

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1 от «25» 08 20 21 2

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МАДОУ «Калинка»

Т.П. Ивашкевич

Приказ № 35 - 41 от «25» 08 20 21 2



**Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной
направленности**

«Тхэквондо»

(для воспитанников 6-7 лет)

Срок реализации программы: 9 месяцев

Автор программы:

Педагог дополнительного образования

Зотин В.А.

Пояснительная записка

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни человека. Именно в это время закладываются основы здоровья. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание очень важно в этот период. Разработка Программы актуальна для нашего детского сада, т.к. работа по программе способствует реализации сразу нескольких основных направлений: физкультурного, социально-коммуникативного, познавательного.

Тхэквондо – это спорт, который не имеет возраста. В дошкольном возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность дошкольников в двигательной активности. В ежегодном послании Президента РФ Федеральному собранию отмечалась необходимость создания условий для осознания молодым поколением потребности в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Данная Программа направлена на решение поставленной цели. Во – первых, Тхэквондо – это метод для поддержания хорошей физической формы. Во – вторых, общие спортивные увлечения помогают создать комфортную психологическую атмосферу в семье, укрепляют семейные связи. Программа дает возможность ребёнку всесторонне развиваться и в последующем продолжить изучение Тхэквондо, улучшая свои умения и навыки.

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни через занятие Тхэквондо.

Задачи:

1. Сохранять и укреплять здоровье детей, способствовать их физическому развитию, избегая нервных и физических перегрузок.
2. Повышать сопротивляемость организма влияниям внешней среды путём его закаливания.
3. Формировать основные жизненно важные умения и навыки (ходьба, бег, прыжки, метание, ловля, безопасное падение, сохранение правильной осанки).
4. Формировать устойчивую потребность к занятиям физической культурой и спортом, интереса к начальным формам Тхэквондо.

Направленность: Содержание Программы направлено на сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей, развитие личности ребенка и его самореализации. Программа построена с использованием нетрадиционных средств физического воспитания: общеразвивающих упражнений, акробатики и начальных форм упражнений Тхэквондо и т.д. Все эти средства направлены на улучшение здоровья, для обеспечения хорошей формы, для развития двигательной активности, для отдыха

и для эмоционального состояния детей. Занятия по Программе позволяют повысить уровень мышечной тренированности и улучшить состояние сердечно - сосудистой

системы. В широком смысле к видам двигательной активности, дающим аэробную нагрузку, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью. Аэробные программы включают в себя дополненные ходьбой, бегом, прыжками, интересны детям. Выполнение общеразвивающих и акробатических упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно - сосудистой системы и дыхания, разносторонне воздействует на опорно-двигательный аппарат и нервную систему человека.

Новизна:

- Внедрение начальных форм упражнений Тхэквондо для дошкольников;
- Реализация технологий содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
- Систематизация требований к физической подготовленности занимающихся (по показателям физического развития, функционального состояния и развития психофизических качеств);
- Разнообразие средств и методов, включённых в различные формы работы с дошкольниками (физкультурные занятия, праздники, дни здоровья, физкультминутки, занятия совместно с родителями, занятия по ознакомлению с водной средой.)

Ожидаемые результаты:

1. Приобретение определённого базиса здоровья, связанного с закаливанием и повышением уровня физического развития;
2. Приобретение навыков выполнения различных упражнений единоборства: быстро и надёжно выполнять необходимый захват, быстро и ловко перемещаться на татами, умело предотвращать осуществление захвата соперников или своевременно освобождаться от него, выводить соперника из равновесия, сковывать его действия и вынуждать отступать, создавать себе удобную позицию для атаки и достижения победы в схватке, умение в самообороне;
3. Использование упражнений способствует улучшению рефлекторных механизмов нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, а также возрастанию точности дифференцировок и пластичности функциональной деятельности;
4. Использование игрового - соревновательного метода предполагает у занимающихся появление эмоционального подъёма и повышает их активность; нерешительный ребёнок становится более раскованным и активным, и наоборот, очень подвижный становится более сосредоточенным и внимательным.

Организация занятий:

Ярко выраженная дидактическая направленность занятия; руководящая роль преподавателя; строгая регламентация деятельности детей и дозирование физической нагрузки; постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. В Программу входят разделы:

- ♣ Основные движения: (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие)
- ♣ Общеразвивающие упражнения.

