

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Калининграда детский сад № 132

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от « 27 » августа 2019г.
Протокол № 7



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ д/с №132
Сенникова Д.Н.
от « 27 » август 2019 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности

«Олимпийское тхэквондо»

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Срок реализации: 10 месяцев

Автор – составитель:
Агилера Амайя Гладис Вера

г. Калининград, 2019

1. Пояснительная записка

Актуальность программы: определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств детей и подростков. Знакомство с олимпийским видом спорта формирует правильное восприятие боевых единоборств, обогащает познания детей в спортивной области, приобщает к занятиям в секциях и активным видам отдыха, помогает в развитии внутренней дисциплины и уверенности в себе, способствует развитию реакции, координации, ловкости, исключая при этом любой вид агрессии.

«Олимпийское тхэквондо» органично сочетается с дошкольной общеобразовательной программой по физическому развитию, в которую входят упражнения для всех групп мышц, комплексы упражнений для увеличения подвижности ног, способствует развитию гибкости и лучшему пониманию своего тела, а также выполняет целый ряд других задач.

Новизна и отличительная особенность данной программы заключаются в том, что «Олимпийское тхэквондо» опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, включающей развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания. Важным остается развитие базовых компонентов психофизической подготовленности, позволяющих повысить уровень здоровья обучающихся и развить навыки, необходимые в повседневной жизнедеятельности, на основе применения средств тхэквондо, а также на необходимости внедрения тхэквондо в качестве дополнительного образования в дошкольное учреждение.

Цель программы: формирование у детей устойчивого интереса к спорту и здоровыми образу жизни.

Задачи.

Образовательные:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;
- познакомить с разнообразным подвижным и развивающим играми;
- формировать понимание правил и этикета поведения на занятиях.

Воспитательные:

- приобщить детей к занятиям тхэквондо и к формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни;
- воспитывать самостоятельность, настойчивости, выдержку и самообладание;
- воспитывать потребность к уважительному отношению к партнёрам, соперникам, окружающим;
- побуждать к развитию собственных коммуникативных навыков;

Развивающие:

- способствовать реализации познавательной активности ребенка;
- развивать кондиционные и координационные способности детей;

– создавать условия для овладения двигательными умениями и навыками в тхэквондо;

- развивать мышление, память и углублять познания ребенка в области олимпийского вида спорта – тхэквондо.

Содержание программы предусматривает:

- 1 год обучения;

- ориентирована на детей 4-5 лет;

- занятия проходят 2 раза в неделю по 2 (академических) часа (76 часов);

- продолжительность 1 занятия - 20 минут.

- количество детей в группе до 20 человек.

Для достижения поставленных целей и задач предусматривается отбор **основных форм и методов обучения**. Приоритетной формой обучения является – спортивная тренировка.

Формы подведения итогов реализации программы: итоговые занятия, участия в спортивных соревнованиях.

Хорошими показателями эффективной реализации программы является достойный уровень развития ребенка, положительное отношение к окружающему миру, стремление к занятиям спортом и здоровому образу жизни, осознанная готовность ребенка защищать слабого и быть примером для окружающих.

Планируемые результаты:

К концу обучения дети могут знать:

- краткую историю возникновения олимпийского вида спорта «тхэквондо»;

- названия основных ударов и команд;

- правила начала и окончания тренировочного занятия;

К концу обучения дети могут уметь:

- произносить счет от 1 до 5 на корейском языке;

- по команде становиться в боевую стойку, различать право- и левостороннюю стойку, ориентироваться где впереди и сзади стоящая нога;

- выполнять базовые 2 удара в тхэквондо: «миро чаги», «апаль дольо чаги» и «мах ногой вверх»;

- выполнять фихтовку на скорость «аполь дольо чаги» без постановки ноги;

- выполнять прыжки «колени к груди», «захлест голени назад»;

- сгибать руки в положении стоя в упоре на ладонях;

- правильно держать кулаки и т.п.

2. Содержание программы

Учебный план

№п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Подготовительный»	46	14	32	Итоговое занятие
2	«Интенсивный»	16	4	12	Соревнования
3	«Восстановительный»	14	4	10	Открытое занятие
Всего		76	22	54	

Календарный учебный график

Месяц/число	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения/ Форма контроля
Раздел «Подготовительный»					
Сентябрь	Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале.	2	Согласно утвержденного расписания	аудиторные	Итоговое занятие
	Правила поведения в спортивном зале. Знакомство с Тхэквондо ВТФ	2			
	Вводное занятие: «Спорт, как образ жизни».	2			
	Ритуал начала и окончания тренировки, правильное дыхание во время упражнений.	2			
Октябрь	Базовые команды на тренировке.	2			
	Разминка, как основа успешной тренировки.	3			

