

Утверждено  
на заседании Педагогического совета  
МОУ детский сад № 345  
протокол № 2 от «24» 09 2024г.

Председатель:  
 С.А. Юртаева

Введено в действие  
приказом заведующего  
МОУ детский сад №345  
от «01» октября 2024 г. № 155  
Заведующий МОУ детский сад № 345  
 С.А. Юртаева



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа социально-гуманитарной направленности

«Непоседы»

Возраст обучающихся: 5- 6 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:  
Цимбалюк Е.Н., педагог  
дополнительного  
образования

## Раздел 1 «Комплексе основных характеристик образования».

### Пояснительная записка.

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Непоседы» (далее - Программа) социально-гуманитарной направленности, т.к. способствует гармоничному развитию личности, развивает пластические и волевые способности учащихся, формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Также позволяет познакомить детей с таким видом спорта, как тхэквондо.

**Актуальность.** Программа актуальна, так как способствует развитию не только физических, но и духовных способностей детей, удовлетворению их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях. Актуальность данной программы также обусловлена тем, что, в соответствии с запросами родителей и учащихся, для дальнейшего выступления на соревнованиях от спортсмена требуется уверенность в себе, вера в себя и собственные силы, использование всех ресурсов своего тела. Тхэквондо – это боевое искусство, которое требует полной включенности, выражается в красивых и точных ударах, пластике, четкости своих действий, которые должны быть продуманы до мелочей.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной общеразвивающей программы состоит в том, что используются приемы и методы, связанные с выработкой простых двигательных навыков (основные передвижения, стойки, блоки, удары ногами и руками) в сочетании с основной теорией тхэквондо, на развитие гибкости и пластичности, а также спортивные игры-импровизации на использование ударов в той или иной ситуации. Каждому ребенку создаются все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей, формирования осознанного отношения к движениям, понимания их значения и цели.

**Практические методы:** упражнения на развитие необходимых обучающемуся-спортсмену двигательных навыков (силовых, скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости).

**Игровые и импровизационные методы:** использование имитационных игр, например, имитирующие реальный поединок с одним или несколькими противниками, игр-эподов, направленных на формирование умений логически предвосхищать атакующие действия соперника).

**Наглядные методы:** показ (педагог не только объясняет, но и показывает, как исполняется движение); просмотр видеороликов спарринга спортсменов высшего уровня в качестве примеров.

**Новизна программы** заключается в использовании методик и технологических приемов, учитывающих то, что в процессе освоения тренировочного комплекса учащиеся обучаются ставить цель, находить необходимые средства для ее осуществления, определять последовательность действий, делать выбор и принимать решение, прогнозировать результат, оценивать и корректировать действия (свои, других). Для этого необходимо, чтобы на занятии создавалась ситуация успеха, атмосфера доброжелательности и психологического комфорта учащихся.

**Адресат программы.** Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 5-6 лет. Младшие школьники отличаются остротой и свежестью восприятия, любознательностью. Характерная особенность учащихся – ярко выраженная эмоциональность восприятия. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание обучающихся, без всяких усилий с их стороны. Поэтому на занятиях используются различные педагогические приемы мотивации: лучше всех справиться с заданием, заслужить похвалу педагога и товарищей. Обогащение рефлексивного опыта ребенка в специальных играх, упражнениях продвигает его в плане личностного развития и формирования позитивного отношения к себе.

У младших школьников более развита наглядно-образная память, чем словесно-логическая. Они лучше, быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, чем определения, описания, объяснения. Поэтому в работе используются приемы показа, иллюстрации, демонстрации.

**Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.** Программа «Непоседы» рассчитана на 8 месяцев обучения, ознакомительный уровень.

**Форма обучения** очная.

**Режим занятий.** Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 25 минут.

**Особенности организации образовательного процесса.**

На занятия приходят учащиеся, занимающиеся тхэквондо, независимо от наличия у них природных и специальных физических данных. Программа подразумевает универсальную доступность для детей с любыми видом и типом психофизиологических особенностей на всех уровнях. Каждый обучающийся имеет право обучаться по программе без процедур оценки изначальных данных для определения степени готовности к освоению содержания и материала.

