

Министерство спорта Самарской области  
Государственное автономное учреждение  
«Спортивная школа Олимпийского резерва № 2»

Одобрено Тренерским советом  
ГАУ «СШОР №2»  
Протокол № 5 от 20.09 20 17 г.

Утверждаю  
Директор ГАУ «СШОР № 2»  
М.Н. Фомин  
приказ № 106 от 20.09 20 17 г.



**Физкультурно-оздоровительная развивающая**  
**ПРОГРАММА**  
**С ЭЛЕМЕНТАМИ ТХЭКВОНДО**

Разработчики:  
тренеры отделения тхэквондо  
ГАУ «СШОР № 2»

г. Сызрань, 2017 год

## Содержание

Пояснительная записка	2
Особенности программы	4
Цели и задачи программы	6
Принципы построения программы	7
Принципы взаимодействия с детьми	9
Методическое обеспечение программы	11
Приложения	28
Список используемой литературы	33

## Пояснительная записка

Программа содержит обоснование занятий с детьми в возрасте от 5 до 9 лет, что на сегодняшний день актуально. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо предусматривает минимальный возраст для зачисления в группы с 9-10 лет, занятия по программе «Здоровые дети» позволяют сократить время на спортивный отбор, сэкономить средства, время и усилия, развить скелет и мускулатуру для дальнейшей специализации тхэквондо (ВТФ).

Программа рассчитана для занимающихся как имеющих, так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом, имеющих медицинский допуск.

По определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Очень важно в дошкольном детстве сформировать у маленького ребенка интереса к своему здоровью, совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Посредством выполнения физических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями. Физические упражнения и элементы тхэквондо содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества.

В программе применяются различные физические упражнения, - или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Кроме того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления и решения различных комбинаций.

Занятия тхэквондо готовят ребёнка физически и умственно к нагрузкам, которые дают современные формы обучения в школе.

## Особенности программы:

Программа предусматривает создание благоприятных условий для воспитания, развития физических качеств и двигательных навыков в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, формирование представлений о здоровом образе жизни, о здоровье и средствах его укрепления.

Программа ориентирует на создание в учреждении обстановки, способствующей формированию навыков личной гигиены, осознанию у детей ценностей здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью, с элементарными правилами безопасного поведения.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, лёгкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам лазанья, движений с предметами.

На занятиях создаются условия для спортивного задора и успешного выступления на соревнованиях. Улучшаются физические качества детей, воспитывается в них стремление стать сильными, выносливыми, ловкими и быстрыми.

Таким образом,

- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- Реализуется в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она впервые разработана для детей дошкольного и младшего школьного возраста в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники тхэквондо в

игровых формах.

**Актуальность** программы заключается в том, что с переходом на новый Федеральный стандарт спортивной подготовки возраст приема детей в спортивную секцию по тхэквондо ограничен 9-10 годами. А что делать детям до 9 лет? Давайте попробуем разобраться, что представляет собой тхэквондо как объект изучения, что представляет собой ребенок как субъект обучения.

В настоящее время в государственных учреждениях, осуществляющих спортивную подготовку существует доплата тренеру за официальный результат, показанный на соревнованиях его воспитанниками. Согласитесь, фактор заработной платы очень важен. Первые официальные первенства России среди кадетов предусматривают участие спортсменов с 12 лет. Спортсмен в 12 лет может попасть в сборную команду России и принять участие в официальных первенствах Европы и других международных соревнованиях. В 12 лет спортсмену предъявляются требования по физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочный процесс, направленный на развития необходимых качеств технологичен и определяется временными параметрами. Физическая подготовка на начальном этапе займет минимум два-три года. Специальная работа (специализация) на рабочие группы мышц займет еще два-три года. Техническая подготовленность спортсменов основана на физическом развитии и постоянных повторениях и отработки базовых техник. На тактическую работу уходит минимум 2 года и в дальнейшем у грамотного спортсмена тактика совершенствуется весь срок спортивной карьеры. Это средний срок, когда спортсмен начинает ориентироваться в правилах соревнований. А как все это успеть, если ребенок пришел в секцию в 10 лет? И он не обладает супервозможностями? Произведем несложные арифметические вычисления: вычитаем из 12 лет 6–7 лет базовой работы и получаем минимальный возраст начала занятий с 6 года жизни ребенка.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства

коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена также необходимостью оптимизации двигательного режима дошкольника как одного из элементов неспецифической профилактики острых респираторных заболеваний, поиска дополнительных форм работы с детьми по приобщению их к здоровому образу жизни.

### **Цель программы**

Повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

### **Задачи программы**

#### **Образовательные:**

- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение правилам поведения на занятиях;
- приобретение соревновательного опыта;
- овладение основами техники тхэквондо.

