытого или зачетного занятия, на котором и происходит отбор наиболее подготовленных ребят и рекомендации остальным о дальнейших занятиях спортом.

### **Материалы для практических занятий**

1. Упражнения на гибкость:
  - махи ногами с опорой (каждой ногой - мах вперед, назад, в сторону);
  - шпагаты и полушпагаты;
  - наклоны вперед, в стороны, сидя на полу;
  - вставание на гимнастический и борцовский мост.
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимания).
3. Упражнение на развитие мышц живота: поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу.
4. Бег с ускорением.
5. Длительный бег (на выносливость).
6. Лежа на полу, на животе, руки обхватывают голени, голова повернута в сторону - перекаты туловища (вперед-назад).
7. Стойка на лопатках.
8. Приседания.
9. Ходьба в полуприседе, в полном приседе.
10. Акробатика:
  - кувырки вперед, назад в группировке;
  - перекат на спину с самостраховкой;
  - самостраховка с кувырком вперед через плечо;

- кувырки боком.

11. Челночный бег с ударами ногами

12. Упражнения на развитие мышц живота: «книжка» - подъём туловища с одновременным поднятием прямых ног и поворотом (пальцами правой руки достать пальцев левой ноги и наоборот).

13. Удары руками:

- прямой удар задней рукой;
- прямой удар передней рукой;
- толчок соперника двумя руками.

14. Удары ногами:

- махи ногами;
- упражнение «дракончик»;
- удар ап - чаги;
- удар долио – чаги;

15. Стэпсовая подготовка:

- стэп на месте;
- шаг вперед и назад;
- смена ног.

16. Подвижные игры и эстафеты:

- Игра – «Гигантские шаги». Учащимся предлагается преодолеть наибольшее расстояние, сделав меньше (или больше – по договоренности) прыжков, на одной, на обеих ногах или прыгая с одной на другую.

- «Крокодильчики» – Водящий бегаёт за игроками на четвереньках, стараясь осалить всех игроков рукой, «осаленный», становится также водящим.

- «Прыжки через движущуюся скакалку». Ребята размещаются на площадке в произвольном порядке. Двое водящих берут длинную скакалку (можно связать две короткие) за концы так, чтобы провисающая часть скакалки была примерно на высоте коленей, и ходят с ней вдоль площадки.

Остальные играющие свободно бегают по площадке и перепрыгивают через скакалку, задевший скакалку, сменяет одного из водящих.

- «Снайпер». Все игроки размещаются на площадке в произвольном порядке. Водящий берет в руки мяч, считает до десяти и начинает бросать мяч в игроков, все остальные игроки разбегаются по залу. Если мяч попал в игрока, то водящий меняется с ним местами.

- «Эстафета с прыжками». Команды с четным количеством человек строятся в колонны по одному за общей линией старта. Каждый игрок кладет руки на плечи впереди стоящему и прыгает на одной ноге по направлению к поворотной стойке, установленной на расстоянии 12-15 м. от линии старта. От стойки ребята прыгают в обратном направлении уже на другой ноге. Побеждает та команда, которая первой вернется за линию старта.

- «Салки, ножки на весу» В команде выбирается водящий, он считает до десяти и начинает бегать за игроками, стараясь осалить их рукой. Игроки во время игры могут лечь на спину и поднять вверх ноги, тогда они находятся в «домике» и водящий не может их осалить. Игрок, которого водящий осалил, выбывает из игры и ждет, когда водящий осалит остальных.

- Различные эстафеты на закрепление изученного материала.

Примечание: в комплекс общеразвивающих и специальных упражнений могут быть добавлены упражнения, а также игры на усмотрение педагога.

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сент	Беседа.	1	Инструктаж по Т.Б.	Спортивный зал.	Опрос.
2	сент	Беседа.	1	Теория. Личная гигиена и закаливание.	Спортивный зал.	Опрос.

