

Федеральное государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 258»



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая ФГБДОУ «Детский сад № 258»
«22» _____ 2023 г.
Беленок О.В.

**Программа
дополнительного образования дошкольников
от 4 до 5 лет**

**Общая физическая подготовка с элементами
Тхэквондо**

Автор: Чумакова Ольга Сергеевна
НГПУ, 2006

Педагог по физической культуре,
по специальности «Физическая культура»

г. Новосибирск
2023 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель, задачи программы	5
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Условия реализации программы.....	9
2.4. Оценочные материалы.....	10
2.5. Методические материалы.....	11
2.6. Список литературы.....	13

1.1. Пояснительная записка

Открытие спортивно-оздоровительных групп тхэквондо ВТФ в городе обусловлено: во-первых - ранним сенситивным периодом развития вида двигательных качеств (гибкость, координация, равновесие, точность движений), необходимых в тхэквондо как основных; во-вторых - высокой социальной значимостью в городе вида спорта тхэквондо, как вида спортивных единоборств; в-третьих - сложностью где-либо компенсировать потребность двигательной активности детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Так же спортивно-оздоровительные группы решают одну из основных задач спортивной работы в городе – оздоровление подрастающего поколения горожан и формирования у них потребности к здоровому образу жизни.

При анализе объективных причин возникла потребность в разработке данной программы, именно программы для начинающих спортсменов спортивно-оздоровительного этапа вида спорта – тхэквондо ВТФ. Как таковых программ для спортивно-оздоровительного этапа подготовки юных тхэквондистов не существует. В литературных источниках прослеживаются лишь общие рекомендации для работы с детьми данного возраста. Известно, что в Южной Корее занятия тхэквондо для детей начинается с момента осознания ребенком значимости занятий физической культурой и спортом. Это происходит очень рано, так как большинство корейцев проникнуты идеей развития и прогрессирования тхэквондо, так как они являются родоначальниками данного вида спорта. Поэтому в Южной Корее техническая и теоретическая подготовка начинающих тхэквондистов именно возраста от года на уровне цветных, а в возрасте 10-12 лет - черных поясов. Не зря среди титулованных тхэквондистов мирового уровня очень много спортсменов корейского происхождения.

Детям необходимо как можно раньше, осознать идею тхэквондо в целом, чтобы из них выросли высококлассные спортсмены-тхэквондисты. Поэтому назрела необходимость составления данной программы.

Данная программа построена с учетом требований и рекомендаций к программам дополнительного образования детей Российской Федерации, рекомендаций по работе с детьми дошкольного возраста и младшего школьного возраста. Так же программа разработана на основе анализа и мониторинга многолетнего опыта работы с начинающими тхэквондистами.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивной подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных специалистов. Программа разработана на основе многолетнего опыта работы с начинающими спортсменами-тхэквондистами тренеров-преподавателей ДЮСШ.

Исходя из закономерностей развития моторики, целесообразно использовать возраст 4 - 5 лет для развития диапазона движений и двигательных качеств. Этот возраст детей является благоприятным для

формирования привычек здорового образа жизни и зачатий формирования личности человека в целом. Система физического воспитания в группах начинающих спортсменов возраста 4 - 5 лет строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Открытие спортивно-оздоровительных групп тхэквондо ВТФ в городе обусловлено: во-первых - ранним сенситивным периодом развития вида двигательных качеств (гибкость, координация, равновесие, точность движений), необходимых в тхэквондо как основных; во-вторых - высокой социальной значимостью в городе вида спорта тхэквондо, как вида спортивных единоборств; в-третьих - сложностью где-либо компенсировать потребность двигательной активности детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Так же спортивно-оздоровительные группы решают одну из основных задач спортивной работы в городе – оздоровление подрастающего поколения горожан и формирования у них потребности к здоровому образу жизни.

При анализе объективных причин возникла потребность в разработке данной программы, именно программы для начинающих спортсменов спортивно-оздоровительного этапа вида спорта – тхэквондо ВТФ. Как таковых программ для спортивно-оздоровительного этапа подготовки юных тхэквондистов не существует. В литературных источниках прослеживаются лишь общие рекомендации для работы с детьми данного возраста. Известно, что в Южной Корее занятия тхэквондо для детей начинается с момента осознания ребенком значимости занятий физической культурой и спортом. Это происходит очень рано, так как большинство корейцев проникнуты идеей развития и прогрессирования тхэквондо, так как они являются родоначальниками данного вида спорта. Поэтому в Южной Корее техническая и теоретическая подготовка начинающих тхэквондистов именно возраста от года на уровне цветных, а в возрасте 10-12 лет - черных поясов. Не зря среди титулованных тхэквондистов мирового уровня очень много спортсменов корейского происхождения.

Детям необходимо как можно раньше, осознать идею тхэквондо в целом, чтобы из них выростали высококлассные спортсмены-тхэквондисты. Поэтому назрела необходимость составления данной программы.