#### **Развивающие:**

- повышение уровня общей физической подготовки;
- формирование познавательной активности;

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.
- развитие необходимого уровня физической подготовленности и состояния психики для занятий по выбранному виду спорта.
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- овладение двигательными умениями и навыками;
- формирование социальной активности: общение в группе, навыки дисциплины.

#### **Воспитательные:**

- воспитание интереса к занятиям физической культуры и спортом;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания, воли, решительности;
- воспитание уважительного отношения к товарищам по спортивной группе;
- воспитание коммуникативных навыков.
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

#### **Принципы построения программы.**

**Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

**Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

**Принцип повторения** умений и навыков один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

**Принцип индивидуально-личностной ориентации** воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

**Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

**Принцип успешности** заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

**Принцип активного обучения** обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

**Принцип коммуникативности** помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

**Принцип взаимодействия** детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

**Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

## Принципы взаимодействия с детьми

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Программная работа с занимающимися строится в соответствии с возрастными особенностями развития организма, психики, личности детей, а также в связи с закономерностями динамики спортивного совершенствования занимающихся. Отметим некоторые особенности детского восприятия.

Обычные дети, не вундеркинды (а таких подавляющее большинство), и именно с такими детьми мы занимаемся, не способны к сложным логическим построениям. Их уровень мышления так и называется – дологический. Они воспринимают только конкретику. Если мы хотим, чтобы восприятие маленького ребенка было четким, т. е. чтобы он запомнил все детали, объем предлагаемой ему информации должен быть очень небольшим. Ребенок запоминает информацию образно, поэтому она должна быть представлена ему в удобном для этого виде. В каком именно, зависит от способа восприятия конкретного ребенка. Этот способ можно установить путем наблюдения или специальным тестированием для выявления модальности (способа восприятия и запоминания).

По способу восприятия и запоминания люди, в том числе и маленькие дети, у которых это особенно сильно выражено, делятся на так называемых визуалов (воспринимающих в основном зрительно, запоминающих

зрительный образ), аудиалов (воспринимающих в основном со слов, запоминающих речевой образ), и кинестетиков (воспринимающих в основном через движение, с хорошо развитой "мышечной" памятью). Есть еще четвертая группа – дискретники, которые не относятся ни к одной из этих групп, но их мало, и в своей практике мы с ними не сталкивались.

Чтобы у ребенка "пошел" процесс обучения более-менее сложным действиям, необходимо наличие у него:

- контроля внимания (его надо воспитывать);
- контроля своих действий и согласованности их с действиями тренера;
- понятийного аппарата (его нужно сформировать, и для этого ребенку необходим практический опыт);
- логического мышления (большие полушария головного мозга должны пройти процесс формирования, кроме того, ребенку нужно помочь научиться мыслить, а не использовать готовые шаблоны – что проще);
- волевого контроля, или управления намерением (достигается воспитанием и самовоспитанием).

Без этого обучение сложным предметам невозможно. Целостность восприятия и яркость впечатлений – это замечательно. Но без понимания взаимосвязей, без умения дифференцировать и интегрировать – иными словами, разбивать на составляющие и составлять из частей целое, без умения сосредотачиваться ничего в голове не уложится. Поэтому обучаемость у ребенка приходится формировать. Из-за особенностей детского восприятия и мышления, обучение детей – процесс намного более трудоемкий и длительный, чем обучение взрослых.

Главным является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами тхэквондо. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

### **Методическое обеспечение программы:**

- Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.
- Проводятся под руководством тренера.

Для выполнения поставленных задач программы «Здоровые дети» предусмотрены следующие структурные единицы:

- Корректирующая гимнастика;
- динамические и оздоровительные паузы;
- релаксационные упражнения;
- занимательные разминки;
- дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- Традиционные;
- Круговые тренировки;
- Игровые;
- Обучающие;

#### Формы и методы обучения:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ;
- Креативные – творческий подход

### **Срок реализации программы:**

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы - девочки и мальчики от 5 до 8 лет. Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

**Сроки реализации программы** Учебная программа реализуется в течение 1 года, 2 занятия в неделю, 104 часа в год.

**Формы и режим занятий:** Занятия проводятся 2 раза в неделю.

**Продолжительность занятия:** 60 минут.

**Результативность спортивно–оздоровительной программы:**

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.
- Достижение необходимого уровня физической подготовленности и состояния психики для занятий выбранным видом спорта.

**Содержание программы включает в себя шесть разделов:**

- I. Введение в программу. Теоретическая подготовка.
- II. Общая физическая подготовка
- III. Специальная физическая подготовка
- IV. Психологическая подготовка
- V. Техническая подготовка
- VI. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений

**Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на 1 группу):**

- гимнастические маты - 10 шт.
- скакалки - 20 шт.
- мячи теннисные – 20 шт.
- мячи волейбольные – 10 шт.
- шведская стенка – 1 шт.
- скамейки гимнастические – 2 шт.
- мешок боксерский – 1 шт.
- макивара – 10 шт.
- лапа тренировочная – 20 шт.

