



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №83 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Принято:

Решением Педагогического совета
ГБДОУ №83 Фрунзенского района
Протокол от 31.08.2022 № 1

Утверждаю:

Заведующий ГБДОУ №83
Фрунзенского района
Т.И. Юрченко
Приказ от 01.09.2022г. № 108



**Рабочая программа «Тхэквондо»
физкультурно-спортивной направленности**

1

Возраст обучающихся: 4-7 лет
Срок реализации: 8 месяцев (октябрь-май)

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Пугачёв Е.П.

Санкт-Петербург

2022

№п/п	Оглавление	страница
	Актуальность программы	3
1.	Пояснительная записка.	4
2.	Цель и задачи Программы	5
3	Программные задачи. Планируемые результаты	6
3.1	Средний возраст 4-5 лет	6
3.2	Старший возраст 5-6 лет	8
3.3	Старший возраст 6-7 лет	8
4.	Учебный план	11
4.1	Календарный учебный график.	12
5.	Содержание программы	13
5.1	Средний возраст 4-5 лет	13
5.2	Старший возраст 5-6 лет	16
5.3	Старший возраст 6-7 лет	18
6.	Календарно – тематическое планирование	22
7.	Оценочные и диагностические материалы	24
7.1	Диагностика двигательных навыков дошкольников	24
7.2	Формы контроля	25
7.3	Оценка двигательных навыков	25
7.4	Контрольные упражнения	26
7.4.1	средний возраст (4-5 лет)	26
7.4.2	старший возраст (5-6 лет)	27
7.4.3	старший возраст (6-7лет)	28
7.5	Шкала оценок двигательных навыков детей	29
8.	Методы проведения занятий	29
9.	Материально-техническое обеспечение	29
10.	Список литературы	30
	Приложение 1	32
	Диагностические таблицы - протоколы	32

Актуальность программы

Тхэквондо в мире – один из наиболее молодых олимпийских видов спорта, пользующийся огромной популярностью. Соревнования проходят по правилам, утвержденным Всемирной федерацией тхэквондо (ВТФ). В состав Всемирной федерации тхэквондо входят 205 стран. Как вид спорта, тхэквондо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно-координационной техники ногами.

Актуальность данной программы определяется тем, что позволяет познакомить детей дошкольного возраста с таким спортивным видом как тхэквондо, посредством физического и психического воспитания детей в соответствии с требованиями ФГОС ДО. В структуре организованной деятельности детей на занятиях тхэквондо отводится достаточное количество времени на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата и ОФП. Учитывая интерес детей к активным занятиям в игровой форме, целесообразна организация дополнительных занятий по профилактике заболеваний ОДА с элементами «тхэквондо» в свободное от основных занятий время во второй половине дня.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем дополнительного образования и нашего времени в целом.

На состояние здоровья детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое облучение и «металло-звук» (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);

- малоподвижный образ жизни, который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья.

Отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, являются первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению, оказывают серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка. Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, на прогулках, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является причиной развития сколиоза и плоскостопия, нарушения функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей. Родители не всегда обращают внимание на осанку детей, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, развития общей моторики и общей физической подготовки была разработана программа физкультурно-спортивной направленности с элементами восточного единоборства «Тхэквондо», включающими такие виды спортивной подготовки, как:

Виды спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки (%)
Общая физическая подготовка	80%
Специальная физическая подготовка	
Технико-тактическая подготовка	15%
Теоретическая подготовка	3%
Контрольные испытания	1%

1. Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа «Тхэквондо» разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01 марта 2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 41)
- Устава государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 83 Фрунзенского района Санкт-Петербурга;
- Лицензия № 1982 от 08.07.2016 г на право ведения образовательной деятельности;
- Приложение № 1 к лицензии на осуществление образовательной деятельности № 1982 от 08.07.2016 г. «Дополнительное образование детей и взрослых» от 08.07.2017 г.

2. Цель и задачи программы

Цель программы – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение обучающихся знаниями по спортивному разделу тхэквондо, самообороне, физической культуре;
- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техниким приемов тхэквондо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях,
- умению самовыражаться;

- обучение правилам поведения на занятиях.