	Базовая разминка, прыжковые упражнения.	3			
Ноябрь	Прыжковая разминка. Подвижные игры.	1			
	Разминка, базовые прыжковые упражнения. Прыжковая разминка, упражнения на гибкость.	2			
	Упражнения на гибкость, вынос колена прямо перед собой.	2			
	Прыжковая разминка, упражнения на гибкость в паре.	2			
	Промежуточный контроль , понятие Тхэквондо (ВТФ), название базовых команд и ритуалов на тренировке, поперечный шпагат.	1			
Декабрь	Разминка, упражнения на гибкость, махи ногами. Правильное положение стопы для удара, зачетные части стопы.	2			
	Базовая прыжковая разминка, поперечный шпагат, махи ногами, приседания.	3	Согласно утвержденному расписанию	ауди-торные	Соревнования
	Командные игры. Упражнения для укрепления ног (приседания, разножка, перескоки). Вынос колена в положении лежа на удар «долью чаги».	3			
Январь	Входной контроль. Разминка, прыжки, махи ногами, приседания.	2			
	Основные понятия базовой ударной техники в Тхэквондо (ВТФ).	2			

Раздел «Интенсивный»					
Январь	Разминка, прыжки, махи ногами, приседания	2			
Февраль	Разминка, упражнения на растяжку, базовый боковой удар ногой – «дольо чаги» в положении лежа.	3			
	Самостоятельная разминка, упражнения на растяжку, удар «миро чаги» в положении лежа.	3			
	Игровая разминка, поперечный шпагат, удар «ап чаги» в прыжке.	1			
	Промежуточный контроль, название базовых команд и ритуалов на тренировке, поперечный шпагат, удары «миро чаги», «дольо чаги», техника приседаний.	1			
Март	Разминка включающая бег, прыжки. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Выход в стойку по команде.	2			
	Игровая разминка, упражнения для укрепления мышц ног, блоки руками на месте (защита от удара). Выход в стойку по команде.	2			
	ОФП, понятие защиты в спорте, базовые блоки руками (защита от удара). Движение в боковой стойке по прямой линии.	4			
Апрель	СФП, упражнения на гибкость, отработка удара «ап чаги» на лапах. Работа под счет.	2			

	ОФП в парах с использованием мячей. Отработка удара «ап чаги» в парах на лапах. Работа под счет.	2			
	ОФП, упражнения на гибкость, отработка удара «ап чаги» на лапах в движении.	4			
Раздел «Восстановительный»					
Май	ОФП в парах с использованием мячей. Отработка удара «апаль дольо чаги» на лапах.	2	Согласно утвержденного расписания	ауди-торные	Открытое занятие
	ОФП, отработка передвижений в стойке в парах. Уход от удара, отработка в парах.	3			
	ОФП работа на скорость. Отработка «дольо чаги» на скорость на лапах.	1			
Июнь	ОФП, поперечный шпагат, махи ногами, приседания. Техника смены стоек при выполнении упражнений	3			
	Командные игры. Упражнения для укрепления ног (приседания, разножка, перескоки). Круговая тренировка. Передвижения в стойке. Упражнения для развития выносливости и координации.	3			
	Игровая тренировка. Упражнения для укрепления ног, для развития координации. Итоговый контроль в игровой форме: Задание на лето.	2			

Итого		76			
-------	--	----	--	--	--

Содержание программы

Тема занятия	Кол-во часов	Содержание занятия	Необходимые материалы
Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале.	2	Познакомить детей с понятием Тхэквондо (ВТФ), основными задачами и целями данного вида спорта. Развивать интерес к данному виду спорта. Общая физическая подготовка.	
Правила поведения в спортивном зале. Знакомство с Тхэквондо ВТФ	2	Ознакомить детей с правилами поведения в спортивном зале на занятиях, с правилами техники безопасности. Развивать чувство ответственности за соблюдения этих правил. Общая физическая подготовка.	
Вводное занятие: «Спорт, как образ жизни».	2	Познакомить детей с важностью спорта в жизни и здоровье ребенка. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни и спорту. Общая физическая подготовка.	
Ритуал начала и окончания тренировки, правильное дыхание во время упражнений.	2	Познакомить детей с основными правилами ритуала начала и окончания тренировки. Формировать понятие правильного дыхания во время выполнения упражнений разной интенсивности. Общая физическая подготовка.	