Оптимальная наполняемость – 10- 15 человек.

**Цель программы:** создание условий для самосовершенствования учащихся, посредством занятий тхэквондо, профессиональному

самоопределению, развитию физических способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

#### **Задачи программы.**

##### **Предметные задачи:**

- познакомить с историей тхэквондо, правилами и спортивной терминологии;
- способствовать развитию физических качеств;
- обучить основам техники и тактики тхэквондо;
- научить ориентироваться в пространстве (на доянге).

##### **Личностные задачи:**

- воспитывать упорство в достижении цели;
- развивать волевые и нравственные качества в тренировочном и учебном процессе, в соревновательной деятельности;
- сформировать стремление действовать в коллективе;
- сформировать мотивацию и положительное отношение к занятиям спортом.

##### **Метапредметные задачи:**

- способствовать развитию навыков индивидуальных тактических действий;
- способствовать развитию таких качеств, как организованность, самостоятельность, ответственность;
- способствовать развитию у учащихся творческого воображения;
- способствовать развитию у учащихся двигательной памяти.

#### **Учебный план**

| № | Тема                                                                              | Количество часов |          |       | Форма проведения |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------|------------------|
|   |                                                                                   | теория           | практика | итого |                  |
| 1 | Вводное занятие.<br>Беседа о технике безопасности.                                | 2                | 6        | 8     | Опрос            |
| 2 | Общая физическая подготовка<br>(разогревающая часть, прыжковые упражнения и т.д.) | 2                | 6        | 8     |                  |
| 3 | Основы тхэквондо:<br>стойки, удары ногами и руками, блоки, передвижения           | 4                | 12       | 16    |                  |
| 4 | Упражнения на развитие гибкости<br>(растяжка, маховые упражнения).                | 2                | 6        | 8     |                  |

|   |                                                              |    |    |    |                                         |
|---|--------------------------------------------------------------|----|----|----|-----------------------------------------|
| 5 | Игровые занятия. Игры, включающие базовую технику тхэквондо. | 4  | 12 | 16 | Соревнования                            |
| 6 | Итоговое занятие                                             | 2  | 6  | 8  | Показательное выступление для родителей |
|   | Итого                                                        | 16 | 48 | 64 |                                         |

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. (8 час.)

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Беседа об истории тхэквондо. Знакомство с программой.

**Практика:** Разминочные упражнения в игровой форме

Игры на развитие дисциплинированности («По свитку замри»).  
Упражнения на растяжку.

Форма контроля – педагогическое наблюдение.

#### 2. Общая физическая подготовка. (8 час.)

Разогревающая часть, прыжковые упражнения и т.д.

**Теория:** ознакомление с общими развивающими упражнениями; техника выполнения упражнений.

**Практика:** Подготовка стоп к нагрузкам (ходьба на пятках, на носках, на ребре стопы, внутренней части стопы). Разогревающие упражнения (бег, забегания, приставные шаги, захлест голени, подъем коленей). Прыжковые упражнения (подскоки, многоскоки, прыжки на одной ноге). Упражнения сидя (бабочка, лягушка, книжка и т.д.).

Форма контроля - педагогическое наблюдение, домашнее задание.

#### 3. Основы тхэквондо. (16 час.)

Стойки, удары ногами и руками, блоки, передвижения.

**Теория:** названия начальных стоек («нарани соги», «черет соги», «гунун соги»), ударов руками («ап джумок баро джириги») и ногами («ап чаги», «нерео чаги», «доллео чаги»). Рассказ о правильном передвижении.

**Практика:** Отработка начальных стоек, ударов ногами и руками. Упражнение на отработку стоек с ударами в движении. Упражнения на укрепление мышечного каркаса. Игра «Раз, два, три – правильный удар замри».

Форма контроля - педагогическое наблюдение домашнее задание.

#### 4. Упражнения на развитие гибкости (8 час.).

Растяжка, маховые упражнения.

