

«АҚТӨБЕ ҚАЛАСЫНЫҢ БІЛІМ БӨЛІМІ» ММ  
«BILIM QAZYNA» КММ  
№17 «ШҰҒЫЛА» БӨБЕКЖАЙ- БАЛАБАҚШАСЫ МКҚК



«Таэквондо (тхэквондо)»  
бағдарламасы  
(ересек, мектепалды топтарына арналған)

Ақтөбе қаласы  
2025 жыл

«Таэквондо (тхэквондо)» бағдарламасы Григоренко С. А., Пантюхов О. А. «Әлеуметтенудің ерекшеліктері мен мүмкіндіктері және таэквондодағы өзін-өзі жүзеге асыру» деген еңбегіне сүйене отырып ересек және мектепалды топ тәрбиеленушілеріне арналып «Таэквондо (тхэквондо)» ақылы қызмет бағдарламасы жасалды.

Құрастырған: Бакытжанов.А.А - таэквондо (тхэквондо) тренері

№17 «Шұғыла» бөбекжай-балабақшасының педагогикалық кеңес отырысында «Таэквондо (тхэквондо)» ақылы қызмет бағдарламасы талқыланды және бекітілді

Хаттама № 1

«25» тамыз 2025 жыл

№17 «Шұғыла»

бөбекжай-балабақшасының меңгерушісі



Д.Н.Жетилгенова

Қалалық сараптама комиссияның отырысында «Таэквондо (тхэквондо)» ақылы қызмет бағдарламасы мақұлданды

№ 1 хаттама

«27» 08 2025 жыл

Сараптау комиссиясы төрағасы



М.Косымбаева

**Ақтөбе қаласы №17 «Шұғыла» бөбекжай-балабақшасының  
«Тазквондо (тхэквондо)» ақылы қызметінің тренері А.А. Бакытжановтың  
құрастырған «Тазквондо (тхэквондо)» бағдарламасына**

**ІІКІР**

А.А. Бакытжановтың «Тазквондо (тхэквондо)» бағдарламасы мектепке дейінгі жастағы балалардың дене шынықтыру қабілеттерін дамытуға, олардың қозғалыс белсенділігін арттыруға және салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған. Бағдарламада балалардың жас ерекшеліктеріне сай жүктеме мөлшері мен жаттығу түрлері ескерілген.

Бағдарлама құрылымы жүйелі түрде жасалған: кіріспе, негізгі бөлім және қорытынды бөлімдері арқылы балалардың физикалық дайындығын кезең-кезеңімен дамытуға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, тазквондо спорт түрінің негізгі элементтері – тәртіп, шыдамдылық, өзіне сенімділік және өзін-өзі қорғау дағдылары тәрбиеленеді.

Бағдарламада қауіпсіздік ережелері, жаттығулардың әдістемелік нұсқаулары мен дамытушылық маңызы жан-жақты қарастырылған. Сонымен қатар, сабақ кестесі мен ұзақтығының нақты белгіленуі – ата-аналар мен тәрбиешілер үшін тиімді.

Жалпы, бағдарлама мектепке дейінгі ұйымдардағы дене тәрбиесін жетілдіруге, балаларды спортқа баулуға және олардың жан-жақты дамуына оң әсерін тигізетін құнды әдістемелік құрал болып табылады.

Қорытынды: Бағдарлама балалардың жас ерекшеліктеріне, физикалық мүмкіндіктеріне сай құрастырылған және оқу-тәрбие процесінде қолдануға ұсынылады.

Пікір сарапшы:



к.п.н., доцент Майданғалиева Ж.А.

## ТҮСІНІК ХАТ

«Таэквондо» бағдарламасы 72 сағатқа жоспарланған. Аптасына 2 рет жас ерекшелігіне байланысты 20 минуттан бастап 30 минутқа дейін өткізіледі. Таэквондо (тхэквондо) - корей халқының ұлттық спортының бір түрі. 2000 жылдан бастап олимпиадаға енгізілген таэквондоның шығу тарихы алыста жатса да, заманауи күрес жүйесі ретінде ол тек XX ғасырда қалыптасты. Таэквондода спортшының аяғы мен қолы қатар жұмыс істейді, атауы да соған орай қойылған: «тхэ» - аяқ, «квон» - жұдырық (қол), «до» - өнер дегенді білдіреді. Мақсаты – жарыс ережесіне сай келетін әдістерді пайдалана отырып жеңіске жету. Таэквондошы әрқашан өз-өзіне сенімді, салқынқанды, сабырлы, не нәрсе жасаса да, ойланып барып орындайтын адам болуы керек.

