

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 4-5 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;

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 4-5 лет включают в себя следующие разделы «Программы»

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

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);

Календарно - тематический план:

Занятие «Пройди- не упали» (10 часов)

1. Совершенствовать построение в колонну.
2. Развивать ориентацию в пространстве в игре «Пройди - не упали». Вводная часть: Построение в колонну за руководителем. Ходьба приставным шагом лицом вперёд. Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом. Перестроение для ОРУ - парами друг напротив друга. Основная часть: - для рук и плечевого пояса № 9,10 - для туловища № 8,9, - для ног № 6 (Программа физического воспитания дошкольников* стр: 138,140,142). Здесь и далее – взято из «Методических рекомендаций по физической культуре для дошкольников» (с начальными формами упражнений по Тхэквондо)

Основные виды движений: - равновесие ходьба по шнуру (прямо), - прыжки с продвижением вперёд.

Игра «Пройди – не упали».

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

Занятие «Достань до предмета » (10 часов)

1. Ознакомить с гигиеной на занятиях.
2. Развивать скоростно - силовые способности в игре «Достань до предмета»
3. Воспитывать внимание в перестроениях по сигналу для ОРУ.

Вводная часть: Построение в круг Ходьба обычным шагом Перестроение для ОРУ парами друг напротив друга.

Основная часть: - для рук и плечевого пояса № 15,16; - для туловища № 13, 14; - для ног № 9 (Программа физического воспитания для дошкольников стр:139,141,142). Основные виды движений: - равновесия: ходьба по прямой , ограниченными линиями, - Тхэквондо: группировки из различных исходных положений.

Игра «Достань до предмета».

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

Занятие « Кто дальше?» (12 часов)

1. Научить сравнивать технику группировки у товарищей.
2. Развивать скоростно – силовые способности в прыжках.
3. Воспитывать дисциплинированность в перестроениях.

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

Основная часть: - с обручем № 1,2,3,4,5 (Программа физического воспитания для дошкольников стр: 220). Основные виды движений: - прыжки: с продвижением вперёд.

«Кто дальше», - Тхэквондо: группировка на оценку – хорошо (плохо).

Игра «Повтори действие».

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

Занятие «Весёлые зайки» (12 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» (12 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 « Воробышки и кот». (10 часов)

1. Ознакомить с игрой «Воробышки и кот».

2. Укреплять мышцы туловища в упражнениях Тхэквондо.

3. Воспитывать внимание при выполнении прыжков. Вводная часть: Построение в круг. Ходьба с использованием зрительных ориентиров (кегли). Бег в среднем темпе. Ходьба обычным шагом перестроение для ОРУ: парами друг напротив друга.

Основная часть: - для рук плечевого пояса № 3,4, - для туловища № 3,4, - для ног № 17,18 («Программа физического воспитания для дошкольников», стр: 139,141,143).

Основные виды движений: - прыжки: через линию, - Тхэквондо: перекаты в группировке сидя (влево, вправо).

Игра «Воробышки и кот».

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

Занятие «Великаны и Гномы». (12 часов)

- 1.Ознакомить с игрой «Великаны и гномы».
- 2.Развивать координационные способности в ОРУ с платочками.
- 3.Воспитывать дисциплинированность при выполнении упражнений на равновесие.

Игра «Великаны и гномы».

Ходьба в медленном темпе, -упражнение на гибкость и расслабление мышц, релаксация, -подведение итогов занятия.

Занятие «Выполни задание». (12 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 «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 «Лови-бросай, упасть не давай». (5 часов)

- 1.Совершенствовать технику перекатов.
- 2.Развивать ловкость в игре «Лови, бросай – упасть не давай».
- 3.Продолжать воспитывать взаимодействие в упражнениях парами.

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

Основная часть: - с флажками № 11,12,13,14,15. Основные виды движений: - прыжки через две параллельные линии (расстояние 20 см), - Тхэквондо: перекаты из различных исходных положений по команде «Хаджиме», «Мате». Игра «Лови, бросай – упасть не давай».

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 в год

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.

1. 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.
2. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов доп.учреждений. Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин – М: ВЛАДОС, 2005 г.
3. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет. ВЛАДОС, 2002 г.
4. Кожухова Н.Н., Рыжакова Л.А, Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. – М.: ВЛАДОС, 2003 г.
5. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5 – 6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М: ВЛАДОС, 2001г.
6. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. – Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н-Д: Издательский центр « МарТ»,2005 г.
7. Теория и методика физического воспитания /под редакцией Т.Ю. Круцевич.- Киев: Олимпийская литература,2 003 г.
8. Программно – методическое обеспечение оздоровительных занятий юных Тхэквондоистов: Методические рекомендации. Авт.- сост. А.С. Перевозников. – Челябинск, 2003 г.