

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по познавательно-речевому направлению развития детей № 2 «Алсу»

СОГЛАСОВАНО

Старший воспитатель

Г.Р. Гилязова

«28» августа 2020 г.

Введено в действие

Приказом заведующего от

«28» августа 2020 г. № 104

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №2 «Алсу»

Гордеева В.Ф.

от «28» августа 2020 г.

Рассмотрено и утверждено на

педагогическом совете

от «28» августа 2020 г.

Протокол № 1



Программа дополнительного образования

«Тхэквондо»

для детей 5-7 лет

срок реализации

2020-2021 учебный год

Составитель:

Мигачев Константин Сергеевич

2020 год

Оглавление

Оглавление

Паспорт программы.....	3
<u>Раздел I. Целевой</u>	4
<i><u>Пояснительная записка.</u></i>	4
Сроки реализации Программы.....	6
<i><u>Направленность</u></i>	6
<i><u>Результаты реализации Программы</u></i>	6
<u>Раздел II. Содержательный</u>	8
Учебно-тематический план	8
Тематический план	9
Формы реализации Программы.....	11
Средства достижения результатов.....	11
Методы и приемы реализации Программы.....	11
Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	11
Раздел III. Организационный.....	12
Материально - техническое обеспечение реализации Программы.....	12
<i>Методическое - обеспечение реализации</i> <i>Программы.....</i>	<i>12</i>
<i><u>Краткая презентация Программы</u></i>	12
Раздел IV. Приложения.....	14
Приложение 1. Диагностические карты, критерии оценки параметров диагностической карты	

Паспорт программы

Автор	Мигачев Константин Сергеевич
Название программы	«Тхэквондо»
Участники	Воспитанники, родители
Цель	формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.
Задачи	Образовательные: Формирование двигательных навыков, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо; Воспитательные: воспитание интереса к занятиям по тхэквондо; воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим; воспитание коммуникативных навыков; Развивающие: развитие кондиционных и координационных способностей техники «Тхэквондо»; овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой); овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта. формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо.
Направления реализации программы	Работа с дошкольниками Работа с родителями Создание развивающей предметно-пространственной среды
Принципы реализации	1. Принцип сознательности и активности 2. Принцип всестороннего развития 3. Принцип наглядности 4. Принцип систематичности 5. Принцип постепенности 6. Принцип доступности
Ожидаемый результат	У детей сформируется интерес к занятиям «Тхэквондо». Сформируются двигательные навыки, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо. Разавьются кондиционные и координационные способности техники «Тхэквондо». Овладеют двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой). Овладеют правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта. Сформируется социальная активность: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо.

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Таэквон-до - это боевое искусство, которое может быть использовано только для самообороны и в целях справедливости. Этот вид спорта появился в Корее, но вскоре стал интернациональным, потому что независимо от социальных положений, происхождения и религиозных убеждений все люди, занимающиеся таэквон-до, должны придерживаться одних и тех же правил поведения, их оценивают по одним и тем же критериям.

Корейское слово «таэ» означает выполнение удара ногой в прыжке или в полете, «квон» - кулак, «до» - искусство, путь, истина, проторенный в прошлом, покрытой святостью и мудростью. Соединив всё вместе получаем, что слово «таэквон-до» означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия наряду со здоровьем.

Дети, занимаясь таэквон-до, становятся физически сильными, умеющими защитить себя, отвечающими всем нравственным принципам человеческого общества и духовно закаленными при преодолении жизненных трудностей.

Актуальность и новизна

Спортивные поединки по ТАЭКВОН-ДО (ВТФ) последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Организация и введение в ДОУ для детей с нарушениями ОДА помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом.

Настоящая программа деятельности для ДОУ, непосредственно связанных с развитием ТХЭКВОНДО (ВТФ) как вида спорта, и так и формированием здорового образа жизни имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми с нарушениями ОДА.

Цель и задачи.

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

Задачи программы:

Образовательные:

Формирование двигательных навыков, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;

Воспитательные:

воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
воспитание коммуникативных навыков;

Развивающие:

развитие кондиционных и координационных способностей техники «Тхэквондо»;
овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо.

Принципы

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 всестороннего развития личности обучающиеся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим развитием. В спортивной тренировке требуется, прежде всего, разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования теннисистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

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, более 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 приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен 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. В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики ТХЭКВОНДО ИТФ. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство учителя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально

детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

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

Эффективность работы тренеров-преподавателей во многом зависит от учебных планов и программ.

В настоящее время еще остаются открытыми вопросы изучения особенностей обучения и воспитания спортсменов на начальном этапе подготовки, которые отличаются некоторой особенностью в развитии своих личностных качеств, в силу специфики своей не профессиональной спортивной деятельности.

Сроки реализации Программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения и определяет содержание и организацию образовательной деятельности с детьми в возрасте от 5 до 7 (8) лет.

Продолжительность – 8 месяцев,

Частота проведения занятий: 1 раз в неделю/ 4 раза в месяц/ 32 раза в год

Содержание Программы обеспечивает следующие направления развития и образования детей: «Физическое развитие».

В процессе реализации Программы предусмотрена интеграция всех образовательных областей: «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

Направленность

Программа ориентирована на работу с дошкольниками старшей (5-6 лет), подготовительной группы (6-7 (8) лет).

Результаты реализации Программы

У детей сформируется интерес к занятиям «Тхэквондо».

Сформируются двигательные навыки, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо.

Разавьются кондиционные и координационные способности техники «Тхэквондо»;

Овладеют двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой).

Овладеют правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.

Сформируется социальная активность: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо.