- ♣ Построения и перестроения.
- ♣ Танцевальные упражнения.
- ♣ Подвижные игры (сюжетные и бессюжетные).
- ♣ Игры с элементами Тхэквондо, упражнения Тхэквондо.
- ♣ Акробатические упражнения.
- ♣ Дыхательная гимнастика.
- ♣ Упражнения на гибкость, релаксация.

Основные движения помогают: Развивать, координацию движений, развивать двигательные способности, учат детей свободно двигаться и выполнять различные упражнения.

Общеразвивающие упражнения включают: Профилактическую работу с опорно-двигательным аппаратом, упражнения на укрепление осанки.

Построения и перестроения тренируют: Дисциплинированность и самостоятельность, формируют двигательные умения и навыки, учат слушать команды воспитателя.

Танцевальные упражнения тренируют: чувство ритма при выполнении разминки и показательных выступлений, учат правильному такту при выполнении ката.

Основное внимание уделяется упражнениям: содействующим умений и навыков безопасного падения: группировке из различных исходных положений, перекаты в группировке, самостраховки при падении набок, на спину, на живот, кувырком.

Подвижные игры: Являются ведущим видом деятельности дошкольника. Направлены на развитие ловкости, быстроты, реакции, на закрепление двигательных способностей детей.

Акробатические упражнения: Включают в себя элементы упражнений из программы «Старт». Направлены на развитие гибкости, пластичности, умение управлять своим телом.

Дыхательная гимнастика: Включает упражнения на снятие напряженного состояния, расслабление. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях.

Упражнения на гибкость и релаксация: способствует быстрому восстановлению мышц после занятий, спокойная музыка благоприятно влияет и успокаивает психику ребёнка, содействует снижению физиологического возбуждения.

Занятия для детей 6-7 лет включают в себя следующие разделы «Программы»

- ♣ общеразвивающие упражнения с элементами акробатики,
- ♣ разные виды ходьбы и бега с заданиями,
- ♣ танцевальные элементы,
- ♣ игры на внимание.

Занятия для детей включают все разделы «Программы».

Структура занятий:

Занятие состоит из трех частей:

Вводная - длительность до 5 минут в старшей и подготовительной группе. Включает в себя:

- ♣ различные виды ходьбы, бега,
 - ♣ 3-5 дыхательных упражнений,
 - ♣ ходьба с перестроением на выполнение общеразвивающих упражнений. 2 часть.
- Основная: - длительность занятий – до 10 минут в старшей группе; до 20 минут в подготовительной.

Включает в себя:

- ♣ общеразвивающие упражнения или подвижная игра;
 - ♣ бег со скоростью (от 40 с до 2 мин);
 - ♣ основное движение новое или более трудное по координации или начальное упражнение Тхэквондо;
 - ♣ бег со средней скоростью (1 – 1,5 мин);
 - ♣ основное движение (знакомое), сюжетная подвижная игра - эстафета. . 3 часть.
- Заключительная: - длительность: до 5 минут в старшей и подготовительной группе.

Включает в себя:

- ♣ медленный бег,
- ♣ ходьба с дыхательными упражнениями,
- ♣ пальчиковую гимнастику; аутотренинг, психогимнастику, релаксацию.

Занятия организуются фронтально, используются игровые приемы.

Формами подведения итогов реализации данной Программы являются: - выступления детей на спортивных праздниках, открытые показы для родителей.

К концу года дети умеют:

- действовать по сигналу преподавателю, быстро реагировать на сигнал;
- согласовывать свои движения с движениями партнера соблюдать правила техники Тхэквондо;
- акробатические упражнения (кувырок вперед, назад, перекаты, колесо, переходы с переднего на задний, с заднего на передний мосты, рыбка, кульбит)
- улучшение развития гибкости (шпагат, закидывание ноги за голову);
- ОФП (отжимание в упоре лежа от пола, на ладошках, на кулачках, с хлопком, приседание, пресс);
- СФП(борьба в стойке и в партере)
- правильное выполнение техники приемов Тхэквондо(бедро, задняя, передняя подножка, ключик ,рогатка и т.д.)
- скоростные движения (бег на скорость, челночный бег)

Календарно - тематический план:

Занятие «Гуси». (10 часов)

- 1.Ознакомить с особенностями соблюдения дистанции при переходе от ходьбы к бегу.
- 2.Развивать силовые особенности в ОРУ.
- 3.Воспитывать внимание в игре «Гуси». Вводная часть: Построение в колонну. Ходьба, переход к бегу и обратно. Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга. Основная часть: - для рук и плечевого пояса № 5,6, 13 - для туловища № 5,6, - для ног № 19,20 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 139,142,143). Основные виды движений: - бег в разных направлениях, - Тхэквондо: перебаты в группировке лёжа (влево, вправо). Игра «Гуси». Заключительная часть: -ходьба в медленном темпе, -упражнения на гибкость и на расслабление мышц, релаксация, - подведение итогов занятия.