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
3	сент	Беседа.	1	Инструктаж по ПДД.	Спортивный зал.	Опрос.
4	сент	Беседа.	1	Теория врачебного контроля.	Спортивный зал.	Опрос.
5	окт	Беседа.	1	Теория развития силы, быстроты, гибкости.	Спортивный зал.	Опрос.
6	окт	Беседа.	1	Теория развития координации, выносливости, ловкости.	Спортивный зал.	Опрос.
7	окт	Групповая.	1	Отжимания, до 5 раз.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
8	окт	Групповая.	1	Приседания, до 10 раз.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
9	окт	Групповая.	1	Упор лёжа, до 10 сек.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
10	окт	Групповая.	1	Бег на короткую дистанцию до 15 м.	Спортивный зал.	Педагогическое

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						наблюдение.
11	окт	Групповая.	1	Бег на среднюю дистанцию до 30 м.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
12	окт	Групповая.	1	Бег на длинную дистанцию до 50 м.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
13	нояб	Групповая.	1	Шпагат продольный.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
14	нояб	Групповая.	1	Шпагат поперечный.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
15	нояб	Групповая.	1	Уголок, мостик.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
16	нояб	Групповая.	1	Упр. «Ласочка».	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.



№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
17	нояб	Групповая.	1	Стойка на одной ноге.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
18	нояб	Групповая.	1	Бег на время до 1 мин.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
19	нояб	Групповая.	1	Бег на время до 2 мин.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
20	нояб	Групповая.	1	Упр. «Перескоки».	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
21	дек	Групповая.	1	Лазание по наклонной скамье.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
22	дек	Мастер-класс.	1	Ползание лёжа на спине.	Спортивный зал.	Контрольное занятие.
23	дек	Беседа.	1	Теория нанесения ударов ногами.	Спортивный зал.	Опрос.

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
24	дек	Беседа.	1	Теория нанесения ударов руками.	Спортивный зал.	Опрос.
25	дек	Беседа.	1	Теория стэппа на месте.	Спортивный зал.	Опрос.
26	дек	Беседа.	1	Теория стэппа в движении.	Спортивный зал.	Опрос.
27	дек	Групповая.	1	Отработка махов ногами вперёд.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
28	дек	Открытое занятие.	1	Отработка махов ногами в бок.	Спортивный зал.	Открытое занятие.
29	янв	Групповая.	1	Отработка махов ногами назад.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
30	янв	Групповая.	1	Отработка ударов ап-чаги по разделению.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
31	янв	Групповая.	1	Отработка ударов ап-чаги в полной координации в воздух.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
32	янв	Групповая.	1	Отработка ударов ап-чаги по ракеткам.	Спортивный зал.	Педагогическое

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						наблюдение.
33	янв	Групповая.	1	Отработка ударов ап-чаги по протектору.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
34	янв	Групповая.	1	Отработка упр. «дракончик».	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
35	янв	Групповая.	1	Отработка ударов долио-чаги по разделению.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
36	янв	Групповая.	1	Отработка ударов долио-чаги в полной координации.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
37	фев	Групповая.	1	Отработка ударов долио-чаги по ракеткам.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
38	фев	Групповая.	1	Отработка ударов долио-чаги по протектору.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
39	фев	Групповая.	1	Отработка прямого удара рукой в воздух.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
40	фев	Групповая.	1	Отработка прямого удара рукой по ракетке.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
41	фев	Групповая.	1	Отработка прямого удара рукой по протектору.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
42	фев	Групповая.	1	Стэпп на месте, смена ног.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
43	фев	Групповая.	1	Шаг вперёд/назад. Смещения вперёд/назад.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
44	фев	Групповая.	1	Двойка ногами: долио, ап-чаги.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
45	март	Групповая.	1	Двойка ногами: долио, долио.	Спортивный зал.	Педагогическое