Развивающие:

- содействие гармоническому развитию обучающихся, укреплению здоровья, закаливанию растущего организма;
- привитие устойчивого интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом;
- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение правилами судейства соревнований;
- приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо;

Воспитательные:

- формирование духовно-нравственных качеств личности.
- формирование личностных качеств: целеустремленность, нацеленность на результат, упорство, самообладание;
- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков.

3. Программные задачи развития двигательных навыков

у дошкольников в каждой возрастной группе

3.1 Средний дошкольный возраст (4-5 лет)

К средней группе дети достаточно освоились в работе самостоятельно и взаимодействии друг с другом. Начинается новый этап: приобретение навыков, таких как: махи руками, наклоны, мелкая моторика, прыжковые упражнения, бег,

работа с предметами, скольжение, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя достаточно уверенно и надежно. Обучение нацелено на формирование умения контролировать себя в разных условиях двигательной активности. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются в последующих упражнениях с их усовершенствованиях. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Задачи:

- продолжать учить, не бояться делать простые элементы, безбоязненно прыгать и вращаться;
- продолжать знакомить со свойствами человеческого тела;
- учить пластике тела;
- учить простейшим приемам технике тхэквондо;
- учить прыгать на одной ноге;
- учить различным прыжкам через веревочки (предметы);
- учить выполнять поднятию колен с последующим удержанием ног;

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

К концу года дети могут:

- организованно строится и идти под ногу в счет;
- правильно бегать;
- пытаться делать многоскоки, подскоки;
- делать попытки перепрыгивать гимнастическую палку;

- выполнять разминку шеи;
- выполнять упражнения для плечевого отдела тела с «вращением» рук;
- выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед;
- выполнять упражнения на пластику;
- выполнять упражнение «Корзинка».

3.2 Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

К старшей группе дети уверенно выполняют комплекс двигательных упражнений. Продолжается закрепление основных двигательных навыков.

Задачи:

- продолжать знакомить с беговыми, прыжковыми, гимнастическими упражнениями;
- разучивать технику стоек и передвижений;
- учить правильному поведению на полосе препятствий;
- научить держать дистанцию;
- учить более уверенно прыгать на гимнастическую скамейку;
- учить различным прыжкам на одной ноге;
- учить выполнять попеременные движения ногами в беговых упражнениях;
- разучивать маха ногами.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

К концу года дети могут:

- правильно бегать, прыгать;
- бегать приставными шагами с вращением;
- достаточно правильно стоять в гимнастических стойках;
- достаточно правильно передвигаться в прыжковых упражнениях;
- выполнять упражнения на разминку;
- выполнять упражнения на пассивную растяжку;
- выполнять прыжок ногами вперед, перепрыгивать через гимнастическую скамейку;
- выполнять гимнастический мостик;
- выполнять упражнения на брюшные мышцы (пресс);
- продвигаться по полосе препятствий с правилами техники безопасности;
- выполнять стойку всадника, «корзинка», «мостик».

3.3 Старший дошкольный возраст (подготовительная к школе группа (6-7 лет))

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами двигательных упражнений. Большинство из них осваивает технические комплексы гимнастики и бега в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Дети должны освоиться взаимодействию в команде, получить азы техники основных технических действий дисциплины Тхэквондо. Главное необходимо научить маленьких детей пользоваться приобретенными навыками в

различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование двигательных упражнений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Задачи:

- продолжать развивать двигательные навыки;
- разучивать технику передвижений в гимнастических стойках;
- продолжать обучать упражнениям на пластику;
- учить прыгать на одной ноге и двух ногах через препятствие;
- научить работе в паре;
- научить уверенно выполнять упражнения с гимнастическим инвентарем продолжительное время;
- учить сочетать движения руками и ногами в различных упражнениях.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

К концу года дети могут:

- самостоятельно разминаться;
- правильно бегать;
- правильно дышать в различных упражнениях;

- выполнять прыжки с двух ног, на одной ноге;
- выполнять серии прыжковых упражнений;
- выполнять и преодолевать полосу препятствий;
- выполнять силовые упражнения – отжимания, пресс;
- выполнять технические действия упражнения стойка «Всадника», стойка «Шага», длинная стойка;
- выполнять маховые упражнения ногами.