Данная программа построена с учетом требований и рекомендаций к программам дополнительного образования детей Российской Федерации, рекомендаций по работе с детьми дошкольного возраста и младшего школьного возраста. Так же программа разработана на основе анализа и мониторинга многолетнего опыта работы с начинающими тхэквондистами.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивной подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных специалистов. Программа разработана на основе многолетнего опыта работы с начинающими спортсменами-тхэквондистами тренеров-преподавателей ДЮСШ.

Исходя из закономерностей развития моторики, целесообразно использовать возраст 4 – 5 лет для развития диапазона движений и двигательных качеств. Этот возраст детей является благоприятным для формирования привычек здорового образа жизни и зачатий формирования личности человека в целом. Система физического воспитания в группах начинающих спортсменов возраста 4 - 5 лет строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья и физическое развитие дошкольников через обучение тхэквондо.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать развитию физических качеств;
- изучить технику ударов руками и ногами;
- изучить базовую технику.

Развивающие:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям;
- развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);
- развитие природного потенциала каждого ребенка;

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма и любви к родному краю;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- воспитание духовно – нравственных качеств поведения в коллективе.

1.3. Содержание программы

Структура программы содержит учебный материал по следующим разделам:

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Контрольные испытания.

Учебно-тематический план на 2022-2023 учебный год

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1	Что такое Тхэквондо	3	-	3
2	Общая физическая подготовка	2	46	48
2.1	Специальная физическая подготовка			
3.	Технико-тактическая подготовка	17	-	17
3.1	Зачетные требования	2		2
4	Итоговое занятие	-	2	2
	ИТОГО	24	48	72

Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Количество часов
1	№1	История и теория тхэквондо	1
2	№2	Строевые упражнения	1
3	№3	Разминочные упражнения.	1
4	№4	Разминочные упражнения.	1
5	№5	ОФП, координационные способности	1
6	№6	ОФП, гибкость	1
7	№7	ОФП, координационные способности	1
8	№8	ОФП, выносливость	1
9	№9	ОФП, быстрота	1
10	№10	Базовые стойки. Ап чаги.	1
11	№11	Базовые стойки, перемещения в них	1
12	№12	ОФП, быстрота	1

13	№13	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги	1
14	№14	Базовые стойки. Ап чаги	1
15	№15	Парные занятия	1
16	№16	Базовая техника. Блоки, удары	1
17	№17	Перемещения в стойках. Блоки, удары	1
18	№18	Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.	1
19	№19	Бег 15 метров. Прыжки	1
20	№20	Саджу чируги, ап чаги, йоп чаги.	1
21	№21	Ап чаги с шагом. Ап чумокчируги с шагом, из степа.	1
22	№22	Ап чаги после подшагивания.	1
23	№23	Парные занятия.	1
24	№24	Бег 6 минут, прыжки на скакалке.	1
25	№25	Махи, упражнение «лягушка».	1
26	№26	Саджу маки, стойки, блоки удары.	1
27	№27	Боковая стойка, перемещения вперед, назад, в стороны.	1
28	№28	ОФП, координационные способности.	1
29	№29	ОФП, гибкость	1
30	№30	Махи, удержание прямых ног.	1
31	№31	Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	1
32	№32	Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	1
33	№33	ОФП, быстрота.	1
34	№34	ОФП, выносливость.	1
35	№35	Перемещения вперед, назад, в стороны.	1
36	№36	Махи. Ап, йоп чаги на месте.	1
37	№37	Индивидуальные занятия. Доллео чаги.	1
38	№38	Индивидуальные занятия. Доллео чаги.	1
39	№39	Индивидуальные занятия. Доллео чаги.	1
40	№40	Скоростно-силовые качества.	1
41	№41	Доллео чаги на месте.	1
42	№42	Доллео чаги на месте.	1

43	№43	Доллео чаги после подшагивания.	1
44	№44	Доллео чаги после подшагивания.	1
45	№45	Доллео чаги после подшагивания.	1
46	№46	Доллео чаги после подшагивания.	1
47	№47	ОФП, выносливость	1
48	№48	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад. Махи.	1
49	№49	Упражнение «Лягушка». Махи.	1
50	№50	Доллео чаги после подшагивания.	1
51	№51	«связки» ноги + руки, руки.	1
52	№52	Махи, наклоны, растяжка.	1
53	№53	Махи с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны.	1
54	№54	Доллео чаги после подшагивания, из степа.	1
55	№55	Бег 6 мин. Подвижные игры	1
56	№56	Доллео чаги после подшагивания, из степа	1
57	№57	Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего.	1
58	№58	Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего.	1
59	№59	Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего.	1
60	№60	Доллео, йоп, ап чаги с подшагиванием на стоящего.	1
61	№61	ОФП, быстрота	1
62	№62	ОФП, выносливость	1
63	№63	Махи, наклоны, растяжка.	1
64	№64	Прыжки, отжимания	1
65	№65	Упражнение «Лягушка». Махи.	1
66	№66	Бег 7 мин. Подвижные игры.	1
67	№67	Подвижные игры.	1
68	№68	Махи с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны.	1
69	№69	Степы и стойки.	1
70	№70	Доллео чаги после подшагивания.	1
71	№71	Бег 8 мин. Подвижные игры.	1
72	№72	Открытое итоговое занятие обазовых пхумсэ.	1

1.4. Планируемые результаты

После окончания обучения по программе обучающиеся должны:

Знать:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии тхэквондо, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную системы;
- гигиенические требования спортивной одежде;
- правила игры в баскетбол, футбол, волейбол;
- места занятий и инвентарь.
- об истории развития спорта в России;
- терминологию по тхэквондо;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики баскетбола, волейбола, футбола;
- правильно применять технические приемы в игровых видах спорта;
- выполнять основные технические приемы тхэквондо;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

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;
- успешного участия в соревнованиях;

Способ проверки:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного периода – 01.09.2022-31.05.2023г.