**Теория:** Понятие «Исходное положение», «Растяжение мышц». Правильность выполнения упражнений.

**Практика:** Разнообразные наклоны и круговые движения головой. Упражнение «Мини-замок»: правая рука с помощью левой руки сильно заводится за голову и тянется вниз; упражнение «Замочек»: соединение кистей рук в «замок» за спиной по диагонали (правая рука - сверху, левая - снизу) и оттягивание рук на максимальное расстояние от спины; то же упражнение, но руки соединяются в «замок» обычным способом и, стоя в положении «складочка» (ноги находятся на ширине плеч), выполнить около 10 наклонов вниз, касаясь руками пола.

Форма контроля - педагогическое наблюдение, домашнее задание.

#### **5. Игры, включающие базовую технику тхэквондо. (16час.)**

«Подвижные игры». Игры, включающие базовую технику тхэквондо «Пятнашки в парах», «Кто точнее», «Кто быстрее» и т.д.

**Теория:** Ознакомление с различными видами подвижных игр. Объяснение правил поведения в игре.

**Практика:** Игры, включающие базовую технику тхэквондо («Пятнашки в парах», «Кто точнее», «Кто быстрее» и т.д.).

Форма контроля- соревнование.

#### **6. Итоговое занятие (8 час.)**

**Теория:** Опрос по основным понятиям.

**Практика:** Показательное выступление для родителей. Подведение итогов.

Форма контроля- педагогическое наблюдение.

### **Планируемые результаты.**

#### **Предметные задачи:**

- знает историю тхэквондо, правила и спортивную терминологию;
- способствовать развитию физических качеств;
- знает основы техники и тактики тхэквондо;
- умеет ориентироваться в пространстве (на доянге).

#### **Личностные задачи:**

- проявляет упорство в достижении цели;
- проявляет волевые и нравственные качества в тренировочном и учебном процессе, в соревновательной деятельности;
- проявляет стремление действовать в коллективе;
- проявляет мотивацию и положительное отношение к занятиям спортом.

#### **Метапредметные задачи**

- проявляет навыки индивидуальных тактических действий;
- проявляет такие качества, как организованность, самостоятельность, ответственность;

- проявляет при выполнении заданий творческое воображение;
- проявляет двигательную-моторную память.

## **Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»**

### **2.1 Календарный учебный график программы**

| Дата начала и окончания обучения | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Продолжительность каникул |
|----------------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------|
| 01.04 -31.05                     | 32 недели                 | 64                      | нет                       |

#### **Условия реализации программы.**

**Материально-техническое обеспечение** (характеристика помещения для занятий по программе).

Для реализации образовательной программы в образовательной организации необходим просторный специализированный зал с напольным покрытием (маты), соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.).

**перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы** (в расчете на количество обучающихся): маты; пальчаги; гимнастические скамейки; спортивные конусы; координационная лестница; музыкальное сопровождение; музыкальный центр.

- **информационное обеспечение** (аудио-, видео-, фото-, интернет-источники).

- Сайт для тхэквондистов: (<https://www.tkdrus.ru>)

- Музыкальное сопровождение (флешка с песнями)

- видео-ролик для тхэквондистов

<https://rutube.ru/video/6a3e018874fclal76a3648ecbbff86c6/>

**Кадровое обеспечение.** Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования со средним специальным или высшим профессиональным образованием и стажем работы с детьми младшего школьного возраста не менее 1 года.

#### **Формы работы**

Формы работы на занятиях включают в себя такие формы отслеживания и фиксации образовательных результатов, как журнал посещаемости, отзывы детей и родителей, участие в показательных выступлениях.

В качестве подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы выступают:

- показательные выступления на утренниках,
- открытые занятия для родителей.

### Оценочные материалы

Достижение планируемых результатов по программе оценивается педагогическим наблюдением, анализом выполнения практических заданий и в конечном итоге, показательным выступлением.

