



Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 160 города Тюмени  
(МАДОУ д/с № 160 города Тюмени)

Муравленко ул., д. 19, корпус 1, Тюмень, 625005; тел/факс: 8 (3452) 47-73-89, 25-53-52;

E-mail: [detsad160@mail.ru](mailto:detsad160@mail.ru); <http://www.madou160.ru>  
ОКПО 83331987, ОГРН 1077203063233, ИНН/КПП 7202171731/720301001

Принят на педагогическом  
совете МАДОУ д/с № 160  
города Тюмени  
протокол № 1 от 30.08.2021 года



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ  
д/с № 160 города Тюмени  
Азаматова О.В.  
30 08 2021 г.

**ПРОГРАММА**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО**  
**ВОЗРАСТА**  
**«ДЕТСКОЕ ТХЭКВОНДО»**  
(4-7 лет)

Составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Ослин Михаил Андреевич

Тюмень, 2023 г.

## Содержание программы

|   |    |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка                      | 3  |
| 2. Цели и задачи                              | 4  |
| 3. Ожидаемые результаты и способы их проверки | 5  |
| 4. Учебно-тематический план                   | 6  |
| 5. Планируемые результаты                     | 18 |
| 6. Оценочные и педагогические условия         | 19 |
| 7. Список литературы                          | 20 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### *Актуальность программы дополнительного образования.*

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, выделяя одну из образовательных областей – «Физическое развитие», уточняет ее задачи и содержание: «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно - двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

Тхэквондо является уникальной системой физического и психологического воспитания. Нынешнее тхэквондо совмещает древние принципы единоборств и методы тренировок с направлениями развития современного олимпийского вида спорта. Тхэквондо как боевое искусство воплощает в себе методы работы над собой, когда занимающегося учат побеждать не только противника, но и свои слабости и недостатки; через физическое совершенствование – к развитию воли и владения собственными мыслями и чувствами. Боевое искусство – в данном контексте понимается – как превращение тренировки в творческий процесс самопознания и саморазвития.

Программа дополнительного образования детей для 4-7 лет «Детское тхэквондо» направлена создание условий для целостного развития детей (физического, психического, ментального), развития ключевых компетентностей у детей в соответствии целевым ориентирам ФГОС дошкольного образования (*деятельностной, социальной, коммуникативной, информационной, здоровьесберегающей*).

В процессе освоения тренировочного комплекса тхэквондо, специальных комплексов формальных упражнений, имитирующие реальный поединок обучения технике, тактике ребёнок обучается ставить цель, отбирать необходимые средства для её осуществления, определять последовательность действий; делать выбор и принимать решение; прогнозировать результат, оценивать и корректировать действия (свои, других), что является содержанием *деятельностной* компетентности детей дошкольного возраста. *Социальная* компетентность детей проявляется в способности детей устанавливать и поддерживать отношения с сверстниками, старшими, 4

младшими. Дети учатся уважать старших – родителей, тренера, учителя.

*Коммуникативная* компетентность ребенка выражается в проявлении и развитии способности выражать словами свои мысли, планы, чувства, желания, результаты; задавать вопросы и аргументирует свою точку зрения. Ребенок начинает осознавать себя частью коллектива, начинает считаться не только со своим мнением, но и мнением окружающих, вырабатываются навыки поведения, согласно ценностям, принятым в данном сообществе.

*Информационная компетентность* проявляется в следующем: в процессе занятий у ребёнка формируется интерес к боевым искусствам как к видам спорта, что способствует обращению его к активному использованию источников знаний (взрослый, сверстник, книги, собственный опыт, СМИ, Интернет).

*Здоровьесберегающая* компетентность проявляется в осознании детьми пользы движений, в освоении культурных практик в реализации потребности в двигательной активности, в проявлении жизнерадостности, уверенности, психологического комфорта. Программа Тхэквондо для детей дошкольного возраста способствует общему укреплению ребенка, а в некоторых случаях и оздоровлению. Такими примерами могут служить, исправление осанки ребенка, укрепление дыхательной системы при астме, укрепление иммунной системы часто болеющих детей.

Программа способствует развитию таких качеств личности как ответственность, самостоятельность и уверенность в собственных силах.

**Оригинальность** программы заключается в личностно – ориентированном подходе по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций, а так же, использованием игровых форм тренировок (имитационных игр, например, имитирующие реальный поединок за жизнь с одним или несколькими противниками, игр-этюдов, направленных на формирование умений логически предвосхищать атакующие действия соперника).

**Цель** дополнительной образовательной программы: воспитание физически здоровой личности ребенка 4-7 лет средствами становления технико-тактического мастерства в Тхэквондо.