**Мақсаты:** Ұстаздар жаттығуларды жасатқанда жұмыстарын ғылыми негізге сүйене отырып жаттығу сатыларын дұрыс ұйымдастырып, уақытылы спортшыға қажетті әдіс-тәсілін, күшін, шыдамдылығын, ептілігін, иілгіштігін бойына сіңіріп санасына жеткізе және жетілдіре білгенде ғана келешекте дүниежүзіне танымал «Таэквондо» спорты арқылы еліміздің абыройын көтеретін спортшыларды дайындайды.

**Өзектілігі:** Қазіргі таңда жас ұрпақтың денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтын қалыптастыру және оларды зиянды әдеттерден аулақ болуға тәрбиелеу – білім беру мен тәрбие жүйесінің басты міндеттерінің бірі. Соның ішінде мектепке дейінгі және бастауыш жастағы балаларға арналған спорттық бағыттағы үйірмелердің маңызы артып келеді. Осы тұрғыда, «таэквондо» – тек дене шынықтырудың тиімді құралы ғана емес, сонымен қатар балалардың тәртіпке, өзін-өзі басқаруға, рухани төзімділікке және жауапкершілікке тәрбиелейтін спорт түрі. Таэквондо – Корея елінен бастау алған жауынгерлік өнер және бүгінде әлемнің жүздеген елінде танымал олимпиадалық спорт түрі. Ол балалардың бұлшық еттерін, буындарын, тыныс алу және жүрек-қан тамыр жүйесін дамытуға оң әсер етеді. Сонымен қатар, өзін-өзі қорғау дағдыларын меңгеру арқылы баладасенімділік, батылдық, зейін, реакция жылдамдығы, дербестік сияқты маңызды тұлғалық қасиеттер қалыптасады.

**Міндеті:** Таэквондо спорты туралы білімдерін жетілдіру, жаңа білімді игеруге назар аударту; практикалық және интеллектуалдық дағды мен шеберлікті қалыптастыру және дамыту; спортқа деген көзқарасын қалыптастыру.

**Бағдарлама бойынша тәрбиеленушілер нені меңгеру керек:** Жарыстарда жоғары нәтижелерге қол жеткізеді; Таэквондо спорт түрін тәрбиеленушілер арасында кеңінен меңгереді.

**Күтілетін нәтиже:** Таэквондо (тхэквондо) спортының ашылу тарихын меңгерту;  
Аталмыш спорт түрінің ережелерін толық меңгертіп, адам бұлшық етіне пайдасымен таныстыру;

**ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР**  
**4-5 жас ( ересек, мектепалды топтар үшін)**

№	Тақырыбы	Сағат саны
1	Балаларға жалпы таеквандо туралы түсінік беру	1
2	Дене жаттығуларының тәрбиеленушілерге әсері.	4
3	Балалардың еңбек және демалыс режимінің гигиеналық негіздері.	1
4	Таекван-до уақытында балабақша балалаларының медициналық және жаттығу кезінде өзін-өзі бақылау.	1
5	Жаттығу жүйесіндегі әлсіздік және алғашқы көмек беру.	1
6	Жаттығу жүйесін бақылудағы спорттық дайындықтың физиологиялық негіздері.	1
7	Таеквандо спортшыларының жалпы және арнайы дене дайындығы	1
8	Жас спортшылардың жалпы дене дайындығы.	4
9	Күш және жылдамдық арттыруға арналған жаттығулар.	3
10	Тактикалық-техникалық дайындық	1
11	Тактикалық дайындық.	4
12	Техникалық дайындық..	4
13	Жарыс ережелері	2
14	Жарыс негіздерімен танысу.	2
15	Нормативтік қорытынды.	2
16	Саджу-черуги, Саджу-магки, Чон-джи жаттығулары.	2
17	Дуличаги, Епчаги, Апчаги жаттығулары	2
18	Саджу-черуги шығу тарихы.	2
19	Саджу-магки шығу тарихы.	2
20	Белбеулердің және түстің пайда болуы.	1
21	Дан-гун және До-сан мағынасы.	2
22	Қара белбеудің айрықшылығы және маңыздылығы.	2
23	Дан ұғымының пайда болуы.	1
24	Панде соққысының күштілігі.	2
25	Күш арттыру арқылы тидара соққысын жасау.	2
26	Тарадамлет соққысын жылдамдықпен орындау.	2
27	Биіктікке секіру және айналу әдіс тәсілі.	1
28	Нарани джумби тұрысын жетілдіру.	2
29	Анан-соги тұрысын жетілдіру.	1
30	Кенен-соги тұрысы арқылы соққы жасау.	2
31	Тепаль-соги тұрысы арқылы соққы жасау .	2
32	Массоги қыр-сырын жетілдіру..	2
33	Жарыс негіздерімен танысу.	2
34	Төрешілік жарыс ережесі.	2
<b>Барлығы: 72 сағат</b>		