4. Учебный план.

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Общее кол-во часов	
1.	«Что такое тхэквондо» Вводное занятие. Знакомство с основными элементами тхэквондо. - история тхэквондо, становление олимпийского тхэквондо. Стили тхэквондо, рассказ о спортивных мероприятиях тхэквондо.	1	1	2 часа	опрос
2.	«Техника безопасности» - Рассматривание иллюстраций. - правильное поведения в спортивном зале, взаимоотношение между юными спортсменами в ключе дружбы и помощи друг к другу. ТБ в игре и работе в парах.	2	4	6 часов	опрос
3.	«Общая физическая подготовка» - разогревающая часть, прыжковые упражнения, упражнения сидя, упражнения стоя, комбинирующие упражнения, возрастание повторений различных упражнений.	3	19	22 часа	тестовые задания

4.	"Базовые упражнения тхэквондо" - начальные стойки, передвижение в начальных стойках, блоки руками, блоки в передвижениях. - ОФП ; - растяжка, маховые упражнения, комбинирующие маховые упражнения.	2	20	22 часа	тестовые задания
5	"Подвижные игры" : Игровые занятия. Игры, включающие базовую технику Тхэквондо (ВТФ): "Пятнашки в парах", "Кто точнее", "Кто быстрее", "Лидер"	1	9	10 часов	соревнования
6	Подведение итогов обучения. Открытое занятие	1	1	2 часа	открытое занятие
Итого:		10	54	64 аса	

4.1 Календарный учебный график.

Возраст обучающихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
4-5 лет	01.10.2022	28.05.2023	32	64	Вторник – 15.30 – 15.50 Четверг – 15.30 – 15.50
5-6 лет	01.10.2022	28.05.2023	32	64	Вторник – 16.00 – 16.25 Четверг – 16.00 – 16.25
6-7 лет	01.10.2022	28.05.2023	32	64	Вторник – 16.35 – 17.05 Четверг – 16.35 – 17.05

5.Содержание программы

5.1 Содержание программы для детей 4-5 лет

1. Тема: Что такое тхэквондо

Форма: вводное занятие. Тема рассчитана на 2 занятия

Теория:

- ознакомление с историей тхэквондо, олимпийского движения тхэквондо;
- виды и направленность тхэквондо;
- знакомство с основными элементами тхэквондо.

Практика:

- просмотр видеороликов и фильмов тхэквондо;
- иллюстрации и фотоматериал спортсменов тхэквондо и паратхэквондо.

Материально-техническое оснащение:

- иллюстрации;
- видеофильмы;

2. Тема: Техника безопасности

Форма: учебное занятие, игра. Тема рассчитана на 6 занятий

Теория:

- правила поведения в спортивных залах, на спортивных площадках;
- ознакомление с начальными принципами безопасности и поведения при выполнении упражнений.

Практика:

- показ и демонстрация действий правильного выполнения движений в различных ситуациях.

Материально-техническое оснащение:

- мяч;
- скакалка;
- гимнастическая скамейка.

3. Тема: Общая физическая подготовка

Форма: учебное занятие. Тема рассчитана на 22 занятия

Теория:

- ознакомление с общими развивающими упражнениями;
- как подготовить тело и дух к безопасному выполнению упражнений.

Практика:

- Стопы к нагрузкам (ходьба на пятках, на носках, на ребре стопы, внутренней части стопы).
- Разогревающие упражнения (бег, забегания, приставные шаги, захлест голени, поднимание колен к груди попеременно с каждой ноги).
- Прыжковые упражнения (подскоки, многоскоки, прыжки на одной ноге).
- Упражнения сидя (бабочка, книжка, наклоны туловища к вытянутым ногам, к согнутым ногам, подтягивание стопы к груди, постановка стопы на внутреннюю часть бедра с последующими наклонами).

14

4. Тема: Базовые упражнения тхэквондо

Форма: учебное занятие. Тема рассчитана на 22 занятия.

Теория:

- Рассказ о начальных стойках и передвижениях тхэквондо, контроль положения тела в стойках.

Практика:

- начальные стойки (стойка шага, стойка всадника, передвижение в стойке шага вперед и назад, постановка рук в стойке шага, постановка рук в стойке всадника).

