

«Ақтөбе қаласы білім бөлімі» ММ
«BILIM QAZYNA» КММ
ЖШС «Nursultan 7 ясли-сад» балабақшасы

«Ақтөбе қаласының білім бөлімі» ММ
2025 жылғы «21» «08» _____»
№ 094 бұйрығымен
БЕКІТІЛДІ



ТАЕКВОН-ДО
БАҒДАРЛАМАСЫ
(дайындық тобы)

Ақтөбе, 2025 жыл

Бағдарламаның негізі: Чой Сунг Мо «Путь тхэквондо» энциклопедиясы.
Құрастырған: Аккалжанова Б.Т

ЖШС «Nursultan 7 ясли-сад» балабақшасы педагогикалық кеңесі отырысында
«Таеквон-до» бағдарламасы талқыланды.

Хаттама №_1

«27» тамыз 2025ж

ЖШС «Nursultan 7 ясли-сад»
балабақшасы меңгерушісі:



А.Т.Тажиданова

Қалалық сараптау комиссиясының отырысында «Таеквон-до» бағдарламасы мақұлданды және бекітілді.

Хаттама № 1

«17» 08 2025 жыл

Сараптау комиссиясы төрайымы:



Қосымбаева М.О

Рецензия

Берілген жоспарды Таеквон-до нұсқаушы Ажбағамбетов Д.О. дайындаған. Жоспарда таеквон-до базалық техникасы аталады. Алғашқы группаларға әдістемелік әзірлеме жасалды. Жауынгерлік шеберліктің тәсілдері көрсетіледі.

Құрылған жоспар оқытудың қысқа түсіндірмесі болып табылады. Оқыту барысында қатысушылардың төзімділігі мен сабырлылығы қалыптасып, жеңіске деген ниеті арта түседі.

Оқыту қарапайым жаттығулардан бастап күрделіге қарай ауысып отырады және уақыт өте аса күрделі жаттығулар жасалады.

Таеквон-до үйірмесіне қатысқан балалар физикалық жағынан жақсы дамыған, икемді келеді, сонымен қатар топтық жұмыстарға бейімделеді.

Жоспар мектеп және бала-бақшалардың нормаларына сай, жас ерекшелігіне дұрыс бөлінген, бір жылдық мерзімге дұрыс құрылған.

Президент «ВАБИ»



Р.Т.Досбосинов

Түсінік хат

Таеквондо үйірмесіне 3 жастан бастап қатысушылар қабылданады. Аталған үйірменің мақсаты спорттық шеберліктерін дамытып, жаңуынгерлік қасиеттер, сонымен қатар физикалық және рухтық қалыптарын қатайту.

Таеквон-до – қорғаныс ретінде өз денесін қолданудың ғылыми негізделген түрі, нәтижесінде адам жеке мүмкіншіліктерін кеңейту. Таеквондода адам рухтық дамуға немесе физикалық күшін дамытуын қамтамасыз етіп отыруға мүмкіндік алады.

Таеквон-до үйірмесі қатысушылардан спорттық шеберлігін көтеруді ғана емес, рухтың тепе-теңдік сақтауына үйренуін талап етеді. Сонымен қатар, қатысушыларды тәрбиелеуде үлкен маңызды рөл атқарады.

Мақсаты: Таеквон-до үйірмесі ГНП тобының бағдарламасы бойынша алдын алған білімдерін қатайту және жаңа бағдарламаларды үйретуді жетілдіруде көп үлес қосқан.

Тапсырмалары:

- Денсаулықты қатайту;
- Физикалық дайындықты күшейту;
- Спорттық шеберлікті дамыту.

Күтілетін нәтиже:

Осы оқу жылында бастапқы дайындық тобында 3 жастан бастап 15 қатысушы дайындалады. Аттестация(экзамен) өтілуі күтіледі, нәтижесінде қатысушылар алғашқы белбеу түстеріне қол жеткізе алады. Қазіргі уақытта қалалық және облыстық деңгейдегі жүлделі орын алуға болатын жарыстар өткізіледі.

Қатысушыларда СӨС туралы түсінік қалыптасып, иммунитеті, физикалық шыдамдылығы жоғарылайды. Тиянақтылық, жауапкершілік, міндеттілік секілді қасиеттері жоғарылайды.

Тақырыптық жұмыс жоспар

№	Жоспар	Сағат
1	Кіріспе(қатысушылармен танысу)	1
2	Қыздыру жұмыстары – аяқты созу	4
3	Қолмен ұру техникасы	5
4	Аяқпен ұру техникасы	5
5	Лапаға аяқпен ұру техникасы	5
6	Лапаға қолмен ұру техникасы	5
7	Ильбумасогн жұптық соққыны шынықтыру	4
8	Аяқ статикасы	5
9	Қыздыру жұмысы – созу(шпагат)	5
10	Ойын күні(кедергілер жолы)	3
11	Қалыптағы қол статикасы	5
12	Сары белбеуге арналған тылдер	3
13	Қателіктермен жұмыс(пысықтау)	3
14	Ойын күні(эстафета)	4
15	Жас спортшылардың физикалық дайындығы: -жалпы физикалық дайындық; -арнвйы физикалық дайындық	10
16	Ап-чаги соғысымен тақтай ұру техникасы	2
17	Тылдерді қайталау	2
18	Қорытынды(оқу мерзімінің аяқталуы)	1
	Барлығы:	72