## БАҒДАРЛАМАНЫҢ МАЗМҰНЫ

**1. Балаларға жалпы таеквандо туралы түсінік беру.**Мақсаты: балаларға таеквандоның шығу тарихы, мәні және негізгі ұстанымдары туралы қарапайым тілмен түсіндіру.Түсініктеме:Таеквандо — кәріс жекпе-жегінің бір түрі. Ол тек күресу емес, өзін-өзі қорғау, тәртіп, сабырлылық пен құрмет сияқты құндылықтарды үйретеді.

**2. Дене жаттығуларының тәрбиеленушілерге әсері.**Мақсаты:балалардың денсаулығын нығайтудағы қозғалыс белсенділігінің маңызын көрсету.Түсініктеме: Дене жаттығулары балалардың бұлшық етін дамытады, дұрыс тыныс алу мен қан айналымын жақсартады, энергия мен көңіл-күйін көтереді.

**3. Балалардың еңбек және демалыс режимінің гигиеналық негіздері.**Мақсаты: күн тәртібін сақтау арқылы баланың денсаулығын жақсарту.Түсініктеме:Уақытылы ұйықтау, дұрыс тамақтану және жаттығудан кейін тынығу — балалар үшін өте маңызды. Бұл организмнің дұрыс өсуіне көмектеседі.

**4. Таеквандо уақытында балабақша балаларының медициналық және жаттығу кезінде өзін-өзі бақылау.**Мақсаты: өзін жақсы сезінуді бақылауға үйрету.Түсініктеме:Балалар жаттығу кезінде өзін жайсыз сезінсе, міндетті түрде жаттықтырушыға айтуы керек. Бұл — жарақаттың алдын алу мен қауіпсіздіктің маңызды бөлігі.

**5. Жаттығу жүйесіндегі әлсіздік және алғашқы көмек беру.**Мақсаты:жаттығу кезіндегі дене шаршауы немесе әлсіздік кезінде не істеу керектігін түсіндіру.Түсініктеме:Егер бала өзін нашар сезінсе — жаттығуды тоқтатып, тынығып, су ішуі қажет. Мұғалім немесе жаттықтырушы алғашқы көмек көрсетуі тиіс.

**6. Жаттығу жүйесін бақылаудағы спорттық дайындықтың физиологиялық негіздері.**Мақсаты:жаттығудың денеге әсерін түсіну.Түсініктеме:Жаттығу кезінде жүрек соғысы жиілейді, тыныс алу тереңдейді. Бұлшықеттер өсіп, мидың жұмысы жақсарады. Жаттығу — тек физикалық емес, ақыл-ой дамуына да әсер етеді.

**7. Таеквандо спортшыларының жалпы және арнайы дене дайындығы.**Мақсаты: негізгі және таеквандоға тән қозғалыстарды меңгерту.Түсініктеме:Жалпы дайындық — секіру, жүгіру, созылу жаттығулары. Арнайы дайындық — тепкілер, қорғаныс, тепе-теңдік пен шапшаңдыққа негізделген жаттығулар.

**8. Жас спортшылардың жалпы дене дайындығы.**Мақсаты:баланың бүкіл денесін дамыту.Түсініктеме:Бұл — барлық спорт түрлеріне ортақ жаттығулар: қол-аяқ бұлшықеттерін дамыту, арқа мен іш жаттығулары, созылу, секіру, жүгіру. Жас спортшыға мықты негіз береді.

**9. Күш және жылдамдық арттыруға арналған жаттығулар.**Мақсаты:күш пен реакция жылдамдығын дамыту.Түсініктеме:Қолмен итеру, аяқты көтеру, орнынан секіру, кедергіден өту, бір орында тұрып шапшаң қозғалу — осының бәрі баланың күшін және жылдам шешім қабылдауын арттырады.