Базовые команды на тренировке.	2	Формировать понимание и умение выполнять базовые команды во время тренировки. Познакомить с понятием спортивной дисциплины. Общая физическая подготовка. Вынос колена прямо перед собой, для прямого удара «ап чаги».	
Разминка, как основа успешной тренировки.	3	Формировать понятие разминки тхэквондиста, и ее важности в общем тренировочном процессе. Знакомство с базовыми упражнениями разминки, выполнение вместе с инструктором. Прямой удар «ап чаги».	
Базовая разминка, прыжковые упражнения.	3	Формировать умение выполнять базовую разминку вместе с инструктором. Ознакомить с основными прыжковыми упражнениями, и их важностью для данного вида спорта.	
Прыжковая разминка. Подвижные игры.	1	Продолжать знакомить детей с новой техникой, включение прыжковых упражнений в разминку. Подвижные игры.	
Разминка, базовые прыжковые упражнения. Прыжковая разминка, упражнения на гибкость.	2	Основная разминка, базовые прыжковые упражнения (прыжок по сигналу, прыжок из положения приседа). Способствовать развитию двигательной координации. Понятие боевой стойки в Тхэквондо (ВТФ), правосторонняя и левосторонняя стойка.	
Упражнения на гибкость, вынос колена прямо перед собой.	2	Основная разминка, разминка в боевой стойке. Упражнения на развитие гибкости в положении сидя на полу. Вынос ноги, согнутой в колене под прямым углом, прямо перед собой, вынос колена в стойке.	

<p>Прыжковая разминка, упражнения на гибкость в паре.</p>	<p>2</p>	<p>Прыжковая разминка, разминка в боевой стойке. Упражнения на развитие гибкости в парах, в положении сидя на полу. Способствовать развитию координации и способности сохранять равновесие при выполнении выноса колена, стоя на одной ноге.</p>	
<p>Промежуточный контроль, понятие Тхэквондо (ВТФ), название базовых команд и ритуалов на тренировке, поперечный шпагат.</p>	<p>1</p>	<p>Открытое занятие. Промежуточный контроль: понятие Тхэквондо (ВТФ), название базовых команд и ритуалов на тренировке, поперечный шпагат.</p>	
<p>Разминка, упражнения на гибкость, махи ногами. Правильное положение стопы для удара, зачетные части стопы.</p>	<p>2</p>	<p>Базовая разминка, упражнения на гибкость в положении сидя на полу. Махи ногами вперед ровной ногой. Ознакомить детей с зачетными частями стопы для удара. Правильное положение стопы опорной ноги при выполнении бокового удара.</p>	
<p>Базовая прыжковая разминка, поперечный шпагат, махи ногами, приседания.</p>	<p>3</p>	<p>Базовая прыжковая разминка. Упражнения на развитие гибкости, махи ногами (вперед), поперечный шпагат. Техника приседаний на двух ногах. Формировать умение сохранять равновесие, при выполнении упражнений с упором на одну ногу.</p>	
<p>Командные игры. Упражнения для укрепления ног (приседания, разножка, перескоки). Вынос колена в положении лежа на удар «долью чаги».</p>	<p>3</p>	<p>Командная разминка, командные игры. Упражнения для укрепления ног (приседания, разножка, перескоки). Вынос колена на боковой удар «долью чаги», с правильной постановкой стопы опорной ноги.</p>	

<p>Входной контроль. Разминка, прыжки, махи ногами, приседания.</p>	<p>2</p>	<p>Разминка включающая бег (бег с остановкой по сигналу, со сменой направления), прыжки (на двух ногах, прыжки колени к груди, прыжки захлест). Техника отжиманий от пола на ладонях. Вынос колена на боковой удар «дольо чаги», с правильной постановкой стопы опорной ноги.</p>	
<p>Основные понятия базовой ударной техники в Тхэквондо (ВТФ).</p>	<p>2</p>	<p>Основные понятия базовой ударной техники в Тхэквондо (ВТФ). Разница между прямым «ап чаги» и боковым «дольо чаги» ударом ноги. Правильная постановка стопы опорной ноги.</p>	
<p>Разминка, прыжки, махи ногами, приседания</p>	<p>2</p>	<p>Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития «прыгучести», махи ногами для развития динамической гибкости и ловкости, приседания для укрепления мышц ног, отжимания для укрепления мышц верхнего пояса.</p>	
<p>Разминка, упражнения на растяжку, базовый боковой удар ногой – «дольо чаги» в положении лежа.</p>	<p>3</p>	<p>Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития статической гибкости, базовый боковой удар ногой – «дольо чаги» в положении лежа.</p>	
<p>Самостоятельная разминка, упражнения на растяжку, удар «миро чаги» в положении лежа.</p>	<p>3</p>	<p>Самостоятельная разминка, специальная физическая подготовка. Упражнения для развития статической гибкости, упражнения в парах. Удар «дольо чаги» на месте впереди стоящей ногой.</p>	
<p>Игровая разминка, поперечный шпагат, удар «ап чаги» в прыжке.</p>	<p>1</p>	<p>Самостоятельная разминка, специальная физическая подготовка. Упражнения для развития статической гибкости, упражнения в парах. Удар «дольо чаги» на месте впереди стоящей ногой, «ап чаги» в прыжке.</p>	

