

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Здоровячок»

Данная программа используется при реализации кружка «Здоровячок»
Руководитель кружка: тренер «Федерации тхэквондо Калининградской области»
Тошев Бехзод Ибодович



Задачи программы:

Образовательные:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм;
- обучение правилам поведения на занятиях.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);

Достижение этих важных целей требует от тренеров конкретизации их

усилий на всех этапах тренировки за счет применения четко отобранных тренировочных средств и психических установок, находящихся между собой в гармоничной взаимосвязи.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный год распланирован на 72 учебных занятий.

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, дополнительной образовательной программы соответствует СанПиН 2.4.1.3049-13.

Образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста осуществляться два раза в неделю, во второй половине дня, продолжительность для детей 4-6 лет не более 25 минут,

Структура занятия состоит из двух частей: 1 часть занятия (организационный момент, разминка, основная часть) – 15 мин., 2 часть занятия (основная часть с использованием игровых технологий, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия) - 10 мин. 6-7 лет 30 минут. Структура занятия состоит из двух частей: 1 часть занятия (организационный момент, разминка, основная часть) – 20 мин., 2 часть занятия (основная часть с использованием игровых технологий, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия) - 10 мин.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Калининграда центр развития ребенка – детский сад № 121

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2018г.

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 121
А. В. Панкратьева
Приказ № 150 от 31.08.2018 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Здоровячок»

Объем программы: 1800
Возраст обучающихся: 4-6 лет
Срок реализации: 1 год
Автор - составитель:
Тошев Б.И.

г. Калининград

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования тхэквондо для детей дошкольного возраста составлена с учетом выделенных 2 занятий в неделю.

Программа по тхэквондо ВТФ подготовлена с учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ в системе Министерства образования Российской Федерации, результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в теории и технологии тренировки тхэквондо ВТФ.

Программа регламентирует тренировку юных тхэквондистов на основных возрастных этапах спортивной подготовки, позволяя организовывать тренировочный процесс, создавать условия для решения следующей цели: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм;
- обучение правилам поведения на занятиях.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и

тактикой);

Достижение этих важных целей требует от тренеров конкретизации их усилий на всех этапах тренировки за счет применения четко отобранных тренировочных средств и психических установок, находящихся между собой в гармоничной взаимосвязи.

Образовательная программа является:

По авторству - модифицированной,

Направленность – физкультурно – спортивное развитие.

Тхэквондо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена **актуальность** данной программы.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыкам тхэквондо.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо.

Отличительной особенностью данной программы является личностно - ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Программа состоит из трёх частей:

Пояснительной записки, где описана актуальность программы, новизна и отличия от других существующих. Поставлены примерные педагогические задачи для развития общих и специальных физических качеств. Определены условия образовательного процесса на разных этапах спортивной тренировки. Подробно обозначен ряд проблем и проблемных ситуаций, которые негативно влияют на образовательный процесс.

Нормативной части, которая включает в себя учебно-тематическое планирование на текущий год занятий. Указаны контрольные нормативы.

Методическая часть программы включает особенности усвоения учебного материала с учётом возраста и индивидуальных особенностей занимающихся.

Ожидаемые результаты по изучению двигательных умений и навыков в

специализации ТХЭКВОНДО (ВТФ)

№ п/п	Блок занятий	Изучение упражнений с последующим закреплением	Направленность развития характеристик	Количество поединков в соревнованиях
1	4-5 лет	<p>Жизненно-необходимые навыки: - прыжки, ползание, бег. Боевая стойка тхэквондиста, удары руками на месте и в движении: прямые.</p> <p>Удары ногами на месте и в движении: прямые, сбоку, сторону, сверху вниз.</p> <p>Перемещение в боевой стойке, удары руками на входе; комбинации из ударов ногой с ударом рукой. Удары ногами в движении: прямой, боковой, сверху вниз. Удар боковой ребром стопы на месте и в движении.</p>	<p>Умения поведения в коллективе.</p> <p>Уход от ударов, защита руками. Одношаговый спарринг. Двух шаговый спарринг. Смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою, клинч. Бой «с тенью» в лёгком темпе по заданию</p>	2
2	5-6 лет	<p>Удары со сменой стоек, вход и выход с комбинацией из ударов ногами, удары ногами с вращения, защита от ударов ногами с вращения.</p>	<p>Выработка чувства дистанции, защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку, клинч.</p>	3

Формы и режим занятий.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный год распланирован на 72 учебных занятия.