**10. Тактикалық-техникалық дайындық.**Мақсаты:қарапайым спорттық стратегия мен техника элементтерімен таныстыру.Түсініктеме:Балалар шабуыл мен

қорғаныс әдістерін кезекпен қолдануды үйренеді. Мысалы: бір әрекеттен кейін екіншісін жасау (тепкі — артқа шегіну — қорғаныс). Бұл тәртіп пен ойлау жүйесін дамытады.

**11. Тактикалық дайындық.**Түсінік:Тактикалық дайындық — қарсыласқа қалай жауап беру, өзін қалай ұстау керектігін үйрену. Бұл — шабуыл мен қорғанысты дұрыс жоспарлау.

**12. Техникалық дайындық.**Түсінік:Техникалық дайындық — дұрыс соққы беру, тепкі жасау, аяқ-қол қимылдарын нақты орындау. Яғни, таеквондо қозғалыстарын дұрыс орындауға үйрету.

**13. Жарыс ережелері.**Түсінік: Жарыс кезінде балалар арнайы форма киеді, төрешінің белгілерін тыңдайды, ережеге сай әрекет етеді. Ереже бұзған жағдайда ұпайдан айырылады.

**14. Жарыс негіздерімен танысу.**Түсінік:Жарыс — өз қабілетіңді көрсету алаңы. Балалар жарыс алдында қалай дайындалу, өзін-өзі қалай ұстау және қарсыласқа құрметпен қарау керектігін үйренеді.

**15. Нормативтік қорытынды.**Түсінік:Әр жаттығу кезеңінің соңында бала не үйренгенін бағалау. Бұл — секіру, тепкі, икем, жылдамдық, шапшаңдық бойынша тексеру және жетістікті көру мүмкіндігі.

**16. Саджу-черуги, Саджу-магки, Чон-джи жаттығулары.**Түсінік:Саджу-черуги — төрт бағытта соққы беру.Саджу-магки\*\* — төрт бағытта қорғану.Чон-джи — бастауыш деңгейге арналған форма, 19 қозғалыстан тұрады.Бұл жаттығулар – таеквондодағы негізгі қозғалыстарды үйренуге арналған.

**17. Дуличаги, Епчаги, Апчаги жаттығулары.**Түсінік:Апчаги– алға бағытталған тік тепкі.Епчаги – жанға қарай бүйірден тепкі.Дуличаги – айналып келіп жасалатын тепкі.Бұл тепкілер тепе-теңдік, икем, күш пен дәлдікке үйретеді.

**18. Саджу-черуги шығу тарихы.**Түсінік:"Саджу" сөзі — "төрт бағыт" дегенді білдіреді. Бұл жаттығу ежелден таеквондонның бастапқы формасы ретінде қолданылған. Оқушылар қозғалысты барлық бағытта үйрену арқылы шабуыл мен қорғанысты меңгереді.

**19. Саджу-магки шығу тарихы.**Түсінік:Саджу-магки — төрт бағыттағы қорғаныс. Бұл қозғалыс таеквондоны үйренудегі алғашқы қорғаныс әдісі ретінде қалыптасқан. Мақсаты — әр бағыттан келетін соққыдан қорғануды үйрету.

**20. Белбеулердің және түстің пайда болуы.**Түсінік:Белбеу түсі — оқушының деңгейін көрсетеді. Ақ түс – бастау, қара түс – шеберлік. Әр түс — даму сатысын білдіреді (сары, жасыл, көк, қызыл және т.б.).

**21. Дан-гун және До-сан мағынасы.**Түсінік:Дан-гун— Кореяның аңыздағы негізін қалаушы.До-сан— кәріс ұлт азаттығы үшін күрескен тұлға.Бұл формаларда қозғалыс арқылы тарихи тұлғаларға құрмет көрсетіледі.

**22. Қара белбеудің айрықшылығы және маңыздылығы.**Түсінік:Қара белбеу — ең жоғары деңгей. Бұл тек шеберлікті ғана емес, тәртіп, шыдамдылық, ұстамдылықты да білдіреді. Ол – үлкен жауапкершілік белгісі.

**23. Дан ұғымының пайда болуы.**Түсінік:"Дан" — қара белбеу иелеріне арналған деңгейлік атақ. 1-дан – алғашқы қара белбеу дәрежесі. Әрбір жаңа "дан" – тәжірибе мен еңбектің көрсеткіші.

**24. Панде соққысының күштілігі.**Түсінік:Панде — денені бұра отырып жасалатын кері соққы. Айналып соғу арқылы соққының күші артады. Бұл соққы дәлдік пен тепе-теңдікті қажет етеді.