- движение рук в правильном направлении при движении и со сменой стойки.
- ОФП (укрепление мышечного каркаса, отжимания, пресс)

5. Тема: Подвижные игры

Форма: учебно - игровое занятие. Тема рассчитана на 10 занятий.

Теория:

- Ознакомление с различными видами подвижных игр, правила, поведения юных спортсменов в игре, этикет.

Практика:

- Игры, включающие базовую технику Тхэквондо (ВТФ).

Материально-техническое оснащение:

- Аудиозаписи для игр.
- Мяч

6. Тема: Подведение итогов

Форма: комплексно-проверочное занятие, игра. Тема рассчитана на 2 занятия.

Теория:

- Определение степени овладения знаниями о том, что такое здоровье, что надо делать, чтобы не заболеть. Знание упражнений.

Практика:

- Демонстрация усвоенных навыков

5.2 Содержание программы для детей 5-6 лет

1. Тема: Что такое тхэквондо

Форма: вводное занятие. Тема рассчитана на 2 занятия.

Теория:

- Ознакомление с историей тхэквондо, олимпийского движения тхэквондо.
- Виды и направленность тхэквондо. Ознакомление соревновательной системы тхэквондо.

Практика:

- Просмотр видеороликов и фильмов о тхэквондо.
- Иллюстрации и фотоматериал спортсменов тхэквондо и паратхэквондо.

Материально-техническое оснащение:

- Иллюстрации.
- Видеофильмы.

2. Тема: Техника безопасности

Форма: учебное занятие, игра. Тема рассчитана на 6 занятия.

Теория:

- правила поведения в спортивных залах, на спортивных площадках.
- ознакомление с начальными принципами безопасности и поведения при выполнении упражнений. Техника безопасности работы в парах. (как правильно стоять, правильно распределять вес своего тела и чувства равновесия, безопасное падение при потере равновесия).

Практика:

- Показ и демонстрация действий правильного выполнения движений в различных ситуациях.

Материально-техническое оснащение:

- мяч;
- скакалка;

- гимнастическая скамейка.

3. Тема: Общая физическая подготовка

Форма: учебное занятие. Тема рассчитана на 22 занятия.

Теория:

- Ознакомление с общими развивающими упражнениями.
- Как подготовить тело и дух к безопасному выполнению упражнений.

Практика:

- Подготовка стопы к нагрузкам (ходьба на пятках, на носках, на ребре стопы, внутренней части стопы).
- Разогревающие упражнения (бег, забегания, приставные шаги, захлест голени, поднятие колен к груди попеременно с каждой ноги).
- Прыжковые упражнения (подскоки, многоскоки, прыжки на одной ноге).
- Упражнения сидя (бабочка, книжка, наклоны туловища к вытянутым ногам, к согнутым ногам, подтягивание стопы к груди, постановка стопы на внутреннюю часть бедра с последующими наклонами).

4. Тема: Базовые упражнения тхэквондо

Форма: учебное занятие. Тема рассчитана на 22 занятия.

Теория:

- Рассказ о начальных стойках и передвижениях тхэквондо, контроль положения тела в стойках

Практика:

- Начальные стойки (стойка шага, стойка всадника, передвижение в стойке шага вперед и назад, постановка рук в стоке шага, постановка рук в стоке всадника).
- Движение рук в правильном направлении при движении и со сменой стойки.
- ОФП (укрепление мышечного каркаса, отжимания, пресс).

5. Тема: Подвижные игры

Форма: учебно - игровое занятие. Тема рассчитана на 10 занятий.

Теория:

- Ознакомление с различными видами подвижных игр, правила, поведения юных спортсменов в игре, этикет.

Практика:

- Подвижные игры "Кто точнее", "Кто पहले" включающие базовую технику Тхэквондо (ВТФ)

Материально-техническое оснащение:

- Аудиозаписи для игр.
- Мяч.

6. Тема: Подведение итогов

Форма: комплексно-проверочное занятие, игра. Тема рассчитана на 2 занятия.

Теория:

- Определение степени овладения знаниями о том, что такое здоровье, что надо делать, чтобы не заболеть. Знание упражнений. Знание траекторий движений своего тела в нужном направлении.