<p>Промежуточный контроль, название базовых команд и ритуалов на тренировке, поперечный шпагат, удары «миро чаги», «дольо чаги», техника приседаний.</p>	<p>1</p>	<p>Открытое занятие. Название базовых команд и ритуалов на тренировке, ориентироваться на корейский счет, поперечный шпагат, удары «ап чаги», «дольо чаги», техника приседаний, отжиманий. Понимание зачем нужно заниматься Тхэквондо (ВТФ), основные понятия заповедей учеников тхэквондо.</p>	
<p>Разминка включающая бег, прыжки. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Выход в стойку по команде.</p>	<p>2</p>	<p>Разминка в колоннах для развитие взрывной силы, игровая скоростная разминка. Упражнения на гибкость сидя на полу в паре. Движение вперед в боковой стойке: подход. Подготовка к атаке из боковой стойки. Упражнения для релаксации.</p>	
<p>Игровая разминка, упражнения для укрепления мышц ног, блоки руками на месте (защита от удара). Выход в стойку по команде.</p>	<p>2</p>	<p>Игровая разминка, упражнения для укрепления мышц ног, отжимания. Блоки руками (защита от удара «дольо чаги»), работа на месте в воздух. Движение в боковой стойке: уход в сторону с линии атаки.</p>	
<p>ОФП, понятие защиты в спорте, базовые блоки руками (защита от удара). Движение в боковой стойке по прямой линии.</p>	<p>4</p>	<p>Общая физическая подготовка, понятие защиты в спорте, базовые блоки руками (защита от удара). Уровни защитных блоков: «ольгуль», «момтон», «арэ».Отработка всех видов движения (подход, уход, уход с линии атаки) в боковой стойке по сигналу.</p>	

СФП, упражнения на гибкость, отработка удара «ап чаги» на лапах. Работа под счет.	2	Круговая разминка с использованием «мит», упражнения на гибкость из положения сидя и стоя. Специальная физическая подготовка спортсмена. Работа удар «дольо чаги» из боковой стойки со сменной ног. Работа под счет. Упражнения для релаксации после основной работы.	
ОФП в парах с использованием мячей. Отработка удара «ап чаги» в парах на лапах. Работа под счет.	2	Круговая разминка, специальная физическая подготовка, «дольо чаги» в движении, со сменной ног. Работа под счет. Упражнения для развития скорости реакции.	
ОФП, упражнения на гибкость, отработка удара «ап чаги» на лапах в движении.	4	Прыжковая разминка, общая физическая подготовка, отработка передвижений в стойке в парах, смена стойки. Уход от удара, отработка в парах. Упражнения для развития ловкости.	
ОФП в парах с использованием мячей. Отработка удара «апаль дольо чаги» на лапах.	2	Разминка с рассеивающей нагрузкой, общая физическая подготовка. Работа на скорость. Отработка «дольо чаги» на скорость на лапах. Значение игр в Тхэквондо.	
ОФП, отработка передвижений в стойке в парах. Уход от удара, отработка в парах.	3	Разминка с рассеивающей нагрузкой, общая физическая подготовка. Всевозможные махи ногами, поперечный шпагат, приседания. Техника смены стоек при выполнении упражнений, понятие право- и левосторонней стойки.	
ОФП работа на скорость. Отработка «дольо чаги» на скорость на лапах.	1	Командные игры, их правила и цели. Понятие работы в команде, поддержки и взаимовыручки. Упражнения для укрепления ног (приседания, разножка, перескоки).	

ОФП, поперечный шпагат, махи ногами, приседания. Техника смены стоек при выполнении упражнений	3	Круговая тренировка, «твио ап чаги», «дольо чаги» на лапах, работа на время. Передвижения в стойке. Упражнения для развития выносливости и координации. Ознакомление с заповедями ученика Тхэквондо (ВТФ).	
Командные игры. Упражнения для укрепления ног (приседания, разножка, перескоки). Круговая тренировка. Передвижения в стойке. Упражнения для развития выносливости и координации.	3	Игровая тренировка. Упражнения для укрепления ног, для развития координации.	
Игровая тренировка. Упражнения для укрепления ног, для развития координации. Итоговый контроль в игровой форме: Задание на лето.	2	Игровое занятие. Повторение базовых принципов этикета и уважения в Тхэквондо. Кодекс чести учеников Тхэквондо, дисциплина как основная и главная составляющая корейского боевого искусства.	

3. Организационно-педагогические условия

Материально-технические: помещение, учебное оборудование;

Учебно-методические: наглядные пособия, учебные средства, расходные материалы;