**Задачи** дополнительной образовательной программы:

1. Расширение знаний и представлений, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по Тхэквондо.
2. Развитие потребности в здоровом образе жизни средствами.
3. Воспитание настойчивости в достижении цели.
4. Развитие скоростно-силовых качеств через освоение тактик и приёмов Тхэквондо.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 4-7 лет (Тхэквондо является сложнокоординационным, где двигательной базой являются гимнастические и акробатические упражнения, основу которых желательно закладывать в возрасте 4-7 лет). Сроки реализации программы (продолжительность образовательного процесса) - 2 года (4-5, 6-7). Занятия проходят в вечернее время, два раза в неделю длительность 25-30 минут. Группы комплектуется с учетом желания родителей и детей. Наполняемость группы 10-15 человек. Занятия осуществляются в формах: индивидуальная, подгрупповая, групповая. Форма обучения- очная.

*Педагогические принципы:*

- принцип вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городской детский сад);
- достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и двигательной активности детей;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения.
- учет половой идентификация детей при повышении уровня развития скоростно-силовых качеств дошкольников
- взаимодействие с семьями воспитанников, способствующее формированию физической активности мальчиков и девочек.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

Ожидаемые результаты

- Интерес к занятиям тхэквондо (ВТФ) детей дошкольного возраста.
- Наличие общих представлений о тхэквондо (ВТФ).
- Освоение правил поведения в спортивном зале.
- Развитие базовых техник: удар рукой (прямой удар рукой «апджумок»), ногами (прямой удар ногой «ап чаги», боковой удар ногой «дольо чаги»).
- Сформированность умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании.
- Высокий уровень координация движений, гибкости.
- Дисциплинирован, ответственен, настойчив, терпелив
- Развитая в соответствии с возрастом саморегуляция деятельности и собственных эмоций

- Сформированы умения выразить своё мнение, договариваться, проявлять уважение к мнению другого, приходиться к согласию, эмоционально отзывчив
- Приобретение соревновательного опыта как в тхэквондо, так и в других видах спорта.

*Педагогический контроль направлен на:* учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности детей, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат, оценку поведения ребенка на соревнованиях.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.**

Выступления на внутренних, городских, окружных и Российских соревнованиях; открытые занятия для воспитателей и родителей.

**Учебно-тематический план  
1 год обучения**

| № | Наименование темы   | Количество часов |           |           |
|---|---|------------------|-----------|-----------|
|   |   | всего            | теория    | практика  |
| 1 | Введение. Краткие сведения о ТКД ИТФ.                               | 4                | 4         | -         |
| 2 | Техника безопасности на тренировках. Правило поведения в спортзале. | 4                | 4         | -         |
| 3 | Отрабатывание стоек и блоков.                                       | 12               | 2         | 10        |
| 4 | Отрабатывание кувырков и страховок.                                 | 12               | 2         | 10        |
| 5 | Спортивные игры.  | 16               | -         | 16        |
| 6 | ОФП.  | 10               | -         | 10        |
| 7 | Обработка техник самообороны.                                       | 14               | 4         | 10        |
|   | <b>ИТОГО:</b>   | <b>72</b>        | <b>16</b> | <b>56</b> |

Примечание: Тренировки проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

| № | Наименование темы                   | Количество часов |        |          |
|---|-------------------------------------|------------------|--------|----------|
|   |                                     | всего            | теория | практика |
| 1 | Теория ТКД ИТФ.                     | 4                | 4      | -        |
| 2 | Отрабатывание стоек и ударов.       | 16               | 4      | 12       |
| 3 | Отрабатывание кувырков и страховок. | 10               | 3      | 7        |
| 4 | Спортивные игры.                    | 10               | -      | 10       |

|   |                                     |    |    |    |
|---|-------------------------------------|----|----|----|
| 5 | ОФП.                                | 10 | -  | 10 |
| 6 | Отрабатывание техник ударов ногами. | 10 | 2  | 8  |
| 7 | Отрабатывание техники ведения боя.  | 12 | 2  | 10 |
|   | ИТОГО:                              | 72 | 15 | 57 |

Примечание: Тренировки проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

### Учебно-тематический план 6-7 год обучения

| № | Наименование темы                   | Количество часов |        |          |
|---|-------------------------------------|------------------|--------|----------|
|   |                                     | всего            | теория | практика |
| 1 | Теория ТКД ИТФ.                     | 2                | 2      | -        |
| 2 | Отрабатывание стоек и ударов.       | 16               | 2      | 14       |
| 3 | Отрабатывание кувырков и страховок. | 10               | 2      | 8        |
| 4 | Спортивные игры.                    | 10               | -      | 10       |
| 5 | ОФП.                                | 10               | -      | 10       |
| 6 | Отрабатывание техник ударов ногами. | 10               | 1      | 9        |
| 7 | Отрабатывание техники ведения боя.  | 12               | 1      | 11       |
|   | ИТОГО:                              | 72               | 15     | 62       |

Примечание: Тренировки проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

## 1 год обучения

1. Введение. Краткие сведения о Таеквон-до ИТФ. Этические принципы. Правила поведения в спортивном зале.

Краткие сведения о Таеквон-до ИТФ. Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры. Необходимые знания для получения учебных степеней. Краткая история создания и развития Таеквон-до ИТФ, как в мире, так и в нашей стране.