Практика:

- Демонстрация усвоенных навыков.

5.3 Содержание программы для детей 6-7 лет

1. Тема: Что такое тхэквондо

Форма: вводное занятие. Тема рассчитана на 2 занятия.

Теория:

- Ознакомление с историей тхэквондо, олимпийского движения тхэквондо.
- Виды и направленность тхэквондо. Ознакомление соревновательной системы тхэквондо. Правила поединков.

Практика:

- Просмотр видеороликов и фильмов о тхэквондо.
- Иллюстрации и фотоматериал спортсменов тхэквондо и паратхэквондо.

Материально-техническое оснащение:

- Иллюстрации.
- Видеофильмы.

2. Тема: Техника безопасности

Форма: учебное занятие, игра. Тема рассчитана на 6 занятия.

Теория:

- правила поведения в спортивных залах, на спортивных площадках.
- ознакомление с начальными принципами безопасности и поведения при выполнении упражнений. Техника безопасности работы в парах. (как правильно стоять, правильно распределять вес своего тела и чувства равновесия, безопасное падения при потере равновесия).

Практика:

- Показ и демонстрация действий правильного выполнения движений в различных ситуациях. Работа в парах и объяснение правильного взаимодействия. (Равновесие, устойчивость, управление тела и его частей при неожиданных ситуациях).

Материально-техническое оснащение:

- мяч;
- скакалка;
- гимнастическая скамейка.

3. Тема: Общая физическая подготовка

Форма: учебное занятие. Тема рассчитана на 22 занятий.

Теория:

- Ознакомление с общими развивающими упражнениями.
- Как подготовить тело и дух к безопасному выполнению упражнений.

Практика:

- Подготовка стопы к нагрузкам (ходьба на пятках, на носках, на ребре стопы, внутренней части стопы)
- Разогревающие упражнения (бег, забегания, приставные шаги, захлест голени, поднимание колен к груди попеременно с каждой ноги).
- Прыжковые упражнения (подскоки, многоскоки, прыжки на одной ноге).
- Упражнения сидя (бабочка, книжка, наклоны туловища к вытянутым ногам, к согнутым ногам, подтягивание стопы к груди, постановка стопы на внутреннюю часть бедра с последующими наклонами).

4. Тема: Базовые упражнения тхэквондо

Форма: учебное занятие. Тема рассчитана на 22 занятий.

Теория:

- Рассказ о начальных стойках и передвижениях тхэквондо, контроль положения тела в стойках. Блоки руками (верхний, нижний блок, передвижение в стойках с блоками руками)

Практика:

- начальные стойки (стока шага, стока всадника, передвижение в стоке шага вперед и назад, постановка рук в стоке шага, постановка рук в стоке всадника)
- движение рук в правильном направлении при движении и со сменой стойки.
- ОФП (укрепление мышечного каркаса, отжимания, пресс)

5. Тема: Подвижные игры

Форма: учебное занятие. Тема рассчитана на 10 занятий.

Теория:

- Ознакомление с различными видами подвижных игр, правила, поведения юных спортсменов в игре, этикет.

Практика:

- Подвижные игры, включающие базовую технику Тхэквондо (ВТФ).

"Пятнашки в парах", "Кто точнее", "Кто पहले", усложнение правил в игре, (каждый из учащихся выбирается лидером и по заданию игры проявляет качества лидера. Цель - прививать инициативу у ребенка в общем внимании своих сверстников и умение быть услышанным, а также способствовать развитию качеств лидера в широком аспекте этого понятия.

Материально-техническое оснащение:

- Аудиозаписи для игр.
- Мяч.

6. Тема: Подведение итогов

Форма: комплексно-проверочное занятие, игра. Тема рассчитана на 2 занятия.

Теория:

- Определение степени овладения знаниями о том, что такое здоровье, что надо делать, чтобы не заболеть.

Знание упражнений. Знание начальных базовых упражнений тхэквондо (блоки руками, стойки "всадника", "стойка шага", "верхний блок", нижний блок"

Практика:

- Демонстрация усвоенных навыков.