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						наблюдение.
46	март	Мастер-класс.	1	Контратака долио, атака шаг вперёд.	Спортивный зал.	Контрольное занятие.
47	март	Беседа.	1	Теория развития специальной выносливости.	Спортивный зал.	Опрос.
48	март	Беседа.	1	Теория отработки ударов в быстром темпе.	Спортивный зал.	Опрос.
49	март		1	Два стэппа, долио за 30 сек.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
50	март	Групповая.	1	Два стэппа, сменог долио за 30 сек.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
51	март	Групповая.	1	Челночный бег 7х5 м. с долио на время.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
52	март	Групповая.	1	Два стэппа, двойка долио, долио за 30 сек.	Спортивный зал.	Педагогическое

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						наблюдение.
53	апр	Групповая.	1	Бег по кругу с ударами долио на старте за 30 сек.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
54	апр	Групповая.	1	Смена ног через спину, удар долио з 30 сек.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
55	апр	Групповая.	1	Два стэппа, ап-чаги за 30 сек.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
56	апр	Групповая.	1	Два стэппа, сменог ап-чаги за 30 сек.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
57	апр	Групповая.	1	Челночный бег 7х5 м. с ап-чаги на время.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
58	апр	Групповая.	1	Два стэппа, двойка ап-чаги, ап-чаги за 30 сек.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
59	апр	Групповая.	1	Бег по кругу с ударами ап-чаги на старте за 30 сек.	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
60	апр	Мастер-класс.	1	Смена ног через спину, удар ап-чаги за 30 сек.	Спортивный зал.	Контрольное занятие.
61	май	Беседа.	1	Теория подвижных игр.	Спортивный зал.	Опрос.
62	май	Беседа.	1	Теория безопасности во время подвижных игр.	Спортивный зал.	Опрос.
63	май	Групповая.	1	Подвижная игра «Гигантские шаги».	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
64	май	Групповая.	1	Подвижная игра «Крокодильчики».	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
65	май	Групповая.	1	Подвижная игра «Прыжки через движущуюся скакалку».	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
66	май	Групповая.	1	Подвижная игра «Снайпер».	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение.
67	май	Мастер-класс.	1	Выполнение нормативов по ОФП.	Спортивный зал.	Контрольное занятие.
68	май	Открытое занятие.	1	Спарринги.	Спортивный зал.	Открытое занятие.



## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа дает возможность получить дополнительные двигательные навыки, а также освоить технику приемов страховки и само страховки, воспитать морально-волевые качества, всесторонне развивать весь комплекс физических качеств.

Данная программа предполагает подготовку последовательно на двух этапах:

**I этап** – общеподготовительный. Данный этап рассчитан на полгода. В этот период создаются основы для развития базовых физических качеств и координационных навыков, закладывается представление о занятиях спортом. Методический материал данного этапа рассчитан на занятия с группами детей 4-7 лет, количество часов этапа – 34 часа.

### Задачи I этапа:

- ознакомить с правилами техники безопасности на занятиях;
- привить навыки личной гигиены;
- развивать простейшие акробатические упражнения;
- развивать гибкость;
- сформировать навыки группировки и само страховки;
- познакомить с различными подвижными играми и эстафетами.

К занятиям в группы ОФП допускаются все дети, не имеющих медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

**II этап** – специально-подготовительный. Данный этап рассчитан на полгода. В этот период продолжается развитие основных физических качеств, координационных навыков и закладываются основы для дальнейших занятий в группах тхеквандо, а также создаётся возможность, по желанию или рекомендации педагога, переориентации на другие виды спорта. Методический материал данного этапа рассчитан на занятия с группами детей 4-7 лет, количество часов этапа – 34 часа.

### Задачи II этапа:

- знать правилам техники безопасности на занятиях, привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- развивать силовые качества, координационные навыки;
- познакомить с приемами страховки и само страховки;
- разучить технику нанесения простейших ударов руками и ногами;
- ознакомиться со стэпповой подготовкой;
- обучить элементарным блокам от ударов ногами.

К занятиям в группах ОФП допускаются все дети, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности, а также изучаются основы техники падений и само страховки.

Знакомство занимающихся с историей возникновения здорового образа жизни. Проведение тематических бесед. Посещение крупных соревнований по тхэквондо ВТФ и САМБО по программе «зритель». Участие в «весёлых стартах», праздниках, открытых занятиях.