Занятие «Поймай меня». (10 часов)

- 1.Ознакомить с игрой «Поймай меня».
- 2.Укрепить мышцы туловища в перекатах.
- 3.Воспитывать дисциплинированность в прыжках через палку. Вводная часть: Построение в колонну. Ходьба приставным шагом лицом вперёд, боком. Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга. Основная часть: - с обручем № 5,6,7,8 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 220, 221). Основные виды движений: - прыжки: через палку (10 см от татами), - Тхэквондо: перебаты в группировке стоя назад). Игра «Поймай меня». Заключительная часть: 14 - ходьба в медленном темпе, -упражнение на гибкость и расслабление мышц, релаксация, - подведение итогов занятия.

Занятие «Кто быстрее?» (10 часов)

- 1.Закрепление команды «Мате».
- 2.Развивать быстроту в игре «Кто быстрее?».
- 3.Воспитывать дисциплинированность в ходе занятия. Вводная часть: Построение в колонну. Ходьба по шнуру (зигзагом). Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга. Основная часть: - с длинной скакалкой вариант 1,2 (Программа физического воспитания для дошкольников стр.: 222). Основные виды движений: - прыжки через верёвку (5 – 10 см от татами), - Тхэквондо «корзиночка». Игра «Кто быстрее?». Заключительная часть: - ходьба в медленном темпе, - упражнение на гибкость и на расслабление мышц, релаксация, - подведение итогов занятия.

Занятие «Выполни задание». (10 часов)

- 1.Ознакомить с игрой «Выполни задание».
- 2.Развивать координационные способности в упражнении на равновесие.
- 3.Воспитывать внимание в ОРУ на гимнастической скамейке.

Вводная часть: Построение в колонну. Ходьба по гимнастической скамейке. Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ в круг.

Основная часть: - на гимнастической скамейке № 1,2,3,4,5(Программа физического воспитания для дошкольников стр: 225). Основные виды движений: - бег по заданию: догнать мяч, 16 - равновесие; кружиться на месте четыре круга в каждую сторону).

Игра «Выполни задание».

Заключительная часть: - ходьба в медленном темпе, -упражнение на гибкость и на расслабление мышц, релаксация, - подведение итогов занятия

Занятие «Ловишки». (12 часов)

1.Ознакомить с игрой «Ловишки».

2.Развивать силу мышц в ОРУ. 3.Воспитывать трудолюбие в подготовке инвентаря для занятий.

Вводная часть: Построение в колонну. Ходьба по шнуру прямо. Бег в среднем темпе.

Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ в круг.

Основная часть: - для рук и плечевого пояса № 7,8, - для туловища № 7,8, - для ног № 1 (Программа физического воспитания для дошкольников стр:139,141,142). Основные виды движений: - лазание: пролезание в обруч, - прыжки через две параллельные линии (расстояние 10 – 30 см).

Игра «Ловишки».

Заключительная часть: - ходьба в медленном темпе, - упражнение на гибкость и расслабление мышц, релаксация, -подведение итогов занятия.

Занятие «Канатоходцы" (10 часов)

1.Ознакомить с игрой « Канатоходцы».

2.Развивать координационные способности в лазании.

3.Воспитывать дисциплинированность в ходе занятия.

Вводная часть: Построение в колонну. Ходьба по шнуру по кругу. Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Построение для ОРУ в круг.

Основная часть: - для рук и плечевого пояса № 9,10, - для туловища № 9,10, - для ног № 2 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 139,141,142). Основные виды движений: - лазание: пролезание в обруч, - прыжки через две параллельные линии (расстояние 10 см).

Игра «Канатоходцы».

Заключительная часть: - ходьба в медленном темпе, - упражнение на гибкость и на расслабление мышц, релаксация, - подведение итогов занятия.

Занятие «Переменный шаг». (12 часов)

1.Напомнить правила гигиены на занятиях.

2.Развивать скоростно – силовые способности в прыжках.

3.Воспитывать дисциплинированность при переходе от ходьбы к бегу.

Вводная часть: Построение в колонну. Ходьба переход к бегу и обратно. Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ в круг.