6. Календарно – тематическое планирование

месяц	№ занятия	Название занятия	Количество минут			
			4-5 лет 1 год	5-6 лет 2 год	6-7 лет 3 год	
1. Тема: Что такое тхэквондо?						
Октябрь	1-2 занятие	Вводное занятие. Знакомство с главными составляющими занятий по тхэквондо.	40 минут	50 минут	60 минут	
	2. Тема: Техника безопасности					
	1-2 занятие	Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения в спортивном зале. ознакомление с начальными принципами безопасности и поведения при выполнении упражнений.	40 минут	50 минут	60 минут	
	3-4 занятие	Знакомство с ритуалом начала и окончания тренировки Знакомство с базовыми командами на тренировке.	40 минут	50 минут	60 минут	
	5-6 занятие	Разучивание базовых команд тхэквондо.; Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений	40 минут	50 минут	60 минут	
3. Тема: Общая физическая подготовка						
Ноябрь	1-4 занятие	ОФП по типу круговой тренировки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения в положении сидя.	80 минут	100 минут	120 минут	
	5-8 занятие	ОФП, прыжковая техника с двух ног. Подвижные игры «Кто первый», «Кто внимательнее» и др.	80 минут	100 минут	120 минут	
Дека брь	9-12 занятие	ОФП, виды стоек в тхэквондо. Отработка основной стойки «Всадник» базовой техники.	80 минут	100 минут	120 минут	

	13-16 занятие	ОФП, виды стоек в тхэквондо. Отработка основной стойки «Всадник» базовой техники.	80 минут	100 минут	120 минут
Январь	17–19 занятие	ОФП по типу прыжковой разминки. Упражнения на развитие гибкости. Закрепление передвижения в стойках (движение вперед).	60 минут	75 минут	90 минут
	20–22 занятие	Прыжковая разминка, упражнения на гибкость. Передвижения в стойках (движение вперед). Упражнения для укрепления мышц ног.	60 минут	75 минут	90 минут
	4. Тема: Базовые упражнения тхэквондо				
	1 занятие	Индивидуальные занятия. Отработка базовой техники блоков/ударов. Отжимание.	20 минут	25 минут	30 минут
	2 занятие	Беговая разминка. ОФП, поперечный шпагат, махи ногами в высоту, приседания.	20 минут	25 минут	30 минут
Февраль	3-5 занятие	Упражнения для укрепления мышц. Техника смены стоек при выполнении упражнений.	60 минут	75 минут	90 минут
	6-10 занятие	Прыжковая разминка, упражнения на гибкость. Передвижения в стойках (движение вперед). Упражнения для укрепления мышц ног.	100 минут	125 минут	150 минут
Март	11–14 занятие	Беговая разминка. ОФП, поперечный шпагат, махи ногами в высоту, приседания. Упражнения для укрепления мышц кора. Техника смены стоек при выполнении упражнений.	80 минут	100 минут	120 минут
	15–18 занятие	Специальная физическая подготовка, упражнения для развития реакции. Упражнения на развитие координации. Основная боевая стойка «Всадник», все	80 минут	100 минут	120 минут

		виды передвижения в стойке (смена стойки, движение вперед/назад).			
Апрель	19–22 занятие	Прыжковая разминка, упражнения для развития скоростной реакции. Работа над передвижениями в стойке в парах (уход, подход, смена стойки).	80 минут	100 минут	120 минут
	5. Тема: Подвижные игры				
	1 -4 занятие	Командные игры. Упражнения для развития скоростной реакции.	80 минут	100 минут	120 минут
Май	5-7 занятие	Ознакомление с различными видами подвижных игр, правила, поведения юных спортсменов в игре, этикет.	60 минут	75 минут	90 минут
	8-10 занятие	Командные игры и упражнения на развитие скоростной реакции. Работа в парах. Отработка основных технических элементов тхэквондо.	80 минут	100 минут	120 минут
	6. Тема: Подведение итогов				
	1 занятие	Определение степени овладения знаниями о том, что такое здоровье, что надо делать, чтобы не заболеть. Знание упражнений.	20 минут	25 минут	30 минут
	2 занятие	Открытое занятие	20 минут	25 минут	30 минут

7.Оценочные и диагностические материалы

7.1. Диагностика двигательных навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков двигательных упражнений оценивается с помощью тестирования умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по