Сотрудничество с коллективами других школ, секций, и клубов по месту жительства.

Подготовка студийцев по данному разделу, как единый процесс, объединяет в себе круг разнообразных теоретических, методических и практических задач, решаемых обучающимся и педагогом. Различные разделы занятий, обеспечивающие целенаправленное развитие и лежащие в основе его тренировочной деятельности, на каждом качественно новом этапе подготовки требуют разумного и оптимального сочетания.

### **Требования к организации занятий**

Содержание определяется настоящей программой и планами работы учреждения.

Ответственность за создание условий занятий участников несут должностные лица образовательной организации. Расписание занятий утверждается администрацией образовательной организации по

представлению руководителя клубного формирования с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

Основными формами занятий являются: теоретические занятия, тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях.

Исходя из целей, занятия могут быть тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На тренировочных занятиях идёт не только знакомство с новым материалом, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные занятия применяются в конце прохождения определённого раздела программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Групповая форма занятий создаёт хорошие условия для микросоперничества, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

Индивидуальная форма – участники получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося.

Фронтальная форма позволяет педагогу одновременно контролировать выполнения задания всеми участниками, т.к. одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Одной из форм процесса являются самостоятельные занятия. Руководитель рекомендует упражнения для каждого ребенка, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики, и методическую литературу.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Теоретические занятия должны проводиться в форме 5 минутных бесед. Занятия в секции проводятся в форме занятий, в которых физическое развитие

неразрывно связано с воспитанием у них чувства ответственности, долга, патриотизма, морально-волевых качеств. Занятие состоит из трёх частей:

Вводно-подготовительная часть.

Задача: организовать внимание группы, умеренно разогреть организм занимающихся, подготовить мышцы, связки, системы организма к работе в основной части занятия.

Средства: порядковые и строевые упражнения, ходьба, бег, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, равновесие, специальные подготовительные упражнения.

Основная часть.

Задача: изучение упражнений и дальнейшее развитие физических и волевых качеств.

Средства: гимнастические упражнения, акробатика (сначала изучение, затем закрепление в игре).

Заключительная часть.

Задача: приведение организма в относительно спокойное состояние.

Средства: ходьба, упражнения на расслабление, игра, построение и подведение итогов.

***Материально-техническое обеспечение программы***

- спортивный зал с деревянным покрытием
- специнвентарь – ракетки, макивары и лапы для отработки ударов, прыгалки
- защитные средства – протектор, шлем, щитки для рук и ног, футы, перчатки, бандаж.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Борьба самбо: Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. Е.М.Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 1954.
2. Борьба самбо/ Л.Б.Турин. - М.: Советская Россия, 1963.
3. Букварь самбиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997.
4. Гимнастика/ В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов – Ростов на Дону: Феникс, 2009.
5. Настольная книга учителя физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003.
6. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков. – М.: Советский спорт, 2008.
7. Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
8. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
9. Сто уроков самбо/ Чумаков Е.М. Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М.Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.
11. Кадочников А.А. Рукопашный бой для начинающих. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005.
12. Кадочников А.А. К бою готов! Стрессоустойчивость в рукопашном бою. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
13. Кадочников А.А. русский рукопашный бой по системе выживания. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.

### Критерии оценок на различных этапах обучения

Система нормативов, охватывает весь период занятий. Проверку уровня знаний, умений и навыков рекомендуется проводить по окончании курса, использование разнообразных методов диагностики и тестирования даёт возможность комплексного учёта качества.

I этап подготовки в группах 4-7 лет – динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота), уровень освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

### Критерии освоения программы групп ОФП 4-7 лет

Контрольные упражнения	Критерии успеваемости
Правильность выполнения комплекса утренней гимнастики.	Умение держать основную стойку, движения амплитудные, спина, ноги и руки прямые.
Стойка на лопатках	Ноги и спина прямые, носки оттянуты, стоять 10 счетов.
Вставание на гимнастический мост	Ноги и руки прямые, стоять 10 счетов.
Вставание на борцовский мост.	Накатиться на голову, касаясь носом ковра, стоять 10 счетов.
Кувырок вперёд в группировке.	Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки
Кувырок назад в группировке.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев.
Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается

	ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела.
Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой.	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.

