

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБДОУ ДСОВ № 19
Протокол № 02
от «29» октября 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
МБДОУ ДСОВ № 19
Приказ №79-а от 02.11.2020 г.

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №19
п. Новый Надеждинского района»
(МБДОУ ДСОВ №19)

**Рабочая программа
дополнительного образования
Тхэквондо ВТФ
для младшей группы начальной
подготовки
1-го года обучения
дошкольного возраста**

составитель:
тренер по Тхэквондо ВТФ

Бянкин Роман Владимирович

Владивосток 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования Тхэквондо ВТФ для младшей группы начальной подготовки первого года обучения (дошкольного возраста) составлена с учетом выделенных 2 часов в неделю на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Данная программа была сокращена от исходной программы в процентном соотношении с учетом выделенных часов.

Программа по тхэквондо ВТФ подготовлена с учетом нормативно-правовых основ, результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в теории и технологии тренировки тхэквондо ВТФ.

Программа регламентирует тренировку юных тхэквондистов на основных возрастных этапах спортивной подготовки, позволяя организовывать тренировочный процесс, создавать условия для решения следующих целей:

1. Укреплять состояние здоровья и повышать уровень физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями.

2. Осуществлять ориентацию тренировочной деятельности тхэквондистов на ускорение овладения техникой.

3. Формировать личностные и психические качества занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.

5. Формировать устойчивую мотивацию и вызывать постоянный интерес к занятиям Тхэквондо у детей.

Достижение этих важных целей требует от тренеров конкретизации их усилий на всех этапах подготовки, за счет применения четко отобранных тренировочных средств и психических установок, находящихся между собой в гармоничной взаимосвязи.

Задачи программы:

- способствовать развитию физических качеств;
- изучить технику ударов руками и ногами;
- изучить базовую технику.

В программе изложены научно-методические термины, постоянное повторение основных ударов руками и ногами.

**План-схема цикла подготовки и примерного распределения
программного материала для 1-го года обучения в учебной группе
этапа начальной подготовки**

Структура годового цикла	месяцы									Всего за год
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
Кол-во тренировочных (в неделю) занятий	0	2	2	2	2	2	2	2	2	58
Кол-во тренировочных (в месяц) занятий	0	2	8	8	7	8	8	9	8	58
Разделы подготовки										
1.Общая физическая подготовка (ОФП)										
-координационные способности		0,5	2	1,5	1	1,5	1	1,5	1	10
-равновесие		0,5	0,5	1	1	1,5	0,5	1	1	7
-гибкость		0,5	1	1	1,5	1	1,5	1,5	1,5	9,5
-выносливость			2	1	1	1,5	1,5	1	1,5	9,5
2.Специальная физическая подготовка (СФП)										
-отработка ударов		0,5	1,5	2	1,5	1	1,5	2	1,5	11,5
-базовая техника			1	1,5	1	1,5	2	2	1,5	10,5

**Рабочая программа для младшей группы начальной подготовки 1-го
года обучения.**

№ п/п	Дата	Основная тема	Содержание занятий
1.	11.11	ОФП, координационные способности	Бег в разных направлениях. Перелезания, подлезания с г/палкой. Лазание по г/стенке. Подъем туловища.
2.	11.11	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
3.	13.11	ОФП, координационные способности	Бросание мяча по цели (в цель). Работа с обручем. Подъем туловища.
4.	13.11	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
5.	16.11	ОФП, координационные способности	Бег в разных направлениях. Перелезания, подлезания с г/палкой. Лазание по г/стенке. Подъем туловища.
6.	16.11	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
7.	18.11	ОФП, координационные способности	Бросание мяча по цели(в цель). Работа с обручем. Подъем туловища.
8.	18.11	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
9.	23.11	ОФП, координационные способности	Бег в разных направлениях. Перелезания, подлезания с г/палкой. Лазание по г/стенке. Подъем туловища.
10.	25.11	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
11.	30.11	ОФП, координационные способности	Прыжки через препятствия, упражнения на равновесие. Подъем туловища.
12.	02.12	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.

13.	06.12	ОФП, координационные способности	Передвижения по уменьшенной площади опоры, ориентация в пространстве. Подъем туловища.
14.	07.12	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
15.	09.12	ОФП, координационные способности	Прыжки через препятствия, упражнения на равновесие. Подъем туловища.
16.	14.12	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
17.	16.12	ОФП, координационные способности	Передвижения по уменьшенной площади опоры, ориентация в пространстве. Подъем туловища.
18.	21.12	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
19.	23.12	ОФП, координационные способности	Прыжки через препятствия, упражнения на равновесие. Подъем туловища.
20.	11.01	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
21.	13.01	ОФП, координационные способности	Передвижения по уменьшенной площади опоры, ориентация в пространстве. Подъем туловища.
22.	18.01	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
23.	20.01	ОФП, координационные способности	Прыжки через препятствия, упражнения на равновесие. Подъем туловища.
24.	25.01	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
25.	27.01	ОФП, координационные способности	Передвижения по уменьшенной площади опоры, ориентация в пространстве. Подъем туловища.
26.	01.02	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
27.	03.02	ОФП, координационные	Бег в разных направлениях, броски мяча в цель. Подъем туловища.

		способности	
28.	08.02	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
29.	10.02	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
30.	15.02	ОФП, координационные способности	Эстафеты. Подъем туловища.
31.	17.02	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
32.	22.02	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
33.	24.02	ОФП, координационные способности	Работа с обручем. прыжки, перешагивания через предметы. Подъем туловища.
34.	01.03	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
35.	03.03	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
36.	10.03	ОФП, координационные способности	Упражнения на равновесие, Лазания по г/стенке. Подъем туловища.
37.	15.03	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
38.	17.03	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
39.	22.03	ОФП, координационные способности	Работа с обручем. Прыжки, перешагивания через предметы. Подъем туловища.
40.	24.03	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
41.	29.03	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
42.	31.04	ОФП, координационные способности	Упражнения на осанку, гибкость стоп. Остановка по команде. Подъем туловища.
43.	05.04	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
44.	07.04	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат,

			приседания. Статистические упражнения.
45.	12.04	ОФП, координационные способности	Упражнения на осанку, гибкость стоп. Остановка по команде. Подъем туловища.
46.	14.04	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
47.	19.04	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
48.	21.04	ОФП, координационные способности	Упражнения на равновесие, Лазания по г/стенке. Подъем туловища.
49.	26.04	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
50.	28.04	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
51.	03.05	ОФП, координационные способности	Упражнения на осанку, гибкость стоп. Остановка по команде. Подъем туловища.
52.	05.05	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
53.	10.05	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
54.	12.05	ОФП, координационные способности	Эстафеты. Подъем туловища.
55.	17.05	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.
56.	19.05	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
57.	24.05	ОФП, координационные способности	Упражнения на осанку, гибкость стоп. Остановка по команде. Подъем туловища.
58.	26.05	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Отжимание.