Основная часть: - для рук и плечевого пояса № 11,12, - для туловища № 11,12, -для ног (Программа физического воспитания для дошкольников стр:139,141). Основные виды движений: - лазанье: пролезание в обруч, - прыжки через две параллельные линии (расстояние 20 см).

Игра «Переменный шаг».

Заключительная часть: -ходьба в медленном темпе, -упражнение на гибкость и на расслабление мышц, релаксация, -подведение итогов занятия.

Занятие «Шарик». (10 часов)

1.Ознакомить с игрой «Шарик».

2.Развивать координационные способности в имитационных упражнениях.

3.Воспитывать дисциплинированность в перестроениях.

Вводная часть: Построение парами. Ходьба парами по кругу. Бег в среднем темпе.

Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ в круг.

Основная часть: - для рук и плечевого пояса № 15,16, - для туловища № 15,16, - для ног № 5 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 139,141,142).

Основные виды движений: - бег между линиями (расстояние 25 – 30 см), - имитация движений животных.

Игра «Шарик».

Заключительная часть: -ходьба в медленном темпе, -упражнения на гибкость и на расслабление мышц, релаксация, -подведение итогов занятия.

Занятие «Займи своё место». (12 часов)

1.Ознакомить с игрой «Займи своё место».

2.Развивать быстроту в игре «Займи своё место».

3.Формировать творческие способности в угадывании животных.

Вводная часть: Построение парами. Ходьба парами по кругу. Бег в среднем темпе.

Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ в круг.

Основная часть: - для рук и плечевого пояса № 17,18, - для туловища № 1,2, - для ног № 6 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 139,141,142).

Игра «Займи своё место».

Заключительная часть: -ходьба в медленном темпе, -упражнение на гибкость и расслабление мышц, релаксация, -подведение итогов занятия.

Занятие «Поймай комара». (12 часов)

1.Повторить технику перекатов.

2. Развивать скоростно – силовые способности в игре «Поймай комара».

3.Напомнить взаимодействие в упражнениях парами.

Вводная часть: Построение парами. Ходьба парами по кругу. Построение для ОРУ в круг.

Основная часть: - для рук и плечевого пояса № 19, - для туловища № 3,4, - для ног № 7,8 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 139,141,142).

Основные виды движений: - равновесие: кружиться на месте (4 круга в каждую сторону), 19 - Тхэквондо: перекаты из различных исходных положений. Игра «Поймай комара».

Заключительная часть: -ходьба в медленном темпе, -упражнение на гибкость и на расслабление, релаксация, - подведение итогов занятия.

Занятие. (1 час) Открытое занятие для родителей Открытое занятие для родителей.

Показательные выступления.

Итого: 108 часов

Зачетные требования

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	нп	сп	п
Легкая атлетика	быстрота	Бег 30 м. (с.)			
	ловкость	Челночный бег 3х10 м. (с.)			
	выносливость	Бег 400 м. (с.)			
Гимнастика	сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			
	выносливость	Сгибание рук в упоре лежа			
	быстрота	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с. Ноги закреплены			
	сила	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимн. Стенке (кол-во раз)			
Техническая подготовка					
Спортивная борьба	сила	Вставание на мосту из стойки 5 раз (с.)			
	гибкость	Перевороты на мосту 10 раз (с.)			
	быстрота	10 бросков манекена через спину (с.)			
	сила	Приседания с партнером на плечах, равным по весу (кол-во раз)			
	гибкость	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с.)			

НП – не подтверждается

СП – скорее подтверждается

П - подтверждается

Литература.

- Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений по Тхэквондо), авторы - составители: С.В. Ерёмина, Р.М. Дмитриев, Ю.А. Кришук, С.И. Соловейчик; Издательство Советский спорт», Москва, 2006 г.
- Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов доп.учреждений. Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянkin – М: ВЛАДОС, 2005 г.
- Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет. ВЛАДОС, 2002 г.
- Кожухова Н.Н., Рыжакова Л.А, Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. – М.: ВЛАДОС, 2003 г.
- 5Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5 – 6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М: ВЛАДОС, 2001г.
- Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. – Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н- Д: Издательский центр « МарТ»,2005 г.
- Теория и методика физического воспитания /под редакцией Т.Ю. Круцевич.- Киев: Олимпийская литература,2 003 г.
- Программно – методическое обеспечение оздоровительных занятий юных Тхэквондоистов: Методические рекомендации. Авт.- сост. А.С. Перевозников. – Челябинск, 2003 г.