На данном этапе не проводятся переводные испытания. Контроль успеваемости проходит в качестве заключительного открытого занятия для родителей.

II этап подготовки в группах ОФП 4-7 лет – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения специальных физических упражнений

#### Примерные контрольные упражнения

Контрольные упражнения	Уровень успеваемости		
	Низкий 0-4	Средний 5-7	Высокий 8-10
Строевые упражнения, повороты на месте, перестроения.	Понимать, что такое строй и строевая стойка, уметь выполнить повороты на месте и перестроения.	Уметь выполнять строевую стойку, не шевелиться, правильно выполнять по команде повороты на месте, перестраиваться в две и в одну шеренгу на месте и колонны в движении.	Чётко и быстро уметь выполнять по команде повороты и перестроения на месте и в движении.

<b>ОФП</b>			
Бег приставными шагами (правым, левым боком).	Руки опущены, спина согнута, ноги согнуты в коленях, аритмичное движение правым и левым боком, скрещивание ног.	Руки на поясе, спина прямая, плечи расправлены, ноги согнуты в коленях, ритмичное движение правым и левым боком без остановки.	Руки на поясе, спина прямая, плечи расправлены, ноги прямые, ритмичное движение правым и левым боком без остановки и смены ритма.
Бег с ускорением (10-15 м.).	Слабое ускорение, бег на всей стопе или на пятках, во время бега отсутствует работа руками.	Спина прямая, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, бег на носках.	Спина прямая, туловище наклонено вперед, резкий и мощный старт, руки согнуты в локтях, чёткое сочетание работы рук и ног, вынос бедра вперед, бег на носках.
Прыжки на одной ноге (на правой, на левой).	Выполнить 5-7 прыжков на одной затем на другой ноге.	Спина прямая, одноимённой рукой держать ногу за стопу, выполнить не менее 10 прыжков подряд на одной и на другой ноге.	Спина прямая, одноимённой рукой держать ногу за стопу, выполнить не менее 15 прыжков подряд на одной и на другой ноге.
Ходьба в	Шаг не менее 5	Спина прямая,	Спина прямая, руки



полном приседе («гусиным шагом») руки за головой.	м., касание руками ковра, падение на колени.	руки за головой, пружинистые шаги не менее 10 м, возможно касание рукой о ковёр	за головой, подбородок приподнят, пружинистые шаги, не цепляясь пальцами ног о ковёр не менее 15 м.
Прыжки в приседе руки за головой.	Прыжки не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени.	Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, прыжки не менее 10 м, возможно касание рукой о ковёр.	Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, пружинистые прыжки в темпе без остановки не менее 15 м.
Вращения руками в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах.	Раскачивание во время вращений, согнутые и не сжатые в кулаки руки.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, нечёткие вращения, руки не сжаты в кулаки или согнуты в локтях.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, чёткие вращения, руки прямые и сжаты в кулаки.
Вращение туловища (вправо, влево).	Ноги согнуты в коленях, потеря равновесия, минимальная	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч,

	амплитуда движения туловища.	соединены, ноги на ширине плеч, смотреть на кисти рук.	смотреть на кисти рук, не терять равновесия, максимальная амплитуда движения.
Наклоны: вперед, в стороны, назад.	Ноги согнуты в коленях, потеря равновесия, минимальная амплитуда движения туловища, нет касания руками ковра, руки согнуты не прижаты к голове.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги прямые на ширине плеч, руки прямые касание руками ковра.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги прямые на ширине плеч, руки прямые касание ладонями ковра, не терять равновесия, максимальная амплитуда движения.
Наклоны в положении «барьерный бег».	Выполнить 5-7 прыжков на одной затем на другой ноге.	Вытянутая нога прямая, между ногами прямой угол, касание лбом колена.	Вытянутая нога прямая, между ногами прямой угол, касание грудью колена.
Упражнение пережат из положения на коленях, держась за ноги руками,	Прыжки не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени.	Руки за спиной, пережат вперед на грудь, голова повёрнута в сторону.	Руки не отпуская, держат ноги за стопы, мягкий пережат вперед на грудь, голова повёрнута в сторону.

