



«Келісілді»
«Актөбе облысының білім басқармасы,
Хромтау ауданының білім бөлімі»ММ
әдістемелік кабинет меңгерушісі Г.С.Барикова



«Актөбе облысының білім басқармасы,
Хромтау ауданының білім бөлімі»ММ
№6 «Ақкөгершін» бөбекжай-балабақшасының
меңгерушісі К.Мурзина

**№6 «Ақкөгершін» бөбекжай- балабақшасының
2024-2025 оқу жылына арналған
таеквандо үйірмесінің жоспары**

Құрастырушы: Сарсеков С.К.

Хромтау қаласы, 2025 жыл

Құрастырған үйірме жетекшісі:Сарсеков С.К.

«Ақтөбе облысының білім басқармасы,Хромтау ауданының білім бөлімі»ММ

әдістемелік кабинет меңгерушісі Барикова Г.С-кеңес беруші

№6 «Ақкөгершін»бөбекжай-балабақшасы МКҚК педагогикалық кеңесі отырысында талқыланды

Хаттама № 01 «29» 08 2024ж

«Ақтөбе облысының білім басқармасы,Хромтау ауданының білім бөлімі»ММ

№6 «Ақкөгершін» бөбекжай-балабақшасы» МКҚК меңгерушісі К.Муринова

Аудандық сараптау комиссиясының отырысында келісілді.

Хаттама № 04 «03» 09 2024ж

Сараптау комиссиясы төрағасы: Барикова Г.С

ТҮСІНІК ХАТ

«Таеквандо» үйірмесінің бағдарламасы мектепке дейінгі ұйымның «Ақбота», «Қонжық» мектепалды даярлық топтары яғни 5 жас тәрбиеленушілеріне арналған. Бағдарлама Taekwondo спорт түрінің бастапқы элементтерін меңгерту арқылы балалардың дене дайындығын жетілдіруге бағытталған.

Мектепке дейінгі кезең – баланың қимыл-қозғалыс белсенділігі қарқынды дамиды маңызды уақыт. Осы кезеңде дұрыс ұйымдастырылған дене жаттығулары баланың денсаулығын нығайтып, қимыл үйлесімділігін, икемділігін, шапшаңдығын және төзімділігін қалыптастырады. Таеквандо жаттығулары балалардың тәртіптілік, батылдық, өзін-өзі бақылау, сыйластық сияқты тұлғалық қасиеттерін дамытуға ықпал етеді.

Бағдарламаның өзектілігі – салауатты өмір салтын қалыптастыру, баланың қозғалыс белсенділігін арттыру және спортқа деген қызығушылығын ояту.

Бағдарламаның мақсаты:

Балалардың денсаулығын нығайту, негізгі қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту және спорттық мәдениетті қалыптастыру.

Міндеттері:

- * Таеквандоның бастапқы тұрыстары мен қарапайым әдістерін үйрету;
- * Икемділік, тепе-теңдік, жылдамдық қабілеттерін дамыту;
- * Қауіпсіздік ережелерін сақтауға тәрбиелеу;
- * Тәртіпке, ұйымшылдыққа және өзара құрметке баулу;
- * Балалардың өзіне деген сенімділігін арттыру.

Үйірме аптасына 1 рет өткізіледі. Сабақ ұзақтығы – 25–30 минут. Оқу жылы қыркүйек айынан мамыр айына дейін жалғасады. Сабақтар ойын элементтері арқылы ұйымдастырылады және балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес құрылады.

Күтілетін нәтиже: жыл соңында тәрбиеленушілер негізгі тұрыстарды, қарапайым қол және аяқ соққыларын орындай алады, қауіпсіздік ережелерін сақтайды және спортқа қызығушылық танытады.

«Таеквандо» үйірмесінің күнтізбелік сабақ жоспары

Білім беру ұйымы: №6 «Ақкөгершін» бөбекжай- балабақшасы

Мектепалды топтар: Ақбота және Қонжық

Балалардың жасы: 5 жас

Үйірме жетекшісі: Сарсеков Самат Кайржанович

№	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1	Қауіпсіздік ережесі	2	02.09.24
2	Тхэквондоның қысқаша тарихы	2	09.09.24
3	Аяқты бірге қосып, денені тік ұстау жаттығулары	2	16.09.24
4	Екі степ алдыға, екі степ артқа	2	23.09.24
5	Жүгіру, секіру тәсілі	2	30.09.24
6	Орынды кенет өзгерту жаттығулары	2	07.10.24
7	Дайындау жаттығулары	2	14.10.24
8	Алғашқы соққылар жаттығуы	2	21.10.24
9	Шабуылға әрекет жасау жаттығуы	2	28.10.24
10	Аяқты көтеруге арналған жаттығулар	2	04.11.24
11	Еркін ойын күні	2	11.11.24
12	Созылмалы жаттығулар	2	18.11.24
13	Орынды кенет өзгерту	2	25.11.24
14	Еркін жаттығулар	2	02.12.24
15	Шпагатқа отырғызу, созылмалы жаттығулар жасау	2	09.12.24
16	Жаттығу сабағы	2	17.12.24
17	Соққылар	2	23.12.24
18	Денені қыздыру жаттығулары	2	30.12.24
19	Жүгіру	2	06.01.25
20	Соқыларды айқын шығару	2	13.01.25
21	Аяқтармен тебу жаттығулары	2	20.01.25

22	Оң жақпен тұрып секіру	2	3.02.25
23	Сол жақпен тұрып секіру	2	10.02.25
24	Статика	2	17.02.25
25	Апчаги	2	24.02.25
26	Дулечаги	2	3.03.25
27	Сол аяқ алдыға, оң аяқ артқа жанымен секіріп тебу	2	10.03.25
28	Сол аяқ алдыға, оң аяқты барынша жоғары көтеріп тебу	2	17.03.25
29	Қорғану	2	6.04.25
30	Степ	2	13.04.25
31	Стойкалар	2	20.04.25
32	Жылдамдыққа жұмыс жасау	2	5.04.25
33	Соққы жаттығуын жылдамдыққа орындау	2	12.04.25
34	Қорғану, степ, стойкалар	2	19.04.25