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, дополнительной образовательной программы соответствует СанПиН 2.4.1.3049-13.

Образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста осуществляться два раза в неделю, во второй половине дня, а продолжительность образовательной деятельности для детей 4 – 6 лет не более 25 минут.

Структура занятия состоит из двух частей: 1 часть занятия (организационный момент, разминка, основная часть) – 15 мин., 2 часть занятия (основная часть с использованием игровых технологий, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия) - 10 мин.

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности, поэтому в процессе работы происходит постоянная смена деятельности, что является необходимым условием в соответствии с психофизическими особенностями данного возраста.

В летний период с 01 июня по 31 августа дополнительная образовательная программа не реализуется.

Учебно-тематический план и содержание изучаемого курса

п/п	№	Основная тема	Содержание занятий
1.		ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель
2.		ОФП, выносливость	Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.
3.		ГТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Момтон чируги.
4.		ГТП, парные занятия	«Пятнашки». Ап чумок чируги.
5.		ГТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги.
6.		ГТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки, перемещения в них.
7.		ОФП, быстрота	Бег 5, 10, 15 метров. Момтон чируги.
8.		ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.
9.		СФП, упражнения на мешке	Ап чумок чируги. Ап чаги. Махи ногами.
10.		ГТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полужимная стойки.
11.		ГТП, парные занятия	Фронтальная, боковая, полужимная стойки перемещения. Ап чаги.
12.		ГТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары.
13.		ГТП, парные занятия	Перемещения в стойках. Блоки, удары.
14.		ГТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.
15.		ОФП, скоростно-силовые качества	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания
16.		ГТП, индивидуальные занятия	Ольгуль чируги, ап чаги, йоп чаги.
17.		ГТП, индивидуальные занятия	Ольгуль чируги. Ап чаги с шагом. Ап чумок чируги с шагом, из степа.
18.		ГТП, индивидуальные занятия	Ольгуль чируги. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания.
19.		ГТП, парные занятия	Йоп чаги. Ап чумок чируги с шагом, из степа.
20.		ГТП, парные занятия	Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника
21.		ГТП, поединки по заданию	«пятнашки», поединок ближней рукой. Ольгуль чируги

22.	ОФП, выносливость	Бег 6 минут, прыжки на скакалке.
23.	СФП, упражнения на мешке	Махи, упражнение «лягушка». Ап чумок на мешке ближней, дальней рукой.
24.	ГТП, индивидуальные занятия	Ольгуль маки, стойки, блоки удары.
25.	ГТП, индивидуальные занятия	Ольгуль маки, боковая стойка, перемещения вперед, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.
26.	ГТП, индивидуальные занятия	Ольгуль маки. Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.
27.	ГТП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.
28.	ГТП, парные занятия	Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания.
29.	ГТП, поединки по заданию	Поединок руками ближней; задней; обеими руками.
30.	ОФП, координационные способности	Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.
31.	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.
32.	СФП, упражнения на мешке	Махи, удержание прямых ног, ап чумок чируги ближней, дальней. Ап, йоп чаги после подшагивания, на месте.
33.	ГТП, индивидуальные занятия	Ольгуль макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.
34.	ГТП, индивидуальные занятия	Ольгуль макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.
35.	ГТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль – Самооборона для детей.
36.	ГТП, парные занятия	Ап чумок чируги с набеганием, из степа, с подшагиванием.
37.	ГТП, парные занятия	Ап чаги, йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближающего соперника.
38.	ОФП, быстрота	Бег 10 м. Челночный бег. Ап чаги.
39.	ОФП, выносливость	Бег 7 мин. Подвижные игры.
40.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.

41.	СФП, упражнения на мешке	Махи. Ап, йоп чаги на месте, после подшагивания.
42.	ГТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль. Доллео чаги.
43.	ГТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль. Доллео чаги.
44.	ГТП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, набегания, смещения.
45.	ГТП, поединки по заданию	Доллео чаги. Поединки руками + ап, йоп чаги.
46.	ОФП, скоростно-силовые качества	Прыжки, отжимания, броски набивного мяча, поднимание бедра с отягощением.
47.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
48.	ГТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль. Доллео чаги на месте.
49.	ГТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль. Доллео чаги после подшагивания.
50.	ГТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль. Доллео чаги после подшагивания.
51.	ГТП, парные занятия	Хо Шин Суль. Доллео чаги после подшагивания.
52.	ГТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.
53.	ГТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.
54.	ОФП, выносливость	Бег 8 мин. Подвижные игры.
55.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
56.	СФП, упражнения на мешке	Упражнение «Лягушка». Махи. «Заряды» на удары ногами с упором рукой о стену.
57.	ГТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль. Йоп чаги на месте на сближающего соперника.
58.	ГТП, индивидуальные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.
59.	ГТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.
60.	ГТП, парные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки, руки +

		ноги.
61.	ГТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.
62.	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.
63.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Махи с набеганием с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны.
64.	ГТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль. Доллео чаги после подшагивания, из степа, с места на стоящего противника.


Методическое обеспечение.

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС1977, с.207.
- 2.Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
- 3.Ильин Е.П.Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1979, с.90-92.
- 4.Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.
- 5.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1977.
- 6.Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦО-ЛИФК, 1972.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Калининграда центр развития ребенка – детский сад № 121

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2018г.

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 121
А. В. Панкратьева
Приказ № 150 от 31.08.2018 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Здоровячок»

Объем программы: 2160
Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год
Автор - составитель:
Тошев Б.И.

г. Калининград

Пояснительная записка

Программа по тхэквондо ВТФ подготовлена с учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ в системе Министерства образования Российской Федерации, результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в теории и технологии тренировки тхэквондо ВТФ.

Программа регламентирует тренировку юных тхэквондистов на основных возрастных этапах спортивной подготовки, позволяя организовывать тренировочный процесс, создавать условия для решения следующей цели: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приемов тхэквондо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм;
- обучение правилам поведения на занятиях.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнерам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);

Достижение этих важных целей требует от тренеров конкретизации их усилий на всех этапах тренировки за счет применения четко отобранных

тренировочных средств и психических установок, находящихся между собой в гармоничной взаимосвязи.

Образовательная программа является:

По авторству - модифицированной,

Направленность – физкультурно – спортивное развитие.

Тхэквондо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена **актуальность** данной программы.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыкам тхэквондо.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо.

Отличительной особенностью данной программы является личностно - ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Программа состоит из трёх частей:

Пояснительной записки, где описана актуальность программы, новизна и отличия от других существующих. Поставлены примерные педагогические задачи для развития общих и специальных физических качеств. Определены условия образовательного процесса на разных этапах спортивной тренировки. Подробно обозначен ряд проблем и проблемных ситуаций, которые негативно влияют на образовательный процесс.

Нормативной части, которая включает в себя учебно-тематическое планирование на текущий год занятий. Указаны контрольные нормативы.

Методическая часть программы включает особенности усвоения учебного материала с учётом возраста и индивидуальных особенностей занимающихся.

Ожидаемые результаты по изучению двигательных умений и навыков в специализации ТХЭКВОНДО (ВТФ)

№ п/п	Блок занятий	Изучение упражнений с последующим закреплением	Направленность развития характеристик	Количество поединков в соревнованиях
1	6-7 лет	Удары со сменой стоек, вход и выход с комбинацией из ударов ногами, удары ногами с вращения, защита от ударов ногами с вращения.	Выработка чувства дистанции, защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку, клинч.	3
2	6-7 лет	Удары ногами в перемещениях, удар рукой на выходе, защита от ударов ног в разные уровни, защита от ударов ногами с вращением.	Ведение соревновательного поединка по заданию, умения наносить удары на опережение, бой «с тенью». Ближний бой.	4

Формы и режим занятий.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный год распланирован на 72 учебных занятия.

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, дополнительной образовательной программы соответствует СанПиН 2.4.1.3049-13.

Образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста осуществляться два раза в неделю, во второй половине дня, а продолжительность образовательной деятельности для детей 6 -7 лет не более 30 минут.

Структура занятия состоит из двух частей: 1 часть занятия (организационный момент, разминка, основная часть) – 20 мин., 2 часть занятия (основная часть с использованием игровых технологий, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия) - 10 мин.

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности, поэтому в процессе работы происходит постоянная смена деятельности, что является необходимым условием в соответствии с психофизическими особенностями данного возраста.

В летний период с 01 июня по 31 августа дополнительная образовательная программа не реализуется.

Учебно-тематический план и содержание изучаемого курса

п/п	№	Основная тема	Содержание занятий
1.		ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель
2.		ОФП, выносливость	Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.
3.		ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Момтон чируги.
4.		ТТП, парные занятия	«Пятнашки». Ап чумок чируги.
5.		ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги.
6.		ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки, перемещения в них.
7.		ОФП, быстрота	Бег 5, 10, 15 метров. Момтон чируги.
8.		ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.
9.		СФП, упражнения на мешке	Ап чумок чируги. Ап чаги. Махи ногами.
10.		ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полужимная стойки.
11.		ТТП, парные занятия	Фронтальная, боковая, полужимная стойки перемещения. Ап чаги.
12.		ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары.
13.		ТТП, парные занятия	Перемещения в стойках. Блоки, удары.
14.		ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.
15.		ОФП, скоростно-силовые качества	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания
16.		ТТП, индивидуальные занятия	Ольгуль чируги, ап чаги, йоп чаги.
17.		ТТП, индивидуальные занятия	Ольгуль чируги. Ап чаги с шагом. Ап чумок чируги с шагом, из степа.
18.		ТТП, индивидуальные занятия	Ольгуль чируги. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания.
19.		ТТП, парные занятия	Йоп чаги. Ап чумок чируги с шагом, из степа.
20.		ТТП, парные занятия	Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника
21.		ТТП, поединки по заданию	«пятнашки», поединок ближней рукой.

		Ольгуль хирурги
22.	ОФП, выносливость	Бег 6 минут, прыжки на скакалке.
23.	СФП, упражнения на мешке	Махи, упражнение «лягушка». Ап чумок на мешке ближней, дальней рукой.
24.	ТТП, индивидуальные занятия	Ольгуль маки, стойки, блоки удары.
25.	ТТП, индивидуальные занятия	Ольгуль маки, боковая стойка, перемещения вперед, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.
26.	ТТП, индивидуальные занятия	Ольгуль маки. Ап чумок хирурги после подшагивания, атака набеганием.
27.	ТТП, парные занятия	Ап чумок хирурги после подшагивания, атака набеганием.
28.	ТТП, парные занятия	Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания.
29.	ТТП, поединки по заданию	Поединок руками ближней; задней; обеими руками.
30.	ОФП, координационные способности	Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.
31.	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.
32.	СФП, упражнения на мешке	Махи, удержание прямых ног, ап чумок хирурги ближней, дальней. Ап, йоп чаги после подшагивания, на месте.
33.	ТТП, индивидуальные занятия	Ольгуль макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.
34.	ТТП, индивидуальные занятия	Ольгуль макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.
35.	ТТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль – Самооборона для детей.
36.	ТТП, парные занятия	Ап чумок хирурги с набеганием, из степа, с подшагиванием.
37.	ТТП, парные занятия	Ап чаги, йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближающего соперника.
38.	ОФП, быстрота	Бег 10 м. Челночный бег. Ап чаги.
39.	ОФП, выносливость	Бег 7 мин. Подвижные игры.
40.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок

		чируги набеганием. Махи.
41.	СФП, упражнения на мешке	Махи. Ап, йоп чаги на месте, после подшагивания.
42.	ТТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль. Доллео чаги.
43.	ТТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль. Доллео чаги.
44.	ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, набегания, смещения.
45.	ТТП, поединки по заданию	Доллео чаги. Поединки руками + ап, йоп чаги.
46.	ОФП, скоростно-силовые качества	Прыжки, отжимания, броски набивного мяча, поднятие бедра с отягощением.
47.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
48.	ТТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль. Доллео чаги на месте.
49.	ТТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль. Доллео чаги после подшагивания.
50.	ТТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль. Доллео чаги после подшагивания.
51.	ТТП, парные занятия	Хо Шин Суль. Доллео чаги после подшагивания.
52.	ТТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.
53.	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.
54.	ОФП, выносливость	Бег 8 мин. Подвижные игры.
55.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
56.	СФП, упражнения на мешке	Упражнение «Лягушка». Махи. «Заряды» на удары ногами с упором рукой о стену.
57.	ТТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль. Йоп чаги на месте на сближающего соперника.
58.	ТТП, индивидуальные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.
59.	ТТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.

60.	ТТП, парные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.
61.	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.
62.	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.
63.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Махи с набеганием с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны.
64.	ТТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль. Доллео чаги после подшагивания, из степа, с места на стоящего противника.

Методическое обеспечение.

- 1.Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС1977, с.207.
- 2.Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
- 3.Ильин Е.П.Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1979, с.90-92.
- 4.Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.
- 5.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1977.
- 6.Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦО-ЛИФК, 1972.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Калининграда центр развития ребенка – детский сад № 121

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2018г.



Утверждаю
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 121
А. В. Панкратьева
Приказ № 150 от 31.08.2018 г.

Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно - спортивной направленности
«Здоровячок»

Возраст обучающихся: 4-7 лет
Срок реализации: 1 год
Автор - составитель:
Тошев Б.И.

г Калининград

Содержание рабочей программы

1. Целевой раздел	Стр.
Пояснительная записка	3-6
Цель и задачи рабочей программы	
Принципы работы	
Планируемый результат	
2. Содержательный раздел	6-8
Содержание психолого-педагогической работы	
Методы и приемы обучения	
Основные средства тренировочных воздействий	
3. Организационный раздел	8-15
Учебно-тематический план и содержание изучаемого курса	
Структура организации	
Методическое обеспечение программы	
Материально – техническое обеспечение программы	

1. Целевой раздел

Пояснительная записка

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273 выделяет основные ориентиры обновления содержания образования в рамках дошкольного учреждения. Она дает ориентировку на личностное своеобразие каждого ребенка, на развитие способностей каждого человека, расширение кругозора ребенка, преобразование предметной среды, обеспечение самостоятельной и совместной деятельности детей в соответствии с их желаниями и склонностями.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы составляют:

- Закон РФ «Об образовании» от 27 декабря 2012 г. №273.
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Письмо Министерство Образования и Науки Российской Федерации от 28 февраля 2014 г. N 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»
- Устав ДОУ;

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Здоровячок».

Рабочая программа дополнительного образования тхэквондо для детей дошкольного возраста составлена с учетом выделенных 2 занятий в неделю.

Программа по тхэквондо ВТФ подготовлена с учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ в системе Министерства образования Российской Федерации, результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в теории и технологии тренировки тхэквондо ВТФ.

Программа регламентирует тренировку юных тхэквондистов на основных возрастных этапах спортивной подготовки, позволяя организовывать тренировочный процесс, создавать условия для решения следующей цели: формирование основ здорового образа жизни, укрепление

здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм;
- обучение правилам поведения на занятиях.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);

Достижение этих важных целей требует от тренеров конкретизации их усилий на всех этапах тренировки за счет применения четко отобранных тренировочных средств и психических установок, находящихся между собой в гармоничной взаимосвязи.

Направленность – физкультурно - спортивное развитие.

Тхэквондо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена **актуальность** данной программы.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыкам тхэквондо.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо.

Отличительной особенностью данной программы является личноно - ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Программа состоит из трёх частей:

Пояснительной записки, где описана актуальность программы, новизна и отличия от других существующих. Поставлены примерные педагогические задачи для развития общих и специальных физических качеств. Определены условия образовательного процесса на разных этапах спортивной тренировки. Подробно обозначен ряд проблем и проблемных ситуаций, которые негативно влияют на образовательный процесс.

Нормативной части, которая включает в себя учебно-тематическое планирование на текущий год занятий. Указаны контрольные нормативы.

Методическая часть программы включает особенности усвоения учебного материала с учётом возраста и индивидуальных особенностей воспитанников.

В основе обучения тхэквондо лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения - одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении - решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности - переход от простого к сложному. Новый, сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приёма.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического, подаче практического материала. Пройденный материал должен быть построен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

Содержание образования в программе по ТХЭКВОНДО (ВТФ) основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личности, способностей, двигательных и координационных качеств.

2. Содержательный раздел

Содержание психолого-педагогической работы

Воспитательная работа

важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Дисциплинированность - строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель.

Спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Средства и методы обучения.

Метод поощрения - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам детей.

Метод наказания, выраженном в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ребёнка. Виды наказаний разнообразны: замечание.

Поощрение и наказание ребёнка должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса его поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности ребёнка.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);

- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

3. Организационный отдел

Учебно-тематический план и содержание изучаемого курса

п/п	№	Основная тема	Содержание занятий
1.		ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель
2.		ОФП, выносливость	Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.
3.		ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Момтон чируги.
4.		ТТП, парные занятия	«Пятнашки». Ап чумок чируги.
5.		ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги.
6.		ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки, перемещения в них.
7.		ОФП, быстрота	Бег 5, 10, 15 метров. Момтон чируги.
8.		ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.
9.		СФП, упражнения на мешке	Ап чумок чируги. Ап чаги. Махи ногами.
10.		ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки.
11.		ТТП, парные занятия	Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки перемещения. Ап чаги.
12.		ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары.
13.		ТТП, парные занятия	Перемещения в стойках. Блоки, удары.
14.		ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.
15.		ОФП, скоростно-силовые качества	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания
16.		ТТП, индивидуальные занятия	Ольгуль чируги, ап чаги, йоп чаги.
17.		ТТП, индивидуальные занятия	Ольгуль чируги. Ап чаги с шагом. Ап чумок чируги с шагом, из степа.
18.		ТТП, индивидуальные занятия	Ольгуль чируги. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания.
19.		ТТП, парные занятия	Йоп чаги. Ап чумок чируги с шагом, из степа.
20.		ТТП, парные занятия	Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на

		стоящего противника
21.	ТТП, поединки по заданию	«пятнашки», поединок ближней рукой. Ольгуль чируги
22.	ОФП, выносливость	Бег 6 минут, прыжки на скакалке.
23.	СФП, упражнения на мешке	Махи, упражнение «лягушка». Ап чумок на мешке ближней, дальней рукой.
24.	ТТП, индивидуальные занятия	Ольгуль маки, стойки, блоки удары.
25.	ТТП, индивидуальные занятия	Ольгуль маки, боковая стойка, перемещения вперед, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.
26.	ТТП, индивидуальные занятия	Ольгуль маки. Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.
27.	ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.
28.	ТТП, парные занятия	Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания.
29.	ТТП, поединки по заданию	Поединок руками ближней; задней; обеими руками.
30.	ОФП, координационные способности	Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.
31.	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.
32.	СФП, упражнения на мешке	Махи, удержание прямых ног, ап чумок чируги ближней, дальней. Ап, йоп чаги после подшагивания, на месте.
33.	ТТП, индивидуальные занятия	Ольгуль макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.
34.	ТТП, индивидуальные занятия	Ольгуль макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.
35.	ТТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль – Самооборона для детей.
36.	ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги с набеганием, из степа, с подшагиванием.
37.	ТТП, парные занятия	Ап чаги, йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближающего соперника.
38.	ОФП, быстрота	Бег 10 м. Челночный бег. Ап чаги.
39.	ОФП, выносливость	Бег 7 мин. Подвижные игры.
40.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
41.	СФП, упражнения на мешке	Махи. Ап, йоп чаги на месте, после подшагивания.
42.	ТТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль. Доллео чаги.

43.	ТТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль. Доллео чаги.
44.	ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, набегания, смещения.
45.	ТТП, поединки по заданию	Доллео чаги. Поединки руками + ап, йоп чаги.
46.	ОФП, скоростно-силовые качества	Прыжки, отжимания, броски набивного мяча, поднимание бедра с отягощением.
47.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
48.	ТТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль. Доллео чаги на месте.
49.	ТТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль. Доллео чаги после подшагивания.
50.	ТТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль. Доллео чаги после подшагивания.
51.	ТТП, парные занятия	Хо Шин Суль. Доллео чаги после подшагивания.
52.	ТТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.
53.	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.
54.	ОФП, выносливость	Бег 8 мин. Подвижные игры.
55.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
56.	СФП, упражнения на мешке	Упражнение «Лягушка». Махи. «Заряды» на удары ногами с упором рукой о стену.
57.	ТТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль. Йоп чаги на месте на сближающего соперника.
58.	ТТП, индивидуальные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.
59.	ТТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.
60.	ТТП, парные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.
61.	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.
62.	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.
63.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Махи с набеганием с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны.
64.	ТТП, индивидуальные занятия	Хо Шин Суль. Доллео чаги после подшагивания, из степа, с места на стоящего противника.

Структура организации

Старшая группа 4-6 лет

Длительность ООД	Неделя	Месяц	Год
25 минут	2	8	72=1800 мин

Подготовительная группа 6-7 лет

Длительность ООД	Неделя	Месяц	Год
30 минут	2	8	72=2160 мин

Содержание этапов составлено с учетом возрастных особенностей и в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 (требования к организации режима дня и учебных занятий). Программа рассчитана на детей 4-7 лет (средняя, старшая группа, подготовительная группа).

Организованно образовательная деятельность проводится в средней, старшей группе и подготовительной к школе группе проводится 2 раза в неделю, 8 раз в месяц, итого -72.

Работа с родителями

- Мастер – классы, тренинги, семинары, консультации по запросам родителей

Методическое обеспечение программы

Список используемой литературы:

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов ГГ., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, №2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.

6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 1985.
8. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. - Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
9. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.

Материально-техническое обеспечение программы:

Оборудование и спортивный инвентарь:

№	Наименование имущества	Количество
Крупное физкультурное оборудование		
1.	Маты	2
2.	Скамейки	4
3.	Гимнастические палки	23
4.	Мячи: -большого диаметра - среднего диаметра -среднего диаметра – с шипами -малого диаметра -фитбол с ручками -фитбол без ручек -волейбольные -баскетбольные -футбольные С шипами	15 22 24 22 3 10 2 6 1 30
5.	Обручи: -большого диаметра -среднего диаметра -малого диаметра	10 25 15
6.	Дуги для подлезания высота 60, 50см.	4
7.	Гимнастический модуль (мягкий)	12
8.	Шведская стенка (пролеты)	5
9.	Лестница с зацепами	3
10.	Доски с зацепами	1

11	Баскетбольное кольцо	2
12	Мишень для метания	2
13	Набивные мячи 3 кг.	3
14	Набивные мячи 1 кг.	2
15	Скакалки	20
16	Гимнастический мостик	1
17	Тактильные дорожки – мягкие	3
18	Тактильные дорожки – твердые	2
19	Тренажеры	3
20	Батут	1
21	Турник	2
22	Канаты	2
23	Модуль брусок мягкий	2
24	Груши боксерские	2
25	Индивидуальные коврики	23

Мелкое физкультурное оборудование

1.	Кегли	9
2.	Мешочки для метания	30
3.	Тактильные дорожки	2