В положение на животе («промокашка»)			
<b>СФП</b>			
Прыжки через скакалку (1 мин).	5-7	8-10	11-15
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	0-3	4-8	9-10
Выпрыгивание из приседа.	2-5	6-9	10-12
Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой (пресс).	5-8	9-12	13-16
<b>АКРОБАТИКА</b>			
Кувырок вперед в группировке.	Нечёткий перека́т через спину в упор присев с касанием головой и без фиксации группировки.	Нечёткий перека́т через спину в упор присев с касанием головой или коленом, фиксация группировки несколько раз подряд.	Перека́т через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки несколько раз подряд.
Кувырок назад в группировке.	Нечёткий перека́т на	Нечёткий перека́т на спину с	Перека́т на спину с выносом ног в

	спину с выносом ног в сторону, касанием головой и коленями в положение упор присев.	с выносом ног в сторону, касанием головой упор присев несколько раз подряд.	сторону, не касаясь головой в положение упор присев несколько раз подряд.
Кувырок вперед через плечо с самостраховкой.	Перекат через плечо на спину, голова на груди с касанием ковра или заваливание на бок, нечеткий хлопок рукой о ковер, без правильной постановки ног	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, нечеткий хлопок рукой о ковер, неточная постановка ног выполняется несколько раз подряд	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр,
Падение на спину с самостраховкой.	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, касанием головой и коленями ковра, нечёткий хлопок руками	Перекат на спину с выносом ног в сторону, касанием головой ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд.

	о ковёр вдоль тела.		
--	------------------------	--	--

### **Контроль технического мастерства**

Для возраста 4-7 лет нормой является прохождение аттестации на 9 и 8  
гыпы тхэквондо ВТФ.

9 гып

#### **Бело-жёлтый пояс**

##### **1. Стойки:**

- моа соги;
- боевая;

##### **2. Команды:**

- чарёт;
- кьонэ;

##### **3. Махи ногами:**

- вперёд (не ниже 135°);
- вбок (не ниже 90°);
- назад (не ниже 80°);

##### **4. О.Ф.П.**

##### **Проверяется:**

- маховая нога не должна быть согнута.

8 гып

#### **Жёлтый пояс**

##### **1. Удары ногами:**

- доллио чаги (в воздух);
- доллио чаги (по ракетке);

##### **2. Техника передвижений:**

- смена ног;
- шаг вперед;

- шаг назад;

### **З.О.Ф.П.**

#### **Проверяется:**

- Стоять надо на подушечках под большими пальцами, пятки не должны касаться пола (Допускаются кратковременные касания);

- Левая и правая нога должны быть соответственно слева и справа от линии атаки (Пересечение не допускается);

- Степ обязателен;

- Плечи должны отслеживать перемещение ног, угол между линией атаки и плечами не должен быть больше 45\*;

- Удар доллио чаги по ракетке: должен быть сильный удар с хлопком, перед ударом нога должна согнуться, во время удара полностью выпрямиться;

- Удар должен быть не ниже пояса.

## **Приложение № 2**

### **Техника безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке**

На занятия допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по охране труда. Запрещается заниматься, имея на себе серьги, цепочки, кольца, браслеты и др. предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий. Занятия проводятся только в спортивной форме и специальной обуви (чешки, борцовки) или в носках.

Запрещается работать на ковре, матах, если на них имеются отрывы ткани, порванные швы. Не выполнять никаких упражнений со спортивным инвентарём, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения педагога. Не начинать выполнение задания, не до конца поняв его. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом педагогу. При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к

её устранению. Занятия продолжить только после устранения причин возникновения ситуации.