№	Бөлімнің тақырыбы	Сағат саны		Теория, практика
	Кіріспе жаттығулар	1		1
	Теориялық дайындық	5		5
	Адам организмінің құрылуы және функциясы. Қатысушыларға физикалық жаттығулардың әсері.	1		1
	Еңбек режимінің және кіші таеквондисттердің гигиенасы.	1		1
	Ағзаны қатайту, тамақтану гигиеналық талаптары.	1		1
	Жүйелік дәрігерлік бақылау. Таеквондо негізі ретінде сабақ барысында өзін-өзі бақылау. Таеквондошылардың жұмыскерлігін қайта қалыпқа келтіру.			
	Таеквондо кезіндегі аурулар, бірінші көмек, спорттық массаж.		1	1
	Шынығудың физиологиялық негіздері.		5	5
	Арнайы жалпы физикалық дайындық.	2	20	22
	Жас спортшылардың шынығуының жалпы түсіндірмесі.		2	2
	Шынығудың құралдары мен ұйымдастырылуы.			
	Жас спортшылардың физикалық дайындығы:			20 20
	-жалпы физикалық жаттығу;			
	-арнайы физикалық жаттығу.			
	Тәсіл-техникалық дайындық	4	30	34
	Тәсілдік дайындық.		2	4 6
	Техникалық дайындық.	2	26	28
	Сайыс шарттары	2		2
	Сайыстарға қатысу және дайындалу			2 2
	Норматив тапсыру.		2	2
	Барлығы:	18	54	72

Оқытудың тақырыптық жоспары
1 жыл
Алғашқы дайындық тобы (3-4,5-6 жас)
(аптасына бір сағаттан екі рет)

Конспект-жоспар

Таеквондо бойынша ГНП-1 тобының жұмысы

Нұсқаушы: Аккалжан Ботагоз Таласпаевна

Мақсаты: Жоғары жылдамдықты техниканы дамыту.

Тапсырмалар: Техниканы дұрыс дамыту.

Кіріспе:

1 мин.

- Сапқа түзелу;
- Қатысу үлгерімін тексеру;
- Сабақтың мақсаты мен тапсырмаларымен танысу
(Сабақтың басты тақырыбы: Қозғалып және бір орында тұрып жасалатын соққыларды үйрену)

Жалпы дене жаттығулары:

7 мин.

- Пресс, отырып тұру, кеудені жерден көтеру, спорттық жүріс, эстафета.

Практикалық жаттығулар Жалпы дене жаттығулары:

8 мин.

- а) Басты, иықты, шынтақты, қолды, белді, тізені тобықты айналдыру, шынықтыру жаттығулары;
- б) Жеңіл атлетикалық жаттығулар – жүру, жүгіру, арнайы жаттығулар;
- в) Гимнастикалық жаттығулар – сілтеу жаттығулар.

Қозғалу ойындары:

4 мин.

- Топтық эстафеталық ойындар.

Арнайы физикалық жаттығулар:

8 мин.

- Орнында тұрып тебуді үйрену;
- Қозғалып жүріп тебуді үйрену;
- Бағытты қолмен соғып үйрену;
- Топтық жұмысты аяқпен, қолмен теуіп үйрену.

Қалпына келтіру жаттығулары:

2 мин.

- Массаж;
- Дем гимнастикасы.

Аккалжанова Ботагоз Таласпаевна
 Қала: Ақтөбе (ҚР)
 Байланыс телефоны: +7 747 323 6042

Мамандандыруы	Таеквондо
Арнайы мамандандыруы	Семинар-сабақтар
Меңгерген тілдері	Қазақ, орыс, ағылшын
Білімі	Қ.Жұбанов атындағы АӨМУ студенті. Мамандығы-спорт және дене шынықтыру
Жұмыс өтілімі	1 жыл
Жұмыс тәжірибесі	2018 жылдан 6 жастан бастап мектеп оқушыларына таеквон-до курсы жүргіземін.
Өзім туралы	ГТФ нұсқаушысы Team Azhbagambetov (клуб «Лидер») Әлемдік деңгейде спорт шебері Қара белбеу(1-дан) иегері С категориясындағы әлемдік төреші 2015 жылғы Ресейдің V кубогының иегері(г. Нижний Тагиль) Қазақстанның бірнеше реттік жеңімпазы Әлемдік турнирдің Ресей, Қырғызстан, Өзбекстанның бірнеше реттік жеңімпазы «Боец Азии» кубогының иегері Ақтөбе қаласының және облысының бірнеше реттік жүлдегері
Жеке қасиеттері	Жауапкершілік, алға ұмтылушылық, өмірлік ұстаным, физикалық форма, сабырлылық, еңбексүйгіштік
Оқыту түрі	Топтық
Оқыту орны	Бапкерде
Оқыту деңгейі	Алғаш бастағандарға, орта деңгей, кәсібилерге арналған



All-style martial arts academy Taekwon-do
 Актюбинской области

г. Ақтөбе ул. Аз-наурыз, д.28, кв 10

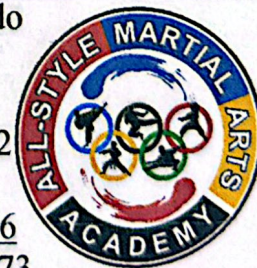
АО «Народный банк» МФО 190301602

Тел сот: 8-707-345-02-89

РНН 061800271489 БИН 080140002826

Государственная лицензия 009 №0073473

Р/С KZ316010121000029507



Исх.№ 458