

Принято  
ВТК  
МАДОУ «ЦРР-Д/с №25»  
Протокол № 1 от 31.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МАДОУ «ЦРР-Д/с №25»  
 Ж.В.Данилова  
Приказ №16-О от 01.09.2021 г.



**Рабочая программа платной дополнительной образовательной услуги  
«Восточные единоборства»**

**Шарафеев Р.Р.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативные основания:

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26);

### Направленность:

Данная программа ориентирована на общую физическую подготовку с элементами восточных единоборств. Это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие дошкольника. Тхэквондо – древнекорейское боевое искусство, которое последние 20 лет популярно в цивилизованном мире. История тхэквондо начинается около 2 тысяч лет назад, что подтверждается древними рисунками и изображениями. Корейское национальное боевое искусство, стало унифицированным вариантом, объединившим технику девяти школ, И получило название – «тхэквондо» - «путь руки и ноги» (путь ноги и кулака). На основе тхэквондо – как базового вида осуществляется физическое развитие дошкольников (с 5 лет).

Цель: укрепление психического и физического здоровья детей, пропаганда здорового образа жизни среди дошкольников, воспитание всесторонне и гармонично развитой личности.

### Задачи:

1. Повышение уровня общей физической подготовки.
2. Овладение и совершенствование техники тхэквондо.
3. Приобретение начального соревновательного уровня в тхэквондо.
4. Воспитание смелости, воли, решительности, умения управлять своими чувствами и других качеств личности дошкольника.
5. Обеспечить единство физического и эмоционально-нравственного развития дошкольников.

Условия реализации:

Программа предполагает проведение двух занятий в неделю во вторую половину дня. Продолжительность занятия: 25 минут – старшая группа, 30 минут – подготовительная группа.

Место проведения занятий – физкультурный зал.

Группы комплектуется с учетом желания родителей и детей.

Наполняемость группы 10-15 человек.

Занятия имеют образовательно-воспитательную направленность, проводятся в соответствии с тематическим планом. Используются упражнения на гибкость, прыгучесть, приемы самозащиты, удары ногами, руками, удары в прыжке, работа в парах, учебная схватка. Также применяются упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Основные принципы:

Современное тхэквондо состоит из 5 основных дисциплин, которые интегрированы в единый тренировочный комплекс:

1. Кибон доньджак – основная техника. Это фундамент, на котором основано все дальнейшее мастерство, приобретаемое в результате многолетних занятий.
2. Пхумсэ – специальные комплексы формальных упражнений, имитирующие реальный поединок за жизнь с одним или несколькими противниками.
3. Кйоруги – поединок . Обучение технике и тактике. В том числе и спортивные соревновательные поединки.
4. Хосинсиль – боевое взаимодействие и самооборона. Обучение реальным методам практического применения техники в жизненных ситуациях.
5. Кйокпха – демонстрационная техника. Демонстрация возможностей человека, которые можно развить, занимаясь тхэквондо.

Эти направления стали едиными для всех школ тхэквондо – так же была создана национальная система соревнований и аттестаций.

Планируемые результаты:

Предполагается, что особая методика преподавания тхэквондо для детей от 5 до 7 лет способствует укреплению физического здоровья, развитию координации движения, формирует осанку.

Звуки, которые сопровождают выполнение упражнений восточных единоборств, тренируют дыхательную систему, способствуют укреплению иммунитета. Так же спортивные упражнения, в которых применяются упражнения на растяжку, благотворно влияют на рост ребенка дошкольного возраста. В процессе подготовки к школе занятия тхэквондо помогают формированию дисциплинированности, самоконтроля, приучают дошкольников к соблюдению распорядка дня. Групповые занятия развивают понимание

коллектива, а выступления на соревнованиях, открытых занятиях формируют определенную ответственность и осознание значения каждого человека для общего результата команды.

Занятия тхэквондо одинаково полезны и для мальчиков, и для девочек, ведь гибкость и стройность фигуры закладываются уже с детских лет. В конце первого года обучения занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил в единоборствах, должны уметь применять приемы самозащиты, у них будут сформированы коммуникативные способности

По окончании 2-го года обучения воспитанники должны: знать основы происхождения восточных единоборств, их историю развития, уметь ориентироваться в пространстве; знать основные приемы техники выполнения ударов; уметь держать правильную осанку, удар противника; уметь работать в парах, группах, психологическая готовность в участии на соревнованиях.