К концу обучения дети научатся:

- передвижению: беговые – степовые, передвижению в стойке, уходы с линии атаки соперника, ходьба на кулаках, на пальцах;
- прыжкам;
- махам ногами: не месте, в движении, в паре;
- блоку от ударов;
- ударам руками;
- ударам ногами;
- действиям в паре.

Результаты работы по реализации программы отслеживаются в течение учебного года (на

Основным методом диагностики является метод наблюдения.

Структура годичного цикла	месяцы									Всего за год
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
Кол-во тренировочных (в неделю) занятий	0	1	1	1	1	1	1	1	1	34
Кол-во тренировочных (в месяц) занятий	0	4	4	5	4	4	5	4	4	34
Разделы подготовки										

1.Общая физическая подготовка (ОФП)										
-координационные способности										
-равновесие										
-гибкость										
2.Специальная физическая подготовка (СФП)										
-отработка ударов										
-выполнение пхумсе										

Тематический план

№ п/п	Основная тема	Содержание занятий
1.	ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), отжимание, приседания, подъем туловища.
2.	Индивидуальные занятия	Базовые стойки. Базовые блоки. Базовые удары руками и ногами.
3.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
4.	ОФП, координационные способности	Бег в разном направлении, прыжки через препятствия, отжимание, приседания, подъем туловища.
5.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Разучивание тули (первы).
6.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
7.	ОФП, координационные способности	Упражнения на г/скамейке, челночный бег (с переносом предметов), отжимание, приседания, подъем туловища.
8.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Разучивание тули (первы).
9.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
10.	ОФП, координационные способности	Бег в разном направлении, прыжки через препятствия, отжимание, приседания, подъем туловища.
11.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Разучивание тули (первы).
12.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
13.	ОФП, координационные способности	Эстафеты. Отжимание, приседания, подъем туловища.
14.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Разучивание тули (первы).
15.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.

16.	ОФП, координационные способности	Упр. «Степ» (3 прыжка+шаг). Упражнения на г/скамейке. Отжимание, приседания, подъем туловища.
17.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Разучивание тули (первы).
18.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
19.	ОФП, координационные способности	Работа по лапам, «Степ», выполнение ударов ногами на г/скамейке. Отжимание, приседания, подъем туловища.
20.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Закрепление тули (первы).
21.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
22.	ОФП, координационные способности	Работа по лапам, «Степ», выполнение ударов ногами на г/скамейке. Отжимание, приседания, подъем туловища.
23.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Закрепление тули (первы). Упражнения на г/скамейке.
24.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
25.	ОФП, координационные способности	Эстафеты. Отжимание, приседания, подъем туловища.
26.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Закрепление тули (первы).
27.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
28.	ОФП, координационные способности	Работа по лапам, «Степ», выполнение ударов ногами на г/скамейке. Отжимание, приседания, подъем туловища.
29.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Закрепление тули (первы). Упражнения на г/скамейке.
30.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
31.	ОФП, координационные способности	Кувьрки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), отжимание, приседания, подъем туловища.
32.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Закрепление тули (первы).
33.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
34.	Итоговое занятие. ОФП, координационные способности	Кувьрки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), отжимание, приседания, подъем туловища.

Формы реализации Программы

Основными формами являются:

1. Групповые тренировочные занятия.
2. Групповые теоретические занятия.
3. Соревнования.

Средства достижения результатов:

- сочетание используемых традиционных форм и методов
- создание развивающей предметно-пространственной среды;
- включение родителей ребенка в образовательную деятельность.

Методы и приемы реализации Программы.

Виды деятельности:

1. Двигательная (овладение основными движениями);
2. Игровая деятельность: спортивные игры;
3. Коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками);
4. Самообслуживание (подготовка к занятию) и элементарный бытовой труд с инвентарем.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

В основу совместной деятельности заложены следующие **принципы**:

- единый подход к процессу образования ребёнка;
- открытость дошкольной организации для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- равно ответственность родителей и педагогов.

Основная **цель** взаимодействия с родителями: возрождение традиций семейного воспитания и вовлечение семьи в образовательный процесс

Задачи:

- 1) формирование психолого-педагогических знаний родителей;
- 2) приобщение родителей к участию в жизни ДОО;
- 3) оказание помощи семьям воспитанников в образовании детей;

Система работы с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатами работы кружка через приглашение на открытые занятия;
- ознакомление родителей с содержанием работы кружка «Тхэквондо» на родительских собраниях;
- обучение конкретным приемам и технике «Тхэквондо» на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях.

III.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Организация формы работы:

В процессе занятий дети выполняют упражнения двигаясь поточно, стоя в шахматном порядке, в кругу.

Материально-техническое обеспечение реализации Программы

Занятия проводятся в светлом, хорошо проветриваемом спортивном зале, соответствующим санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям техники безопасности.

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

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

Методическое обеспечение: (книги, пособия)

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

Краткая презентация Программы

Спортивные поединки по ТАЭКВОНДО последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно. Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Организация и введение в ДОУ для детей с нарушениями ОДА помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом.

Настоящая программа деятельности для ДОУ, непосредственно связанных с развитием ТХЭКВОНДО как вида спорта, и так и формированием здорового образа жизни имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми с нарушениями ОДА.

Программа рассчитана на 1 год обучения и определяет содержание и организацию образовательной деятельности с детьми в возрасте от 5 до 7 (8) лет.

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

Система работы с родителями включает:

- формирование психолого-педагогических знаний родителей;
- приобщение родителей к участию в жизни ДОО;
- оказание помощи семьям воспитанников в образовании детей.

В программе Митачева Константина Сергеевича по дополнительному образованию
«Гхэвондо» для детей 5-7 лет на 2020-2021 учебный год пронумеровано и прошнуровано
всего 12 (двенадцать) листов

Заведующий ДОУ № 2 «Алсу» _____ / Гордеева В.Ф.