Каждый спортсмен должен знать и строго соблюдать следующие принципы:

1. Если столкновение неизбежно, самооборону изученную в ТКД ИТФ можно применить в случае необходимости – если другими способами невозможно предотвратить нападение. Защитить свою жизнь или жизнь другого человека.

2. Если вынужденно применяется техника ТКД ИТФ, по возможности щадить тело и жизнь противника, прекратить применение техники когда опасность вам уже не угрожает.

3. Воспитанник ТКД ИТФ никогда не нападает первым - он только защищается.

4. Нельзя (запрещается) публично демонстрировать искусство ТКД ИТФ в корыстных целях.

5. В Таеквон-До каждый может получить то, что ему нужно: поправить здоровье, научиться самообороне, ознакомиться с философией Таеквон-До, воспитать сильное тело и дух. Но для того, чтобы стать профессионалом требуется большая самоотдача, изнурительные тренировки, нестигаемое намерение, умение терпеть. Терпеть долгие годы, терпеть боль и усталость, терпеть жёсткие поединки, терпеть травмы.

Кроме этих принципов обязательно нужно соблюдать правила поведения в зале.

#### Правила поведения в спортивном зале

- Приходить на тренировку за 10-15 минут до её начала.
- Занимающийся должен быть одет в официальную форму – добок ИТФ, в противном случае при построении ему следует стать последним в последнем ряду. Запрещается заниматься в шортах, с обнаженным торсом и в майке. В целях безопасности ногти на руках и ногах должны быть коротко подстрижены.
- Так как цепочки, медальоны, серьги, кольца и др. украшения во время тренировки могут повредить, их надо снять перед входом в зал, волосы перетянуть резинкой, не использовать пластиковые или металлические заколки, мужчинам рекомендуется быть коротко стриженными.
- Добок должен быть всегда чистым и выглаженным, под добок разрешается одевать белую футболку.
- Следует избегать пользоваться чужим защитным снаряжением, одевать чужой добок.
- После тренировки добок следует складывать установленным образом.
- Перед входом в зал занимающийся должен быть полностью одет. Запрещается переодеваться в зале или снимать пояс даже после окончания занятия.
- Пояс следует завязывать таким образом, чтобы сформировать один круг вокруг пояса и его концы должны быть одинаковой длины.
- Полоски на поясе должны иметь ширину 5 мм и располагаться на расстоянии 5 см от конца пояса.
- Входить в зал разрешается только босиком.
- Входя в зал, следует сделать поклон, стараясь максимально настроиться на тренировку.
- Медлительность и вялость в зале возбраняются, поэтому занимающийся, попросившийся выйти из зала или вызванный для поручения, должен передвигаться по залу только бегом.

- Выходя из зала, тоже следует сделать поклон.
- Запрещается покидать зал во время тренировки без разрешения инструктора.
- Если занимающийся опоздал на тренировку, он должен сделать 20 отжиманий, а после этого спросить у инструктора разрешения начать занятие. После того, как инструктор дал разрешение, занимающийся, вне зависимости от Пояса, занимает место в конце группы.
- В зале воспрещается употреблять пищу и напитки, курить, жевать жевательную резинку, быть в нетрезвом состоянии, запрещается использовать нецензурные выражения, громко разговаривать. Это относится ко всем присутствующим в зале во время тренировки.
- Во время тренировок разговоры следует свести до минимума.
- При построении группа строится в колонны по старшинству с равнением на впереди стоящего и право-стоящего ученика.
- Сидеть в зале можно только по-турецки, с прямой спиной, руки - на коленях. Запрещается вытягивать ноги в сторону инструктора и лицевой стороны доянга.
- Взносы за обучение следует вносить всегда в установленный день. Знания нельзя купить, взносы - это скромная возможность выразить свою благодарность.
- Выключить мобильный телефон.
- После окончания занятия произвести необходимую уборку помещения. Соблюдать чистоту в раздевалках.

Цель:

- обучение умениям и навыкам самообороны.

Задачи:

- освоение навыков самообороны.
- сформировать правильную осанку.
- улучшить физическое здоровье ребёнка.
- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
- основы правильного дыхания
- умение общения в коллективе.

План проведения урока

Перед началом каждого занятия проверяется внешний вид ребёнка.

Добок должно быть чистым проутюженным, ногти на ногах и руках острижены.

Причёска опрятная. Ноги и руки чистые.

Краткая беседа о правилах поведения в спортивном центре и зале:

## 1. Построение в одну шеренгу

### 2. Обход по кругу:

- на носочках руки на пояс
- на пятках руки на пояс
- на внешней стороне стопы руки на пояс
- на внутреннем своде стопы руки на пояс
- на внешней стороне стопы руки на пояс

3. Построение на гимнастику, группа разбивается на несколько шеренг и каждая шеренга становится 1,5 – 2 метра друг от друга.

