

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 «Камыр Батыр» общеразвивающего вида»
города Нурлат Республики Татарстан

Принято
на заседании педагогического совета
МАДОУ «Детский сад № 5 «Камыр Батыр»
общеразвивающего вида»
Протокол № 1
от «24» августа 2018 г.

Утверждено
заведующий МАДОУ «Детский сад № 5
«Камыр Батыр» общеразвивающего
вида»

Марданшина В.Ш.
Введено в действие приказом № 103
от «24» августа 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2018 – 2019 учебный год
дополнительного образования
«Тхэквон-до»

Разработала:
Педагог по физической культуре и спорту
Галиуллина Лейсан Хакимовна

г.Нурлат

2018 г.

Оглавление

Наименование	Страницы
1. Пояснительная записка	3
2. Актуальность	4
3. Цель и задачи	5
4. Принципы	6
5. Планируемые результаты	7
6. План	8
- схема цикла подготовки и примерного распределения программного материала для обучения в учебной группе этапа начальной подготовки	8
7. Учебно – тематический план	9
8. Материально-техническое обеспечение	11
9. Финансовые условия реализации	12
10. Список используемой литературы	12

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования ТХЭКВОНДО

ИТФ для начальной подготовки обучения (дошкольного возраста) составлена с учетом выделенных 2 часа в неделю на основе программы спортивной подготовки для детского сада.

Программа регламентирует тренировку юных тхэквондистов на основных возрастных этапах спортивной подготовки, позволяя организовывать тренировочный процесс, создавать условия для решения следующих целей:

1. Укреплять состояние здоровья и повышать уровень физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями.

2. Осуществлять ориентацию тренировочной деятельности тхэквондистов на ускорение овладения техникой.

3. Формировать личностные и психические качества занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.

4. Формировать устойчивую мотивацию и вызывать постоянный интерес к занятиям тхэквондо у детей.

Достижение этих важных целей требует от тренеров конкретизации их усилий на всех этапах тренировки за счет применения четко отобранных тренировочных средств и психических установок, находящихся между собой в гармоничной взаимосвязи.

Задачи программы:

-способствовать развитию физических качеств;

-изучить технику ударов руками и ногами;

-изучить базовую технику.

В программе изложены научно-методические термины, постоянное повторение основных ударов руками и ногами.

Актуальность

Спортивные поединки по ТХЭКВОНДО ИТФ 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.

На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. Прием детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организаций. Занятия проводят инструктора, учителя, педагоги, тренера – преподаватели.

Огромное количество детей в возрасте от 5 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. При этом, в большинстве случаев профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня. 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 детском саду помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

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

Цель и задачи.

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

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению само выражаться;
- обучение правилам поведения на занятиях.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;

- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой).

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.

Принцип всестороннего развития личности детей

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.

В процессе обучения 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.

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. Ярko просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности.

Планируемые результаты

После окончания обучения по программе дети должны:

Знать:

- о двигательном режиме, о занятиях физическими упражнениями, об осанке;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную систему;
- гигиенические требования спортивной одежде;
- правила игры;

- места занятий и инвентарь.

- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах

поведения в коллективе.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;

- правильно применять технические приемы в игровых видах спорта;

- выполнять основные технические приемы тхэквондо;

Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и

в повседневной жизни для:

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни;

- соблюдение здорового образа жизни;

- соблюдения мер предосторожности и правил поведения.

**План - схема цикла подготовки и примерного
распределения программного материала
для обучения в учебной группе этапа
начальной подготовки**

Структура годового цикла	Месяцы									Всего за год
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
Кол-во тренировочных(в неделю) занятий	0	2	2	2	2	2	2	2	2	66
Кол-во тренировочных (в месяц) занятий	0	8	8	8	8	8	8	8	8	66
Разделы подготовки										
1.Общая физическая подготовка (ОФП)										
-координационные способности										
-равновесие										
-гибкость										
2.Специальная физическая подготовка (СФП)										
-отработка ударов										

Учебно-тематический план для детей 5-6 лет

№п/п	Часы	Основная тема	Содержание занятий
1-4.	4	ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), отжимание, приседания, подъем туловища.
5-7.	3	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
8-11.	4	ОФП, координационные способности	Бег в разном направлении, прыжки через препятствия, отжимание, приседания, подъем туловища.
12-14.	3	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
15-16.	2	ОФП, координационные способности	Упражнения на г/скамейке, челночный бег (с переносом предметов), отжимание, приседания, подъем туловища.
17-19.	3	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
20-21.	2	ОФП, координационные способности	Бег в разном направлении, прыжки через препятствия, отжимание, приседания, подъем туловища.
22-24.	3	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
25-26.	2	ОФП, координационные способности	Эстафеты. Отжимание, приседания, подъем туловища.
27-	3	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат,

29.			приседания. Статистические упражнения.
30-31.	2	ОФП, координационные способности	Упр. «Степ» (3 прыжка+шаг). Упражнения на г/скамейке. Отжимание, приседания, подъем туловища.
32-34.	3	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения
35-38.	4	ОФП, координационные способности	Работа по лапам, «Степ», выполнение ударов ногами на г/скамейке. Отжимание, приседания, подъем туловища.
39-41.	3	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
42-45.	4	ОФП, координационные способности	Работа по лапам, «Степ», выполнение ударов ногами на г/скамейке. Отжимание, приседания, подъем туловища.
46-48.	3	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
49-50.	2	ОФП, координационные способности	Эстафеты. Отжимание, приседания, подъем туловища.
51-53.	3	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
54-57.	4	ОФП, координационные способности	Работа по лапам, «Степ», выполнение ударов ногами на г/скамейке. Отжимание, приседания, подъем туловища.
58-60.	3	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.

61-64.	2	ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), отжимание, приседания, подъем туловища.
65-66.	2	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
	2	Итоговое занятие. ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), отжимание, приседания, подъем туловища

Материально –техническое обеспечение образовательного процесса

Условия реализации программы

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

- специализированный зал;
- игрушки;
- гимнастические палки;
- маты.

Финансовые условия реализации Программы

Финансовое обеспечение Программы производится за счет средств родителей.

Список используемой литературы

При разработке Программы использовались следующие литературные источники, представленные в данном перечне в порядке, учитывающем значимость и степень влияния их на содержание Программы.

ЛИТЕРАТУРА

1.1988 by Gen. Choi Hong Ni «ТАЕКВОН –DO ITF»

Энциклопедия ТАЭКВОН-ДО ИТФ. Перевод на русский язык АО «ТКД» 1993.

2.Тээквон-до. Методическое пособие. Сафощкин С. Н.Санкт-Петербургская государственная академия физической культурыим. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.ОАО Общество «Торнадо», 2001 г.

«Детский сад №5 «Камыр Батыр»
общеразвивающего вида»

Ф.И.О. М.М. Марданшина