## **Планируемые результаты освоения программы.**

Программа «Здоровые дети» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий. Результатом освоения программы «Здоровые дети» будет являться формирование таких качеств личности, как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни, достижение требуемого уровня физической подготовки и состояния психики для занятий по выбранному виду спорта.

### **В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- выявлять связь занятий тхэквондо с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, тхэквондо.

### **В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях тхэквондо и ориентации на их

выполнение;

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с тренером;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку тренера, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку тренера, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку самостоятельно;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий тренера и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

Занимающиеся научатся:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, мини группам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении

диагностики;

- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

**Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:**

- зачётное проведение комплексов ОФП, СФП, разминки;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов разминки и ОФП;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.

**Требования по техники безопасности во время занятий.**

*Во время выполнения комплексов и упражнений существуют запрещенные движения:*

- быстрые круговые движения головой и излишние наклоны головы вперед и назад;
- упражнения (махи ногами) с излишним переразгибанием в суставах;
- работа с отягощениями на выпрямленных руках;
- резкие скручивания туловища;
- движения с чрезмерной амплитудой;
- максимальные нагрузки и продолжительное изометрическое напряжение;

**Учебно-тематический план программы «Здоровые дети»**

**Календарно-тематическое планирование программы  
«Здоровые дети» и их характеристика.**

**II. Общая физическая подготовка (47 часов)**

-Элементы строевой подготовки

- Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)
- Общеразвивающие упражнения для рук
- Общеразвивающие упражнения для ног
- Общеразвивающие упражнения для шеи и спины

### III. Специальная физическая подготовка (40 часов)

- Базовые элементы тхэквондо
- Техника выполнения базовых элементов
- Закрепление базовых элементов.
- Коррекция осанки

### IV. Психологическая подготовка (10 часов)

На практике психологическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

#### **ОПП направлена на:**

1. Развитие и совершенствование у спортсмена таких психических качеств, которые необходимы для успешного овладения избранным видом спорта (волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание).
2. Формирование спортивного характера - достижение победы за счет реализации подготовленности и вскрытия резервных возможностей
3. Обучение приемам активной саморегуляции психических состояний — боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия
4. Обучение умению быстро снимать последствия нервных и физических перегрузок

**Для обеспечения задач ОПП используются следующие средства и методы:**

- использование интегральной подготовки спортсмена (учебные игры, тестирование);
- контрольные соревнования;
- товарищеские встречи- психофизические упражнения ( тактическая задача с максимальными физическими и волевыми усилиями - финишный рывок);
- психотехнические упражнения (максимальная точность при эмоциональном напряжении);
- интеллектуальные упражнения (без физической нагрузки и технических действий — например словесное описание и т.п.); - обучении приемам саморегуляции - отключение и переключение):
  1. Регуляция тонуса различных мышечных групп (тяжесть или расслабленность);
  2. Регуляция тонуса мимических мышц (улыбка) Специальные дыхательные упражнения;
  3. Отвлечение путем сюжетных воображений. Беседа, убеждение, приказ
  4. Наивные методы саморегуляции (самоприказы, самонапутствие, соблюдение ритуалов)

**Основная задача специальной** психологической подготовки - формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании. Готовность предполагает: уверенность в своих силах; стремление бороться за победу до конца; оптимальный уровень эмоционального возбуждения (боевая готовность); устойчивость к неблагоприятным факторам (погода, давление зрителей, предвзятость судей); способность произвольно управлять своим поведением и чувствами:

### **Ранняя подготовка предполагает:**

1. получение информации о соперниках и условиях проведения соревнования;
2. анализ собственной подготовленности;
3. анализ психического состояния самого спортсмена (выявление недостатков);
4. определение цели выступления;
5. общественную и личную мотивацию;
6. включение в тренировочный процесс средств и методов ОПП (в соответствии с задачей и выявленными недостатками);
7. специальная тренировка по преодолению неожиданных ситуаций;
8. моделирование условий для использования приемов саморегуляции.
9. контроль и регуляция мышечной системы (сосредоточие внимания на отдельных мышечных группах);
10. контроль и регуляция темпа движений и речи;
11. специальные дыхательные упражнения;
12. разрядка (дать выход эмоциональному напряжению в виде крика, отдельного технического элемента в полную силу);
13. ритуал предсоревновательного поведения.

Не менее эффективны и способы саморегуляции, связанные с отражением своего духовного «Я»:

1. Отвлечение путем воображения. Самовнушение (самоприказ).
2. Самоубеждение (внутренний словесный монолог или спор). Регулирование цели (приблизить, отдалить).

### **V. Оздоровление**

-Коррекционные упражнения.

-Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия.