Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребенка - детский сад № 110 города Тюмени

(МАДОУ ЦРР д/с № 110 города Тюмени)

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания педагогического совета
МАДОУ ЦРР д/с № 110 города Тюмени
№1 от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МАДОУ ЦРР д/с № 110 города Тюмени
Л.А. Гнусарева
«28» августа 2024 г.

Программа дополнительного образования

«Тхэквондо»

для детей дошкольного возраста 4 – 7 лет

Составитель:

Ромазанова Рената Руслановна

Тюмень, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Документ подписан электронной подписью
Серийный №: 750753156673047164523894631629287747 33
Кому выдан: Гнусарева Лариса Александровна
Действителен с 07.08.2024 по 31.10.2025

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы» 3
Пояснительная записка 3
1.1 Цель и задачи программы 3
1.2 Планируемые результаты 4
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий» 6
2.1. Учебный план 6
2.2 Календарный учебный график 6
2.3 Содержание учебного плана 7
2.4 Результат реализации программы 10
2.5 Оценочные материалы 11
Список литературы 12

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Данная программа направлена на развитие общей физподготовки и развитие всех пяти физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость), с учетом возрастных особенностей, в дошкольных учебных учреждениях. Программа «ОФП с элементами тхэквондо» содействует укреплению здоровья и гармоничному развитию детского организма, формированию устойчивого характера посредством приобщения детей к одному из видов восточных единоборств – искусству тхэквондо, возникшему в Корее, а сейчас получившего распространение по всему миру, включая и нашу страну. Направленность программы – физкультурно-спортивная. В рамках подготовки за год воспитанники освоят программу на ознакомительном и базовом уровнях. С учетом возрастных особенностей упор в программе делается на воспитание ловкости, мелкой моторики, координации, умении владеть своим телом и гибкости. Развитие силы различных групп мышц дозированное в соответствии с возрастными особенностями. Развитию быстроты и выносливости отводится второстепенное значение.

1.1 Цель и задачи программы

Основная цель программы – развитие жизненно важных физических качеств, формирование правильной осанки, походки, развитие ловкости и хорошей координации движений, обучение элементам тхэквондо и формирование у детей устойчивой внутренней мотивации на постоянные занятия физической культурой как необходимым условиям здорового образа жизни.

Задачи:

1. Обучить основным приемам тхэквондо;
2. Изучить основы философии тхэквондо и традиции Восточной Азии;
3. Воспитать стремление к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни;
4. Формировать у воспитанников силу воли, уверенность в себе, честность, открытость, толерантность.

1.2 Планируемые результаты

В результате реализации программы у воспитанника будет привита любовь к физкультуре и спорту, развита спортивная дисциплина, существенно повышен уровень физподготовки. Воспитанник будет уметь: выполнять кувырки вперед и назад, отжиматься от пола, качать пресс, приседать, сидеть в трех шпагатах. Существенно улучшатся навыки владения мячом, ловкость, координация всех 7 частей тела, ловкость в эстафетных состязаниях. Воспитанник получит начальные представления о единоборствах.

Способы определения результативности: компьютерный мониторинг, педагогический анализ соревнований по дисциплинам ОФП и педагогическое наблюдение, в том числе с использование средств видео-фиксации.

По окончанию срока реализации программы, обучающиеся

Будут знать:

- правила безопасного поведения на занятиях по тхэквондо;

- терминологию тхэквондо в объеме десятой ступени (10 гып);

- какие нагрузки испытывает их организм при занятиях тхэквондо и как работает мышечный аппарат при выполнении упражнений;

Будут уметь:

- уметь вести самоконтроль и самодиагностику своего физического состояния;

- владеть основами закаливания организма;

- самостоятельно выполнять разминочные и страховочные упражнения;

- выполнять акробатические упражнения под контролем педагога;

- владеть базовой техникой тхэквондо в объеме десятой ступени (10 гып), правильно применять ее в индивидуальных и коллективных занятиях;

- знать базовые психологические и технические навыки самообороны;

Будут развиты следующие личностные качества обучающихся:

- качественная подготовка к занятию;

-расширение кругозора за счет самостоятельной познавательной деятельности;

- стремление к активному участию в жизни творческого объединения; - умение выражать чувства и отношение к детскому коллективу, педагогу в соответствии с культурными традициями общества.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Учебный план

	Старшая группа		Подготовительная группа	
	Кол-во занятий	Время занятия	Кол-во занятий	Время занятия
Сентябрь	8	30	8	30
Октябрь	8	30	8	30
Ноябрь	8	30	8	30
Декабрь	8	30	8	30
Январь	8	30	8	30
Февраль	8	30	8	30
Март	8	30	8	30
Апрель	8	30	8	30
Май	8	30	8	30
Итого	72	30	72	30

2.2 Календарный учебный график

Содержание	Возрастные группы	
	Старшая	Подготовительная
Начало учебного года	1 сентября	
Продолжительность учебного года	36 недель	
Окончание учебного года	31 мая	
Продолжительность занятия	30 минут	30 минут
Недельная образовательная нагрузка	2	2

(количество занятий)		
Объем недельной образовательной нагрузки	60 минут	60 минут
Сроки проведения мониторинга	Сентябрь, май	

2.3 Содержание учебного плана

Вводное занятие.

Разъяснение правил безопасного поведения на тренировках тхэквондо. Инструктаж по технике безопасности. Требования к занятиям: форма для занятий, необходимые спортивные принадлежности. Правила здорового образа жизни для современного человека. Рекомендуемый список литературы.

Приемы самостраховки включают в себя выполнение заданий и упражнений необходимых для безопасного выхода из критических положений. Общие сведения о работе человеческого тела при падениях. Травмы и их предотвращение.

Практическая часть. Выполнение упражнений - различные виды самостраховки при падениях назад, вперед, вбок: кувырок, перекат, падение с опорой на руку, группировка с поджатием подбородка к груди.

Упражнения для рук

Практическая часть. Выполнение прыжки на ладонях, отжиманий от пола, вис на согнутых руках, подтягивания на перекладине, "тачка" прыжки на ладонях, «каракатица», стойка на руках, работа с гимнастической палкой.

Упражнения для ног

Практическая часть. Выполнение приседаний, бег, "лягушка" прыжки на двух ногах, махи, "челночный бег", прыжки через скакалку, прыжки через партнера, прыжки со скамьи и на скамью, прыжок в длину, гусиный шаг, сгиб (взахлёст) ног назад.

Упражнения для укрепления позвоночника и опорно-двигательного аппарата.

Практическая часть. Выполнение прогибов лежа (лодочка). Удержание прогиба лежа на полу. Вертикальные повороты (скручивания). Перекаты на спине. Парное накатывание на спину. Мостик. Кольцо. Корзинка. Наклоны вперед, назад, вбок. Пресс (подъем корпуса). Разворот во время прыжка. "Тигренок". "Перебросы" ног.

Специальная гимнастическая подготовка позволяет улучшить координацию движений и ловкость, способность ориентироваться в пространстве.

Практическая часть. Выполнение упражнений - кувырки, колесо, развороты в прыжке на месте, прыжки на одной ноге, ходьба по скамье и по линии, соскоки с опоры, кувырки через препятствие, развороты в прыжке и на бегу. Упражнения со скакалкой – перескоки, хлопок, вращение, восьмерка.

Приемы самообороны. Блокировка ударов соперника, блокировка с отведением и перехватом, удержание соперника, уклонение от удара и уход от захвата.

Практическая часть. Выполнение защитных движений руками (блоки). Ольгуль макки - защита головы, арэ макки - защита живота. Одиночные или парные степовые перемещения.

Удары руками

Практическая часть. Разучивание и выполнение ударов руками - момтонджируги - прямая атака кулаком солнечного сплетения.

Удары ногами

Практическая часть. Разучивание и выполнение ударов ногами - ап-чаги - прямая атака подушечкой стопы, нэрио-чаги - вертикальная атака головы подошвой стопы.

Стречинговые упражнения. Стречинговые упражнения призваны увеличить амплитуду движений для более эффективного выполнения приѐмов тхэквондо. Стречинговые упражнения улучшают взаимосвязь и функционирование - позвоночника, сухожилий, суставов и мышц человека при физических нагрузках и при занятиях восточными единоборствами.

Растяжка мышц и сухожилий

Практическая часть. Разучивание и выполнение упражнений; наклоны в положении стоя ладонями к полу, наклоны к полу в стойке ап-соги, наклоны к ноге, располагающиеся на шведской лесенке, наклоны к ногам, сидя на полу при различном положении согнутых и прямых ног, махи с опорой о стену или о шведскую лестницу, махи без опоры в движении и на месте, махи вперед в сторону и назад. Растяжка при помощи партнера на полу, и стоя. "Репка".

Увеличение подвижности суставов

Практическая часть. Разучивание и выполнение упражнений; круговые вращения, прогибы, круговые махи, вращение бедер и коленных суставов. "Перебросы" ног лежа на полу.

Увеличение гибкости в позвоночнике

Практическая часть. Разучивание и выполнение упражнений; - прогибы (кольцо, корзинка), скручивания, наклоны - вперед, назад, влево. вправо. Гимнастический мост, скручивания, вис на перекладине, перекаты на спине. Парные "вытягивания".

Участие в соревнованиях

Правила поведения на соревнованиях.

Практическая часть. Участие обучающихся в соревнованиях по общей физической подготовке "Силовое многоборье", по тхэквондо "Пумсе".

Итоговое занятие

Практическая часть. Выполнение зачетных упражнений по оцениваемым базовым движениям, сдача нормативов по специальной физической подготовке (СФП), степовым передвижениям, атаке по лапам, произвольному пумсе и общей физической подготовке (ОФП) на десятую ступень по тхэквондо. Выполнение теста по проверке теоретических знаний.

2.4 Результат реализации программы

1. Отжимание от пола – 10 раз.
2. Упражнение по укреплению пресса «Складочка» - 15 раз.
3. Приседание – 20 раз.
4. Кувырки вперед и назад.
5. Кувырки вперед с разбега.
6. Ловля мяча.
7. Прыжки вверх через препятствие.
8. Прыжки на скакалке.

9. Выполнение прямых ударов руками.
10. Выполнение прямых ударов ногами.
11. Выполнение связки ударов руками и ногами.

2.5 Оценочные материалы

Документальные формы подведения итогов реализации программы отражают достижения каждого обучающегося. Они необходимы для подтверждения достоверности полученных результатов освоения программы. К ним относятся: дневники достижений обучающихся, карты оценки результатов освоения программы, дневники педагогических наблюдений, портфолио обучающихся и т.д. — документальные формы, в которых могут быть отражены достижения каждого обучающегося. В том числе компьютерные журналы контроля результатов на всех этапах.

Список литературы

1. Глейберман А.Н. Игры для детей.-М.: Физкультура и спорт, 2006.
2. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.
3. 500 игр и эстафет.-М.: Физкультура и спорт, 2000.- 304.
4. Тхэквондо (ВТФ). Примерная программа спортивной подготовки для общеобразовательных учреждений (СДЮСШОР, ШВСМ и др.). - М.: Советский спорт, 2007.
5. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Серия «Книга для учителя». - Ростов н/Д: «Феникс», 2003.
6. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих. Издательство «Феникс». 2005.
7. Александр Шубский. Евгений Ключников. ЧУНБИ-УНДОН «Универсальная разминка и глубокая растяжка в боевых 30 искусствах». - М.:ООО Издательский дом «Ра-Библос», 2008.
8. Тхэквондо для детей. - Новосибирск 1996. 384 с.: ил.- (Боевые искусства).
9. Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «Феникс», 2003. - 224 с.
10. Назаренко Л.Д., Лапшанов А.В., Чехалин И.В. Устойчивость тела в спортивных единоборствах (на примере тхэквондо). Учебно-методическое пособие. - Ульяновск: ООО «Издательский центр «Пресса», 2005. - 48 с.
11. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. - 128 с.
12. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФИС, 1985.

13. Программы образовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под. Ред. В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б. Мейнсон. - М.: Просвещение 1996, с.256.
14. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.
15. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.М.: ФИС. 1974,с.232.
16. Тэквондо. Базовый курс / Дук Сунг Сон, Роберт Дж. Кларк. - Пер. с англ. Ю. Григорьевой. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. -384.: ил. - (Боевые искусства).
17. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Восточные виды гимнастики. Учебное пособие. Ч.1.Гимнастика тайцзициюань. - Омск: СибГАФК, 1995. - 48 с.
18. Правила соревнований по тхэквондо (ВТФ). Под общим руководством Цой Мен Чера.
19. Чой Сунг Мо, Глебов Е.И. М 74 Тхэквондо: основы олимпийского спарринга / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. - 320 с.
20. А. Шубский, Е.Ключников. I95 Чунби Ундон. Универсальная разминка и глубокая растяжка в боевых искусствах. - М.: ООО Издательский дом «Ра-Библос», 2008. 48 с.
21. Л.В. Волков. Теория и методика детского и юношеского спорта. Издательство «Олимпийская литература», 2002.
22. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.