3.1. Растяжка. Подготавливаем организм к нагрузке. Все упражнения подобраны таким образом, чтобы укрепить те части тела, которые более всего участвуют в работе. В широком смысле, в гимнастику реального айкидо включены упражнения общей подготовки: приседания, отжимания, «мост гимнастический», шпагат.

И.п. – основная стойка., ноги на ширине плеч руки опущены вдоль тела.

3.2. Из осн.стойки поднять прямые руки через стороны вверх, кисти сжаты в кулак. На счёт 1-2-3-4 вращение по кругу в одну сторону и по команде в другую. По 8 раз в каждую из сторон.

3.3. И.п. – тоже, что и в первом упражнении. Руки согнуты в локтях, вращение в локтевых суставах вперёд и назад, по 8 раз.

3.4. И.п. – тоже, что и 1 упр. Руки, согнуты в локтях кончики пальцев касаются плеч. Вращение в плечевом суставе по 8 раз вперёд и назад.

3.5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки сцеплены вверх в замок. На счёт 1-2., наклон в право, на счёт 3-4 в лево. Упражнение выполняется по 8 раз в каждую из сторон.

3.6. И.п. – ноги ширине плеч, руки сцеплены в замок за головой. На счёт 1-2 поворот в одну сторону на счёт 3-4 в другую.

3.7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Вращение в правую и левую сторону. На счёт 1-2-3-4 в одну сторону, на счёт 5-6-7-8 в другую. Упражнение выполняется по 8 раз в каждую сторону.

3.8. И.п. – ноги на ширине плеч руки прямые перед собой на уровне лица. 10 приседаний.

3.9. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены на колени. Вращение в коленном суставе. По 8 раз в одну и другую сторону.

3.10. И.п. – ноги шире плеч наклон вперёд руки вытянуты в стороны параллельно поверхности ковра. Упражнение «мельница» - 10 раз в одну и другую сторону.

3.11. И.п. – ноги шире плеч наклон вперёд руки вытянуты в замок, вращение туловищем по 3 раза в одну и в другую сторону.

## 4. Упражнения для суставов.

Эта группа упражнений направлена на развитие максимальной подвижности суставов, движение которых, как правило, ограничено. При этом мышцы, которые прикрепляются к суставам, должны вытянуться. На тренинге обычно тренируются суставы локтя, плеча, суставы пальцев.

- 4.1 И.п. – на коленях, руки опущены, кисти рук лежат на бёдрах. Наклон головы вперёд – назад. По 8 раз. Наклон вперёд, коснуться подбородком груди – назад головой затылка.
- 4.2. 1 И.п. – на коленях, руки опущены, кисти рук лежат на бёдрах. Повороты головой в право и левую стороны: 8 раз в каждую из сторон.
- 4.3. И.п. – на коленях, руки опущены, кисти рук лежат на бёдрах. Наклон головы в правую и левую стороны. Наклон – ухом коснуться плеча. По 8 раз в каждую из сторон.
- 4.4. . И.п. – на коленях, руки опущены, кисти рук сцеплены в «замок». Разминаем кисти рук. Упражнение выполняется с максимальной скоростью 1-2 минуты.
- 4.5. . И.п. – на коленях, кисти рук сцеплены в «замок». Разминаем лучезапястный сустав. Вращение по кругу. По 8 раз в каждую из сторон.
- 4.6. . И.п. – на коленях, разминаем запястье. Скручивание кисти наружу. По 8 раз на каждую руку.
- 4.7. И.п. – на коленях, разминаем запястье. Скручивание кисти от себя, большой палец вниз. По 8 раз на каждую руку.
- 4.8. И.п. – на коленях, разминаем запястье. Ладонь кверху захват за кисть, натягиваем пальцы рук и выпрямляем руку в локте. По 8 раз на каждую руку.
- 4.9. . И.п. – на коленях, руки опущены, кисти рук лежат на бёдрах. Упражнение на дыхание. На счёт 1-2-3-4 вдох, руки вверх, 5-6-7-8 выдох руки плавно опускаются вниз.
- 4.10. И.п. – ноги прямые в коленях, положение сидя. Руки вытянуты вверх. Наклон к прямым ногам. 8-10 раз.
- 4.11. И.п. – положение, сидя, одна нога прямая – вторая согнута в коленном суставе, руки прямые над головой сцеплены в замок. Наклон. Вдох наклон выдох. Выполняем упражнение 10 раз, последний раз задерживаемся в наклоне, 10 сек.
- 4.12. И.п. – положение, сидя, ноги прямые раздвинуты как можно шире. По 2 наклона к каждой ноге. Упр. выполняем по 8 раз в каждую сторону.
- 4.13. . И.п. – положение, сидя, ноги прямые раздвинуты как можно шире. Поворот – скручивание в правую сторону на (1-2), на (3-4) - в левую. Упражнение выполняется в каждую из сторон.
- 4.14. И.п. – на спине руки вытянуты вдоль туловища. Под счёт наклон вперёд руками коснуться колени. Упражнение выполняется 10 раз.
- 4.15. И.п. – на спине руки вытянуты вдоль туловища. Упражнение на развития мышц брюшного пресса. Под счёт наклон с поворотом в правую и левую стороны. Упражнение выполняется по 10 раз в каждую сторону.
- 4.16. И.п. – на животе, руки согнуты в локте за головой. Упражнения на развитие мышц спины. Упражнение выполняется на счёт. Прогиб в спине руки выпрямляются перед собой ладонями вверх на каждый счёт поднятие и опускание корпуса. Ноги вместе, носочки вытянуты вдоль ковра.
- 4.17 . И.п. – на животе, руки согнуты в локте, ладони касаются ковра. Прогнуться в спине - вдох, опуститься – выдох.
5. Разминка проведена, можно перейти к основной части урока.(15 -20 мин.)