**25. Күш арттыру арқылы тидара соққысын жасау.**Түсінік:Тидара— айналып келіп жасалатын тепкі. Бұл соққыны орындау үшін дененің бұралу жылдамдығы мен күшін дұрыс үйлестіру керек. Жаттығу арқылы күшті, әрі дәл тепкіге қол жеткізіледі.

**26. Тарадамлет соққысын жылдамдықпен орындау.**Түсінік:Тарадамлет — бір бағытта қатарынан екі немесе бірнеше соққыны тез орындау. Бұл жаттығу дененің жылдамдығын, тепе-теңдігін және шапшаң ойлау қабілетін дамытады.

**27. Биіктікке секіру және айналу әдіс тәсілі.**Түсінік:Бұл жаттығу биікке секіріп, ауада айналу арқылы жасалатын тепкілерді меңгеруге бағытталған. Ол үшін денені иілу, серпілу, және аяқпен дәл соғу қабілеттері қажет.

**28. Нарани джумби тұрысын жетілдіру.**Түсінік:Нарани джумби — бастапқы дайындық тұрысы (аяқтар нық деңгейінде, тізе сәл бүгіліп тұрады). Бұл тұрыс сабақты бастар алдында тыныс алу мен зейінді шоғырландыруға көмектеседі.

**29. Анан-соги тұрысын жетілдіру.**Түсінік:Анан-соги— кең тұрыс (аяқтар нықтан кеңірек қойылады). Бұл тұрыста дене төмен түсіріліп, шабуыл мен қорғаныста тұрақтылық қамтамасыз етіледі. Бұл — күшті соққылар жасауға қолайлы позиция.

**30. Кенен-соги тұрысы арқылы соққы жасау.**Түсінік:Кенен-соги — терең тұрыс. Бұл тұрыста салмақ алдыңғы аяққа түседі. Ол алға жылжи отырып соққы жасауда қолданылады. Қимыл күшті әрі тұрақты шығады.

**31. Тепаль-соги тұрысы арқылы соққы жасау.**Түсінік:Тепаль-соги — артқы аяққа салмақ түсіретін тұрыс. Бұл тұрыстан аяқпен соққы жасау оңай. Жылдам реакция мен қорғаныс үшін қолайлы қалып.

**32. Массоги қыр-сырын жетілдіру.**Түсінік:Массоги— спарринг, яғни қарсыласпен жаттығу түріндегі күрес. Балалар мұнда шабуыл мен қорғанысты нақты қолдануға үйренеді, жарысқа дайындығын шыңдайды.

**33. Жарыс негіздерімен танысу.**Түсінік:Жарыста қолданылатын негізгі ережелер мен әрекеттерге дайындық. Балалар жарыс алдында қалай тұру, қалай шабуылдау және қорғану керектігін үйренеді.

**34. Төрешілік жарыс ережесі.**Түсінік:Төрешінің белгілері, командалары мен жарыс кезіндегі тәртіп ережелерімен танысу. Балалар төрешінің бұйрығын тыңдап, дұрыс әрекет етуге үйренеді.

## ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

### Негізгі әдебиеттер:

1. Григоренко С. А, Пантюхов О. А. әлеуметтенудің ерекшеліктері мен мүмкіндіктері және таэквондодағы өзін-өзі жүзеге асыру (мысалы, "Орион" БЖО, таэквондо бірлестігі, г. Новокузнецк) // Science Time. 2014. №7. 64-71 Б.
2. Неволин а. в. Таэквондо (ВТФ) жоғары жетістіктер спорты ретінде даму мәселелері // ғылым мәселелері. 2018. № 3 (123). 72-75 Б.
3. Румянцева. Е., Передельский а. а. таэквондо әлеуметтік-мәдени жүйе ретінде Дене шынықтыру: тәрбие, білім, жаттығу. 2017. № 5. 8-10 бет.

### Қосымша әдебиеттер:

1. Симаков А. М., Чистяков М. А. таэквондодағы үздіксіз дараланған оқыту жүйесінің педагогикалық тұжырымдамасының құрылымы мен мазмұны
2. П.Ф. Лесгафт университетінің ғалымдары. 2016. № 6 (136). 147-150 ББ.
3. Тигунцев С. А. спортшылардың психологиялық сипаттамасы шығыс жекпе-жегі (таэквондо мысалында) // адами капитал. 2013. №1. 134-137 ББ