Мониторинг образовательной деятельности учащихся осуществляется по 10-балльной системе с трёхуровневой степенью выраженности оцениваемого качества (уровень обученности) по таким критериям как:

Предметные знания  
Практические умения  
Личностные характеристики

| Показатель                                                        | Высокий (10 баллов)                                                                                  | Средний (7 баллов)                                                                                                       | Низкий (3 балла)                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Предметные знания и практические умения</b>                    |                                                                                                      |                                                                                                                          |                                                                                          |
| Знает основы истории тхэквондо, правила и спортивную терминологию | Обладает твердыми знаниями темы, правильно и точно отвечает на вопросы                               | Знает основные понятия. Частично отвечает на вопросы, иногда с корректировкой педагога                                   | Недостаточно ориентируется в понятиях. На вопросы не отвечает. Требуется помощь педагога |
| Знает основы техники и тактики тхэквондо                          | Может правильно назвать и показать удары, блоки, стойки. Показывает правильное передвижение по доянг | Частично называет и показывает удары, блоки, стойки. Иногда с подсказкой педагога. Частично может передвигаться по доянг | Не может назвать и показать удары, блоки, стойки. Требуется помощь педагога              |
| <b>Практические умения</b>                                        |                                                                                                      |                                                                                                                          |                                                                                          |
| Ориентируется в пространстве (на доянге)                          | Учащийся самостоятельно ориентируется, находит свое место на доянге                                  | Учащийся находит свое место на доянге с визуальными метками                                                              | Находит свое место на доянге с помощью педагога                                          |
| <b>Личностные характеристики</b>                                  |                                                                                                      |                                                                                                                          |                                                                                          |
| проявляет упорство в достижении цели                              | Учащийся всегда старается выполнить задания, задает вопросы, проявляет инициативу                    | Учащийся выполняет задания не всегда правильно, вопросов не задает педагогу                                              | Учащийся выполняет лишь некоторые задания, пасует при трудностях и не стремится к цели   |

|                                                                  |                                                                                                       |                                                                                     |                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| проявляет ответственность за результаты общего дела              | Учащийся понимает свою роль в общем деле и старается ответственно подойти к выполнению задания        | Учащийся выполняет задания без понимания своей роли в общем деле                    | Учащийся не всегда выполняет задания и не связывает это с общим делом                       |
| проявляет мотивацию и положительное отношение к занятиям спортом | Учащийся самостоятельно находит для себя мотивы для занятия спортом, с удовольствием ходит на занятия | Учащийся находит мотивы занятия спортом с помощью педагога                          | Учащийся испытывает при поиске мотивов для занятия спортом                                  |
| демонстрирует моторную память                                    | Учащийся хорошо запоминает и повторяет движения                                                       | Учащийся запоминает не все движения. При повторении пользуется подсказками педагога | Учащийся испытывает серьезные затруднения нуждается в постоянной помощи и контроле педагога |

60-43 баллов – учащийся демонстрирует высокий уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы  
 42-30 балла - учащийся демонстрирует средний уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы  
 29-18 баллов - учащийся демонстрирует низкий уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы

### Методические материалы

Главным методом обучения детей младшего школьного возраста на занятиях по тхэквондо является объяснение и практический показ. Весь материал преподносится в доступной форме, точно определяется его значение. Материал подается по принципу «от простого к сложному». Программа предусматривает применение не только традиционных методов изложения материала (показ, рассказ), но и творческих методов (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления). Учащиеся просматривают видеоматериалы с выступлениями опытных тхэквондистов.

Основными методами следует считать:

- методы организации учебной деятельности:
- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- наглядный (показ, наблюдение, демонстрация приемов работы);
- практический (освоение основных ударов руками и ногами, блоков).

## **Список литературы:**

### **Литература, рекомендуемая для педагогов.**

1. Цилфидис Л.К. Путь к успеху. Учебная программа федерации тхэквондо.
2. Глейberman А.Н. Игры для детей.-М.: Физкультура и спорт, 2006.
3. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. –М.: Физкультура и спорт, 2012. –157 стр.
4. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 2015.
5. Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев.- Ростов н/Д:Феникс, 2015

### **Литература, рекомендуемая учащимся:**

1. Цилфидис Л.К. Путь к успеху. Учебная программа федерации тхэквондо.
2. Медведев Д.Ю. Боевые искусства. Детская энциклопедия-тренер. – Аванта, 2023

### **Литература, рекомендуемая для родителей:**

1. Цилфидис Л.К. Путь к успеху. Учебная программа федерации тхэквондо.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 2015.
3. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка. Москва, 2004

Прошнуровано, пронумеровано  
и скреплено печатью  
10 (десяти) (лист сб)  
Заведующий МОУ детский сад № 345  
С.А. Юртаева