## Отработка техник самообороны

### 1. Отработка техник самообороны.

Техники самообороны – эта группа техник, в которых тот на кого напали, задерживает нападающего приёмом, которым его полностью контролирует, то есть при таком контроле нападающий не может освободиться, даже если этого хочет, в то время как тот на кого напали, может прекратить приём в любое время.

Вначале, технику демонстрирует - тренер на своём ассистенте 3-4 раза.

Затем просит повторить то или иное действие кого-нибудь из спортсменов. Во время демонстрации техники тренер старается устранить ошибки в целом. После демонстрации техники тренер, просит детей разбиться на пары и самостоятельно попробовать применить технику защиты на своём партнёре. (5-7 минут).

### 2. Проверка знаний.

После отработки, тренер, усаживает своих подопечных на край татами и просит продемонстрировать какой-нибудь из приёмов перед группой.

3. Подвижные игры: «перестрелка», «вызов номеров», «салочки», «третий лишний», «волк и ягнята», «вышибалы», «цепи кованные».

### 4. Заминка.

Упражнения на гибкость. Упражнения на дыхание.(2-3 минуты).

Занятия в течение месяца выстраиваются по принципу: изучение – повторение – закрепление. В реальном айкидо очень важна атмосфера, которая царит в зале, поэтому каждый тренер уделяет большое внимание – игровой ситуации. И обстановке. Если по какой-то причине дети не способны усвоить учебный материал, который даёт тренер, делается небольшая пауза. Чтобы дети могли немного отдохнуть.

Программа для детей на 8 гып жёлтый пояс.

Перед демонстрацией техник претендент должен продемонстрировать все передвижения, перекаты и страховку.

## СТОЙКИ

### 1. Нарани Соги - параллельная стойка.

И.П.(исходное положение). Чтобы принять исходное положение, нужно из положения, стойка смирно- встать ноги на ширине плеч, руки за спиной.

### 2. Гуннун Соги– стойка ходьбы.

И.П.(исходное положение). Чтобы принять исходное положение, нужно из положения, стойка смиренно – 1.принять исх. положение, сделав обычный шаг вперёд. И.п. – основная стойка, левая нога впереди согнута в колене, правая нога прямая. И.п. - Основная стойка. Тоже нужно продемонстрировать и.п. – правая нога впереди.

### 3. Аннун Соги - сидячая стойка (всадника).

И.п.- осн. Стойка – левая нога отставляется на 2 ширине плеч, обе ноги согнуты в коленях так, что бы колени были на уровне больших пальцев.

### 4. Ниунджа Соги - стойка L -образная

И.п. – осн. стойка– левая нога идет вперед на полторы ширины плеч и немного сгибается в колене, правая нога разваривается пол углом 90 градусов и сгибается в колене так, что бы колено было на уровне большого пальца.

### 5. Губурё соги - стойка на согнутой ноге (варианты: А, В)

И.п. – осн. стойка (**Нарани**) – по команде левую ногу подставляем на уровень колена правой ноги, правая нога согнута в колене.

### 6. Вэбаль соги - стойка на прямой ноге.

И.п. – основная стойка (**Нарани**). по команде левую ногу подставляем на уровень колена правой ноги, правая нога прямая.

## ПЕРЕКАТЫ

### 1. Перекат вперёд через левое, правое плечо.

И.п. – основная стойка (Нарани соги) – левая нога впереди, руки прямые подняты перед собой, пальцы развёрнуты кверху, кончики пальцев находятся на уровне глаз. Опуститься на левое колено, правая нога стоит на стопе, правая рука ставится на татами рядом с левой рукой, пальцы левой и правой руки развёрнуты по направлению друг другу. Сделать небольшой мах сзади стоящей ногой, подбородок прижимается к правому плечу, и перекатиться через левое плечо - приняв исходное положение. Тоже выполняем в другую сторону – правая нога впереди, становимся на левое колено, мах левой ногой, подбородок прижат к левому плечу – перекат через правое плечо, принять исходное положение.

