

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 23 «Светлячок»

Принято на педагогическом совете
Протокол № 6 от
«26» 08 2020 г.



Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 23
«Светлячок»
В.Г. Каляпкина
Приказ № 88 от «21» 08 2020 г.

Рабочая программа
дополнительного образования
кружок «Тхэквондо»

срок реализации: 1 год
возраст детей: 4-8 лет

Составитель: Поклад В.Н.

Пятигорск, 2020г.

Целевой раздел ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, выделяя одну из образовательных областей – «Физическое развитие», уточняет ее задачи и содержание: «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно - двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

Тхэквондо является уникальной системой физического и психологического воспитания. Нынешнее тхэквондо совмещает древние принципы единоборств и методы тренировок с направлениями развития современного олимпийского вида спорта. Тхэквондо как боевое искусство воплощает в себе методы работы над собой, когда занимающегося учат побеждать не только противника, но и свои слабости и недостатки; через физическое совершенствование – к развитию воли и владения собственными мыслями и чувствами. Боевое искусство – в данном контексте понимается – как превращение тренировки в творческий процесс самопознания и саморазвития.

Программа для детей 4-8 лет «Тхэквондо» направлена на создание условий для целостного развития детей (физического, психического, ментального), развития ключевых компетентностей у детей в соответствии целевым ориентирам ФГОС дошкольного образования (*деятельностной, социальной, коммуникативной, информационной, здоровьесберегающей*).

В процессе освоения тренировочного комплекса тхэквондо, специальных комплексов формальных упражнений, имитирующие реальный поединок обучения технике, тактике ребенок обучается, ставит цель, отбирать необходимые средства для её осуществления, определять последовательность действий; делать выбор и принимать решение; прогнозировать результат, оценивать и корректировать действия (свои, других), что является содержанием *деятельностной* компетентности детей дошкольного возраста.

Социальная компетентность детей проявляется в способности детей устанавливать и поддерживать отношения с сверстниками, старшими, младшими. Дети учатся уважать старших – родителей, тренера, учителя.

Коммуникативная компетентность ребенка выражается в проявлении и развитии способности выражать словами свои мысли, планы, чувства, желания, результаты; задавать вопросы и аргументирует свою точку зрения. Ребенок начинает осознавать себя частью коллектива, начинает считаться не только со своим мнением, но и мнением окружающих, вырабатываются навыки поведения, согласно ценностям, принятым в данном сообществе.

Здоровьесберегающая компетентность проявляется в осознании детьми пользы движений, в освоении культурных практик в реализации потребности в двигательной активности, в проявлении жизнерадостности, уверенности, психологического комфорта. Программа Тхэквондо для детей дошкольного возраста способствует общему укреплению ребенка, а в некоторых случаях и оздоровлению. Такими примерами могут служить, исправление осанки ребенка, укрепление дыхательной системы при астме, укрепление иммунной системы часто болеющих детей.

Программа способствует развитию таких качеств личности как ответственность, самостоятельность и уверенность в собственных силах.

Оригинальность программы заключается в личностно – ориентированном подходе по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций, а так же, использованием игровых форм тренировок

(имитационных игр, например, имитирующие реальный поединок за жизнь с одним или несколькими противниками, игр-этюдов, направленных на формирование умений логически превосходить атакующие действия соперника).

Цель: воспитание физически здоровой личности ребенка 4-8 лет средствами становления технико-тактического мастерства в Тхэквондо.

Задачи:

1. Расширение знаний и представлений, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по Тхэквондо.
2. Развитие потребности в здоровом образе жизни средствами.
3. Воспитание настойчивости в достижении цели.
4. Развитие скоростно-силовых качеств через освоение тактик и приёмов Тхэквондо.

Принципы:

- принцип вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городской детский сад);
- достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и двигательной активности детей;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения.
- учет половой идентификация детей при повышении уровня развития скоростно-силовых качеств дошкольников
- взаимодействие с семьями воспитанников, способствующее формированию физической активности мальчиков и девочек.

**Содержательный раздел
СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

Содержание занятий строится учётом особенностей психического и физического развития детей 4-8 лет.

Теоретическая подготовка (проводится как элемент практических занятий в игровой форме). Цель: вырабатывать у детей умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Комплексно-тематическое планирование

№	Название темы	Краткое содержание темы
1.	«Я и моё здоровье»	Строение тела человека- его основные части, их назначении, правила ухода за ними.
2.	«Со здоровьем дружен спорт»	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений, и навыков.
3.	«Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья»	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4.	«День рождения спорта»	Рождение и развитие конкретного вида спорта.
5.	«Мы ими гордимся»	Выдающиеся отечественные тхэквондисты: чемпионы и призеры чемпионатов, достижения выдающихся спортсменов.
6.	«Мы – бойцы Тхэквондо»	Спортивная тренировка: роль спортивного режима и питания; физические упражнения: подготовительные, общеразвивающие

		и специальные упражнения.
7.	Мама, папа и я - мы спортивная семья»	События спортивной жизни семьи, спортивного клуба родителей.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка включает в себя: строевые порядковые упражнения (построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), обеспечивающие развитие программированной координированности; общеподготовительные упражнения (координационные, развивающие, оздоровительно-восстановительные).

Строевые и порядковые упражнения: действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, по воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц (захлестыванием голени), с поворотом и разворотом в прыжках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами и разворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от партнера;

б) упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднимание туловища лежа на животе с различными положениями и движениями руками и ногами; поднимание туловища лежа на спине; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища не отрывая ног от пола; круговые движения ногами;

в) упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) упражнения на расслабление: из наклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из наклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими рукам при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из

основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх — расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой 1 вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

е) комплексные упражнения: кувырки вперед и назад, правое и левое колесо, катание «брёвнышком».

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; с переноской груза; с сохранением равновесия; со скалками, с набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Индивидуальная работа: индивидуальные подводящие упражнения.

Упражнения с партнером: выполнение различных заданий в парах, основу которых составляют подводящие упражнения. Основные стойки: чумби соги, нарани соги, гунун соги, чарёт соги, нуиндзя соги, анун соги.

Групповые упражнения: подводящие упражнения, выполняемые как группой целиком, так и по подгруппам, упражнения в тройках.

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания. Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Необходимость защищаться от касания головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору — любой рукой. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, — любой рукой любого из двух мест касания.

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей.

Игры в теснения. Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит спортсменов пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение — это уже соревнование, противоборство.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге — толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге — толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах — толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры за овладение обусловленным предметом (мяч, палка, булава, манекен и т. п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Основные стойки: Чумби соги, нарани соги, гунун соги, чарёт соги, нуиндзя соги, анун соги.

Организационный раздел

Материально-техническое оснащение

Программа может быть успешно реализована при наличии следующих материалов и оборудования:

- спортивный зал;
- игрушки;
- картинки;
- мячи;
- гимнастические палки;
- маты и т. д.

ЛИТЕРАТУРА

1. 1988 by Gen. Choi Hong Ni «ТАЕКВОН – DO ITF»
Энциклопедия ТАЭКВОН-ДО ИТФ Перевод на
русский язык АО «ТКД» 1993
2. Таэквон-до. Методическое пособие. Сафошкин С. Н.
Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры
им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.
ОАО Общество «Торнадо», 2001 г.
3. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских
спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –
М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.