

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом

Протокол № 1 от «25» 08 2021г

**УТВЕРЖДАЮ**  
заведующий МАДОУ «Калинка»  
Т.П. Ивашкевич  
Приказ № 35 от «25» 08 2021г



**Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной  
направленности  
«Тхэквондо»  
(для воспитанников 5-6 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, разнонаправленно 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 5-6 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);
- скоростные движения (бег на скорость, челночный бег)

## Календарно - тематический план:

### Занятие «Зайка серый умывается». (10 часов)

1.Формировать гигиенические знания, умения и навыки в игре «Зайка серый умывается».

2.Развивать координацию способностей в упражнениях.

Вводная часть: Построение в колонну за руководителем. Ходьба приставным шагом боком.

Перестроение для ОРУ парами друг напротив друга.

Основная часть: - для рук и плечевого пояса № 11,12, - для туловища № 10, - для ног №7 (Программа физического воспитания для дошкольников стр:139,140,141).

Основные виды движений: - равновесие ходьба по шнуру (зигзагом), 8 - Тхэквондо: группировка из положения стоя, сидя.

Игра «Зайка серый умывается».

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

### Занятие «Мышки в норках ». (10 часов)

1.Ознакомить с построением в круг.

2.Развивать быстроту в игре «Мышки в норках».

3. Воспитывать внимание в выполнении группировок.

Вводная часть: Построение в круг. Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом.

Перестроения для ОРУ парами друг напротив друга.

Основная часть: - для рук и плечевого пояса № 13, 14; - для туловища № 11,12; - для ног № 8 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 139,141,142).

Основные виды движений: - равновесие: ходьба по шнуру (по кругу), - Тхэквондо:группировка из положения стоя, сидя (по свистку, хлопку)

Игра «Мышки в норках».

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

### Занятие« По мостику». (12 часов)

1. Ознакомить с командой «Хаджиме» 9 2. Развивать ловкость в игре «По мостику» 3.Воспитывать внимание в соблюдении дистанции в беге, ходьбе.

2. Вводная часть: Построение в круг Ходьба в разных направлениях. Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение на ОРУ парами друг напротив друга. Основная часть: - для рук плечевого пояса №17, - для туловища № 15, - для ног № 10,11,12 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 139,141,142).

Основные виды движений: - прыжки на месте на двух ногах, - прыжки с продвижением вперед, - Тхэквондо: группировка из различных, исходных положений (по команде «Хаджиме»)

Игра «По мостику».

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

### **Занятие « Кто больше? ». (12 часов)**

1. Ознакомить с игрой «Переброска мячей».
2. Развивать силовые способности в ОРУ.
3. Воспитывать внимание в ходьбе с использованием зрительных ориентиров.

Вводная часть: Построение в круг. Ходьба с использованием зрительных ориентиров (линии). Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Построение для ОРУ: парами друг напротив друга.

Основная часть: - для рук и плечевого пояса № 19; - для туловища № 16; - для ног №13,14 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 139,141,142).

Основные виды движений: - равновесие, ходьба по прямой ограниченной линиями, - прыжки на месте на двух ногах «Кто больше?». Игра «Переброска мячей».

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

### **Занятие «Воротца». (10 часов)**

1. Ознакомить с игрой «Воротца».
2. Развивать координацию способностей в ОРУ с флажками.
3. Воспитывать дисциплинированность в перестроениях.

Вводная часть: Построение в круг. 10 Ходьба с использованием зрительных ориентиров (кубики). Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга.

Основная часть (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 222).

Основные виды движений: - равновесие: ходьба по шнуру с закрытыми глазами(прямо); - Тхэквондо: группировки с теннисным мячом под подбородком. Игра «Воротца».

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

### **Занятие «Поезд ». (12 часов)**

1. Ознакомить с техникой лазанья.
2. Развивать координационные способности в перекатах.
3. Воспитывать дисциплинированность при выполнении упражнений. Вводная часть: Перестроение в круг. Ходьба с остановками по свистку. Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга.

Основная часть: -с кубиками № 1,2,3,4 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 222). Основные виды движений: - лазанье: пролезание в обруч, -Тхэквондо: перекаты в группировке лёжа назад. Игра «Поезд».

Заключительная часть: 11 -ходьба в медленном темпе, -упражнение на гибкость и на расслабление мышц, релаксация, - подведение итогов занятия.

### **Занятие «Весёлые зайки». (10 часов)**

1. Совершенствовать технику лазанья в игре «Весёлые зайки».
2. Развивать скоростно – силовые способности в прыжках.
3. Воспитывать внимание при ходьбе в разных направлениях.

Вводная часть: Построение в круг. Ходьба в разных направлениях. Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга.

Основная часть: - с мячами № 1,2,3,4 (Программа физического воспитания для дошкольников стр.: 222).

Основные виды движений: - прыжки: подпрыгивание на месте до касания предмета (надувной мяч), - Тхэквондо: «лодочка».

Игра «Весёлые зайки».

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

### **Занятие «Догони мяч». (10 часов)**

1. Ознакомить с игрой «Догони мяч».

2. Развивать координационные способности в ОРУ с гимнастической палкой.

3. Воспитывать дисциплинированность в ходе занятия. Вводная часть: Построение в круг. Ходьба в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга.

Основная часть: - с гимнастической палкой № 1,2,3,4,5 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 224). Основные виды движений: - бег в разных направлениях, - Тхэквондо: «рыбка». Игра «Догони мяч».

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

### **Занятие « Кто ушёл?». (10 часов)**

1. Ознакомить с игрой «Кто ушёл?».

2. Укреплять мышцы туловища в упражнениях Тхэквондо.

3. Воспитывать дисциплинированность в ходе занятия.

Вводная часть: Построение в круг. Ходьба вокруг предметов (обручи). 12 Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга.

Основная часть: - для рук и плечевого пояса № 1,2, - для туловища № 1,2, - для ног №15,16 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 139,141,142).

Основные виды движений: - лазанье: пролезание в обруч, - Тхэквондо: «корзиночка». Игра «Кто ушёл?».

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

### **Занятие «Болото». (11 часов)**

1. Ознакомить с игрой «Болото».

2. Укрепить мышцы туловища в перекатах.

3. Воспитывать дисциплинированность в перестроениях.

Вводная часть: Построение в колонну. Ходьба с остановками по свистку. Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга.

Основная часть: - с гимнастической палкой № 6,7,8,9,10 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 150). Основные виды движений: - лазанье: пролезание в обруч, - Тхэквондо: перекаты в группировке сидя (назад).

Игра «Болото».

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

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

Показательные выступления.

**Итого:** 108 часов.

### Мониторинг освоения программы

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	НП	СП	П
Легкая атлетика	быстрота	Бег 30 м. (с.)			
	ловкость	Челночный бег 3x10 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. Крищук, 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. Овсянкин – 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.
- 53 дорowieформирующее 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.