методике. Результаты фиксируются в диагностические таблицы (см.Приложение1). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды. В спортивном зале определяются зоны станции выполнения упражнений. Оценка двигательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

7.2Формы контроля

- опрос по технике безопасности
- опросы
- тестовые задания
- соревнования

7.3 Оценка двигательных навыков дошкольников

Возрастная группа	Задача
Средний дошкольный возраст (4-5 лет)	Научить правильно вести себя во время занятия. Правильно бегать. Дышать. Научиться делать захлест голени к бедру с постановкой стопы. Научить правильно поднимать колени. Научить прыгать и правильно приземляться. Научить прыгать на одной ноге. Научить делать подскоки и многоскоки. Научить безопасно растягиваться. Понимать технику шпагата. Научить правильно стоять при выполнении технических упражнений, стойки «Всадник».
Старший дошкольный возраст (5-6 лет)	То же и в средней группе, а также бегать с заданным временем и одинаковым темпом. Правильно дышать. Более уверенно отжиматься и делать пресс. Научить технике выполнения стоек «Всадник», «Шпагат». Стоять в заданных стойках какое-то время.

<p>Старший дошкольный возраст (подготовительная группа) (6-7 (8) лет)</p>	<p>Тоже, что и в старшей группе. А также научить бегать продолжительное время. Научить попеременно-приставным шагами, перекрестным шагам. Научить прыгать через препятствия, на одной ноге, с двух ног. Научить вращению на 360 градусов. Научить отжиматься, делать пресс на время. Выполнять правильно стойки «Всадника», «Шага», «Длинного шага».</p>
---------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7.4 Контрольные упражнения

7.4.1 для детей среднего возраста (4-5 лет)

Навык	Контрольное упражнение
Беговые	Правильно дышать
	Постановка рук, контроль стопы
	Бег на время
Прыжковые	Контроль стопы, контроль прыжка.
	Попеременная смена стойки в передвижении.
	Подскок, многоскок – на левой ноге, на правой ноге
Гимнастические	Мостик
	Левосторонний, правосторонний шпагат
Силовые	Отжимания с колен
	Пресс – руки вперед

Технические	Стойка «Всадника», стойка шага
-------------	--------------------------------

7.4.2 Контрольные упражнения для детей старшего дошкольного возраст (5-6 лет)

Навык	Контрольное упражнение
Легкоатлетические	Приставной шаг
	Попеременно приставной шаг
	Перекрестный шаг
Прыжковые	Подскок колено к груди
	Многоскок
	Вращение на 360 градусов
Гимнастические	Мостик, Корзинка
	Шпагаты
Силовые	Отжимания с колен
	Пресс руки за головой
Технические	Стойка «Всадника»
	стойка «Шага»
	Стойка «Всадника» с верхним блоком
	стойка «Шага» с верхним блоком

7.4.3 Контрольные упражнения для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

Навык	Контрольное упражнение
Легкоатлетические	Попеременно приставной шаг
	Челночный бег
Прыжковые	Подскок с выносом стопы, многоскок
	Вращение более, чем на 360 градусов
Гимнастические	Мостик,
	Шпагаты
	Корзинка
	Отжимания
Силовые	пресс руки за головой
	гусиный шаг
	прыжок с полуприсяди
Технические	Стойка «Всадника»
	стойка «Шага» Апсаги
	Верхний блок
	Апкуби

7.5 Шкала оценок двигательных навыков детей:

1 балл - ребенок, после обучения, с помощью педагога, не может выполнить упражнение, отказывается от выполнения упражнения, протестные реакции и др. – (навык не сформирован) – низкий уровень;

2 балла - ребенок, после обучения, с помощью педагога, выполняет упражнение, но недостаточно правильно (навык в стадии формирования) – низкий уровень;

3 балла – ребенок с помощью педагога, правильно выполняет упражнение, отвечает на вопрос и др. – (навык недостаточно сформирован) – средний уровень;

- 4 балла - ребенок самостоятельно и правильно выполняет упражнение – (навык сформирован) – высокий уровень
- Основной критерий оценки – правильность и степень самостоятельности выполнения упражнений ребенком, умение принимать и использовать помощь педагога.