### 2. Перекат назад через левое, правое плечо.

И.п. – основная стойка (Нарани соги), принять стойку, встав спиной к передней части зала. Опуститься на правое колено, руками обхватить впереди стоящую левую ногу прижаться лицом к колену левой ноги – сделать движение корпусом назад и перекатиться через правое плечо, приняв исходное положение. Выставить правую ногу вперед, прижавшись к нему руками и лицом – сделать перекат назад через левое плечо, приняв исходное положение.

### 3. Страховка дзю-до.

Страховка выполняется с помощью тренера. Тренер становится на колени и держит ученика за руку правой рукой за правую руку, а левой рукой за левую ногу (бедро), делает наклон, страхует ученика за руку и ногу. Задача ученика сделать хлопок о ковёр свободной рукой.

### Методические указания.

Во время перекатов тренер должен поддерживать одной рукой голову ученика, чтобы не допустить травмы. И помогать сделать перекат, если видит, что ученик не может набрать нужной амплитуды движения.

### Программа на 8 гып (желтый пояс).

На основании положения об экзамене каждый ученик может аттестоваться на квалифицированную ученическую степень – гып. При наличии у него паспорта спортсмена и как минимум 3 месяца занятий тренировочных процессов с начала поступления.

1. Демонстрация техники стоек: Чарёт соги, гунун соги, нарани соги, анун соги, нинча соги.
2. Демонстрация техники рук: ап джумок баро чириги назундэ, пальмок макги назундэ сон каль, макги ан пальмок макги, ап джумок банде чириги, пальмок деби макги.
3. Демонстрация техники ног: юп чаги, коро чаги, доллэ чаги.
4. Демонстрация технических комплексов- туль: са джу чириги, сак джу макги, чон джи.
5. Демонстрация знания теории ТКД ИТФ : Этикет, правила поведения в зале. Правильно складывать добок и завязывать пояс.

### Программа на 6 гып (зеленый пояс).

1. Демонстрация техники стоек: Чарёт соги, гунун соги, нарани соги, анун соги, нинча соги.

2. Демонстрация техники рук: бакат пальмок юп макги, сан сонкут тульги, дунг джумок чириги, бакат пальмок хечё макги.
3. Демонстрация технических комплексов- туль: са джу чириги, сак джу макги, чон джи, дан гунн, до сан.
4. Демонстрация знания теории ТКД ИТФ:Этикет. Критерии оценки туль и вирек( разбивание досок).

## 2 год обучения

### 1. Введение.

Знание основных принципов Таеквон-до ИТФ:

- динамическая сфера
- гармония и синхронизация
- скорость
- ведение контроля
- этические принципы

### 4 синий пояс.

Программа для детей 7 – 9 лет.

1. Защита от захвата двумя руками обеих рук спереди: повернуться под правой рукой (второй вариант).

Выполнение техники:

Исходное положение – два партнёра встают друг напротив друга. По команде первый номер делает шаг вперёд и захватывает двумя руками две руки партнёра. Второй, делает шаг в сторону одной из захваченной рук и проход, под руку нападающего проводя болевой захват, на кисти ладони обозначая удар, ближней ногой под колено нападающего укладывает партнёра на живот, удерживая его болевым контролем. По команде тренера оба партнёра возвращаются в исходную позицию.

2. Защита от размашистого удара в голову (пощёчина).

Выполнение техники:

Исходное положение – два партнёра встают друг напротив друга. Первый номер делает шаг вперёд и наносит боковой удар правой рукой – «пощёчина». Второй номер блокирует руку своей левой рукой и делает перехват правой рукой на болевой захват, укладывая и удерживая болевым приёмом. После выполнения техники вернуться в исходное положение.

3. Защита от удара в живот снизу: отступить ногой назад и блок скрещенными руками – рычаг.

Выполнение техники:

Исходное положение – два партнёра встают друг напротив друга. Первый номер делает выпад вперёд и наносит удар правой рукой в живот. Второй номер отшагивает левой ногой назад и блокирует удар скрещенными руками, правой рукой, которая находится сверху, второй номер делает

болевым захват на кисти ладони и переводит партнёра в партер удерживая его болевым приёмом на запястье. После выполнения техники вернуться в исходное положение.

4. Защита от захвата сзади за плечи: отступить ногой назад и проскользнуть головой между рук.

Выполнение техники:

Исходное положение - первый номер становится за спину второго. Первый номер делает шаг вперёд и захватывает второго двумя за плечи. Второй номер делает шаг в сторону – назад, пронести голову между рук партнёра, проводит болевой приём на запястье и укладывает партнёра на живот и удерживает болевым приёмом на запястье. После выполнения техники вернуться в исходное положение.

5. Защита от рукопожатия: проход и «сечение» вниз, рычаг на кисти, вывёртыванием.

Выполнение техники:

Исходное положение – партнёры становятся друг напротив друга. По команде тренера один партнёр делает шаг вперёд, захватывая руку другого. Другой партнёр делает перехват свободной руки и проход под руку и воздействует на руку своей рукой и нажим вниз после чего делает удержание партнёра на животе. По команде тренера первый партнёр распускает болевой захват и оба партнёра принимают исходное положение

6. Защита от охватывания рукой шеи «ошейник»: захват за волосы и отступанием назад – бросок.

Выполнение техники.

Исходное положение – первый номер обхватил шею второго сбоку – справа. Второй номер правой рукой захватывает за волосы (обозначить) и рывком бросает партнёра на спину подхватывает руку партнёра (левую) и переводит его в положение на живот, удерживая его болевым приёмом. После выполнения техники вернуться в исходное положение.

7. Защита от удара вытянутой рукой в голову: захват с внешней стороны двумя руками и вовлечение в круг (первый вариант).

Выполнение техники:

Исходное положение – партнёры становятся друг напротив друга. Первый номер делает выпад правой ногой и наносит удар (сверху вниз) правой рукой. Второй номер с помощью движения ногами – шаг правой ногой вперёд по кругу, шаг левой ногой назад и поворот на мёте на пятках. Парировать удар, накладывая свои руки сверху внахлест и воздействуя на локоть, удерживает противника на животе. После выполнения техники вернуться в исходное положение.

7. Демонстрация технических комплексов- туль: са джу чириги, сак джу макги, чон джи, дан гунн, до сан, вон хе, юл гок.

## **3-5 год обучения**

**1 гып красно-черный пояс.**

1. Защита от удара в голову сверху: шаг в сторону и остановка удара со скрещенными руками, контроль над кистью ладони.

Выполнение техники:

Исходное положение – партнёры становятся друг напротив друга. Первый номер делает выпад правой ногой и наносит удар (сверху вниз) правой рукой. Второй номер делает шаг в сторону и останавливает удар скрещенными руками. Делает перехват руки на болевой приём. И проводит перевод противника, в партер, удерживая его болевым приёмом на запястье. После выполнения техники вернуться в исходное положение.

2. Защита от охватывания талии сзади: вытягивание одной ноги и контроль.

Выполнение техники.

Исходное положение – первый номер становится за спину второму, первый номер делает шаг вперёд и обхватывает за талию второго номера. Второй номер обозначает отвлекающий удар локтем в голову партнёра, после чего делает наклон вперёд и захватывает ногу партнёра, повалив его. Перешагивает в сторону захваченной ноги и проводит болевой приём, на голень, удерживая противника на животе. После выполнения техники вернуться в исходное положение.

3. Защита от захвата двумя руками обеих рук сзади: перебрасывание одной руки и рычаг на кисти ввёртыванием (санкьо).

Выполнение техники:

Исходное положение - первый номер становится за спину второго. Первый номер делает шаг вперёд и захватывает второго двумя руками за плечи. Второй номер делает шаг в сторону –

и перебрасывая руку партнера, проводит болевой на кисти партнёра, двигаясь вокруг него

повалив, поднимает его с помощью болевого на запястье, полностью контролируя действия нападающего. После выполнения техники вернуться в исходное положение.

4. Защита от захвата двумя руками обеих рук спереди: ввёртывание рук с рычагом, повалить противника захватом за волосы.

Выполнение техники.

Исходное положение – партнеры встают друг напротив друга. Первый номер делает шаг вперёд и захватывает второго номера двумя руками за две руки спереди. Второй номер делает уход в сторону и своими руками обхватывает запястье партнёра, разворачивая его к себе спиной. Свободной рукой захватывает (обозначить) волосы партнёра и переводит его в партер разворачивая противника со спины на живот рычагом и удерживая с помощью болевого на запястье. После выполнения техники вернуться в исходное положение.

5. Защита от размашистого удара рукой в голову, пропустить партнёра с разворотом на внутреннюю сторону и повалить противника.

Выполнение техники.

Исходное положение – партнеры встают друг напротив друга. Первый номер делает шаг вперёд и наносит размашистый удар правой рукой в голову. Второй номер, с помощью движения ног – шаг вперёд правой ногой шаг назад левой ногой и поворот на пятках на месте, делает перехват с помощью рук правой рукой сбоку за голову, а левой за запястье. Переводит партнёра в партер и переворачивает его рычагом на живот, удерживая с помощью болевого приёма. После выполнения техники вернуться в исходное положение.

6. Защита от размашистого бокового удара ногой: поворот на пятке. Выполнение техники.

Исходное положение – партнеры встают друг напротив друга. Первый номер наносит боковой удар правой ногой в голову. Второй номер, делает перехват ноги за голень и с помощью движения ногами, шаг правой ногой вперёд по кругу шаг левой ногой назад и поворот на месте, переводит нападающего в партер и удерживая противника болевым приёмом на голень. После выполнения техники вернуться в исходное положение.

8. Демонстрация технических комплексов- туль: са джу чириги, сак джу макги, чон джи, дан гунн, до сан, джун гунн, тэ гэ, хва ранг.

## Планируемые результаты

Вся учебно-тренировочная работа в учебной группе строится на основе предлагаемой программы.