Принцип динамического характера педагогической диагностики -выявление «зоны актуального развития» и «зоны ближайшего развития» ребенка (по Л.С. Выготскому)

8.Методы проведения занятий:

- объяснение задания;
- инструктаж по технике выполнения упражнений;
- ответы педагога на вопросы детей.
- показ упражнений педагогом;
- наблюдение педагогом за выполнением задания;
- выполнение детьми упражнений индивидуально;
- выполнение детьми заданий в парах или в группах;
- исправление ошибок.

9. Материально-техническое обеспечение

Технические средства обучения: магнитофон, фонотека, компьютер, мультимедиа, интернет и т.д.

Оборудование: шведская стенка, наклонная доска – 2 шт., канат – 2 шт., маты гимнастические – 2 шт., скамья гимнастическая – 3 шт., кубики -20 шт., доска ребристая – 3 шт., ракетки.

Инвентарь: фитболы – 12 шт., канат – 2 шт., скакалки - 15 шт., теннисные ракетки - 4 шт., теннисные шарики – 31 шт., теннисные мячи - 9 шт., бадминтон 4 набора, дуги – 3 шт., обручи – 20 шт., кегли 30 шт., 3 гимнастические палки 50 шт., мячи – большие - 12 шт, средние - 9 шт., маленькие - 30 шт., пластмассовые - 30 шт., волейбольные - 3 шт, баскетбольные - 2 шт.

Нестандартное оборудование: орехи, шишки, ленты, корригирующие дорожки.

Демонстрационное оборудование: иллюстрации по темам занятий.

10.Список используемой литературы

1. Глейberman 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 искусствах». - М.:ООО Издательский дом «Ра-Библиос», 2008.
8. Тхэквондо для детей. – Новосибирск 1996.
9. Детское тхэквондо. Пособие для юных спортсменов (составитель Атанов Г.К.) – Павлодар: ТОО НПФ «ЭКО», 2004.
- 10.Тэквондо. Базовый курс/ Дук Сунн Сон, Роберт Дж. Кларк. – Пер. с англ. Ю. Григорьевой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.- 384 с.: ил.- (Боевые искусства).
11. Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 224 с.
12. 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.
13. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 128 с.
14. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФИС, 1985.

15. 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.
16. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
17. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.М.: ФИС. 1974,с.232.
- 18.Тэквондо. Базовый курс / Дук Сунг Сон, Роберт Дж. Кларк. – Пер. с англ. Ю. Григорьевой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. -384.: ил. – (Боевые искусства).
19. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Восточные виды гимнастики. Учебное пособие. Ч.1.Гимнастика тайцзициюань. – Омск: СибГАФК, 1995. - 48 с.
20. Правила соревнований по тхэквондо (ВТФ). Под общим руководством Цой Мен Чера.
21. Чой Сунг Мо, Глебов Е.И. М 74 Тхэквондо: основы олимпийского спарринга / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. – 320 с.
22. А. Шубский, Е.Ключников. Ш95 Чунби Ундон. Универсальная разминка и глубокая растяжка в боевых искусствах. – М.: ООО Издательский дом «Ра-Библос», 2008. 48 с.
23. Л.В.Волков. Теория и методика детского и юношеского спорта. Издательство «Олимпийская литература», 2002.
- 24.Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М., 2005.-143с.

6.	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	(навык в стадии формирования) – низкий уровень;
7.	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
8.	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
9.	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	3 балла – ребенок с помощью педагога, правильно выполняет упражнение, отвечает на вопрос и др. – (навык недостаточно сформирован) – средний уровень;
10.	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
11.	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
12.	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
13.	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
14.	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
15.	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
16.	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	4 балла - ребенок самостоятельно и правильно выполняет упражнение – (навык сформирован) – высокий уровень
17.	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
18.	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
19.	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
20.	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	➤ <u>Основной критерий оценки</u> –
21.	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	правильность и степень
22.	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	самостоятельности
23.	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	выполнения упражнений
24.	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	ребенком, умение принимать и
25.	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	использовать помощь педагога.

Общее количество оценок в 4 балла - _____; кол-во оценок в 3 балла - _____; кол-во оценок в 2 балла - _____; кол-во оценок в 1 балл - _____