*Рекомендация по набору в группы.*

Прием желающих систематически заниматься в учебной группе ТКД ИФТ проводится в начале учебного года. Ребята должны пройти медицинский осмотр. Повторное медицинское обследование проводится не реже одного раза в полгода. К занятиям по данной программе допускаются дети в возрасте от 3 лет, отнесённые к основной медицинской группе здоровья.

Время занятий 3 раза в неделю по 1 часу (академических).

Количество занимающихся на одном занятии зависит от вместимости тренажерного комплекса или спортивного зала, а так же возраста и квалификации учащихся.

Ставить целью: «Высокие достижения спортсменов в дошкольном возрасте» - просто не реально. В этом возрасте ребенок не способен нести высокие физические нагрузки на свой организм. Да и организм не готов к этому. В 5 лет и до 7 лет период интенсивного развития самого ребенка как физиологического, так и психического. Поэтому в данном возрасте занятия более эффективно проводить 3 раза в неделю по 1 часу. В ином случае есть большой шанс отбить интерес к занятиям на начальном этапе. Не смотря на это уже в этот период развития необходимо заложить у ребенка знания, умения и навыки которые в последствии ему пригодятся в его дальнейшей спортивной и общественной жизни. По этому задача у тренера стоит такая: создание базы для последующего развития ребенка уже как спортсмена. Но создание базы должно

идти как содействие физкультурному, всестороннему гармоническому развитию ребенка с учетом его индивидуальных способностей.

Само слово «содействие» говорит не о насильственном вмешательстве тренера в процесс развития ребенка, а о его помощи в развитии этого процесса. Ставить ребенка в жесткие рамки тоже не имеет смысла. На этом периоде 5-7 лет тренировочный процесс в основном должен проходить в форме игры, причем цель игр в конечном итоге соответствует цели конкретно поставленной одной тренировки. Лишь в таких условиях можно получить желаемого результата.

Через игру к мастерству.

Процесс получения результата, зависит не только от настроения или физических способностей самого ребенка. В большей степени он зависит от способности тренера преподать необходимый материал, т.е. рассказать – показать – научить. И от того, в какой форме это будет сделано, напрямую зависит результат работы. Наиболее распространенная и эффективная форма проведения занятий для детей дошкольного возраста - игра. Она наиболее подходящая для тренировочного процесса. Игра – есть процесс соревновательный, познавательный и обучающий. В игре сохраняется сам принцип спорта – принцип соревнования.

Т.е. в дошкольном возрасте ребенок не всегда принимает условия, в которые его ставит тренировочный процесс, но условия игры для него более понятны. Он не работает на результат, а в основном на процесс. Ему интересен именно процесс игры, и задача тренера создать такие условия, что бы процесс игры и был желаемым результатом. Именно эта форма занятия сохраняет равновесие между факторами развития ребенка и желаемым результатом для тренера. Но при всем при этом цель тренера должна возводиться в определенный состав тематики занятий. Конечно, 7-ми летние дети в своем физическом и психическом развитии опережают 5-ти летних, и это необходимо учитывать при подборе игр, постепенно усложняя их и увеличивая нагрузку которую, ребенок должен получить на тренировке.

Для детей старшего возраста (7-14 лет.) занятия лучше проводить 3 раза в неделю по 2 часа.

В образовательном процессе тренер Таеквон-до ИТФ должен опираться на следующие принципы:

1. Принцип сознательности.
2. Принцип наглядности.
3. Принцип систематизации (постоянного усложнения).
4. Принцип повторения.
5. Принцип воспитательной умеренности.

### **Оценочные и педагогические условия**

Оценка эффективности программы осуществляется посредством педагогического наблюдения, беседами с воспитанниками и родителями, экзамены на присвоение очередных степеней.

### Критерии эффективности работы программы:

1. проявление интереса к программе со стороны её участников;
2. стабильный состав коллектива;
3. увеличение желающих участвовать в реализации программы;
4. положительные отзывы воспитанников, родителей, педагогов.

### Ожидаемые результаты:

После прохождения всех этапов программы воспитанники

#### знают:

- способы сохранения и укрепления здоровья и пользуются ими;

#### умеют:

- компетентно оценивать жизненные ситуации и принимать самостоятельные решения по выходу из них;
- размышлять, высказывать свою точку зрения по поводу различных философских и нравственных вопросов;

#### владеют

- необходимыми приёмами самообороны; красивое и здоровое тело;

проявляют такие качества как решительность, силу воли, ответственность, терпимость, справедливость.

## **Список Литературы**

1. Книга президента Всероссийской Федерации Таеквон-До ИТФ, обладателя VI дана, кандидата педагогических наук Л.К. Цилфидис “Первый шаг” 15 томов.  
г. Тамбов, Издательский дом ТГУ им. Г.Р. Державина, 2008 год.
2. А.Г Павлов, А.С. Фанин “ Теория и правила соревнований Таеквон-до ИТФ”. г. Тюмень, Издательский центр Тюменской областной Федерации Таеквон-до ИТФ и Хапкидо.