Объем недельной образовательной нагрузки- 30 мин;

2.2. Условия реализации программы

Занятия по тхэквондо проводятся в спортивном зале. Для проведения необходим следующее спортивное оборудование:

- маты гимнастические,
- мешочки различной формы и веса.

Снаряды:

- координационная лесенка
- лапа для отработки ударов
- гимнастические коврики
- обручи
- скакалки
- гимнастические скамейки

-мячи для спортивных игр (резиновые для подвижных игр).

2.3. Оценочные материалы

После года обучения занимающиеся сдают предусмотренные нормативы. Нормативы в группах по общей физической подготовки сдаются два раза в год: в начале и в конце года.

Комплекс контрольных испытаний по ОФП включает следующие нормативы:

- бег 30 м (60 м)
- бег 300 м (500 м)
- 3. подтягивание
- 4. отжимание от пола
- 5. поднятие туловища (30 с)
- 6. прыжок в длину с места
- 7. челночный бег 6х10 м
- 8. прыжки через скакалку
- 9. гибкость.

Вид норматива \ Оценка	Мальчики			Девочки		
	Крт	Дост	Опт	Крт	Дост	Опт
Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	0	2	4	0	1	2
Сгибание и разгибание рук в упоре (лёжа) (кол-во раз)	0	2	5	0	2	3
Прыжок в длину с места (см)	40	60	90	30	40	60
Гибкость (см)	0	2	4	0	3	5
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	0	6	10	0	4	8
Прыжки через скакалку за 20(с)	0	6	10	0	7	12
Челночный бег 6х10 м	0	9	6	0	9	5

Бег 30 м	0	6.5	5.0	0	6.3	5.2
Бег 500м	0	4.5	3.5	0	4.5	3.5

Перед сдачей нормативов проводится 5 минутная разминка.

- Подтягивание на перекладине производится «хватом сверху» без рывковых движений корпуса тела. Исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. В верхнем положении подбородок должен быть четко выше перекладины, в нижнем положении - локти участника полностью «включены» - вис на прямых руках. Выполняется максимальное количество раз. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

- Отжимания от пола. Упражнение выполняется из положения: упор лежа, руки полностью выпрямлены, спина составляет прямую линию с бедрами и ногами, подбородок поднят, взгляд вперед. Не изменяя положения спина-бедра-ноги согнуть руки в локтях до угла 90° , затем выпрямить их до исходного положения. Выполняется упражнение на максимальное количество раз.

- Поднятие туловища за 30 секунд. Исходное положение: лежа на мате ноги согнуты, руки за голову, ноги закреплены. Наклонить туловище с вертикального положения в горизонтальное и возвратиться в исходное положение. Упражнение выполняется на количество раз в течение 30 секунд.

- Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м) выполняется в спортивном зале в спортивной обуви. Участники стартуют из произвольного положения (высокий или низкий старт). В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды, дается одна попытка.

- Бег на средние и дальние дистанции (300 м, 500 м). Участники стартуют из положения высокого старта. В забеге участвует вся группа, результат регистрируется с точностью до секунды, дается одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, толчок двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из 3-х попыток.

- Челночный бег 6x10 м, 10x10 м. Выполняется в спортзале в спортивной обуви. Участники стартуют из положения высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды, дается одна попытка.

- Прыжки через скакалку за 20 секунд. Оценивается количество прыжков, совершенных участником за 20 секунд. Исходное положение участника – стоя, держа ручки в руках, нижний конец скакалки должен касаться пола за спиной участника. По команде «Приготовитесь! Старт!» - участник приступает к выполнению упражнения. По завершении упражнения арбитр останавливает участника командой «Стоп!».

9.3.1. Методические материалы

Занятия проводятся в специально-оборудованном помещении – спортивном зале. Каждое учебно-тренировочное занятие имеет свое содержание и форму. Содержание составляет активная практическая деятельность обучающихся, направленная на физическое совершенствование и выражающаяся в выполнении физических упражнений.

При проведении учебно-тренировочных занятиях учитываются индивидуальные особенности личности каждого ребенка. Во время тренировочных занятий проводится контроль физического и функционального состояния обучающихся во избежание перезагрузки.

Основные формы занятий:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- контрольные и контрольно-переводные испытания.

Методы и приемы обучения дошкольников:

- наглядные;
- словесные;
- практические;

Образовательные технологии:

- личностно-ориентированная;
- здоровьесберегающая;
- информационно-коммуникационная.

1. Список литературы

1. Алямовская В., Физкультура в детском саду. - М.; «Чистые пруды», 2005.
2. Качаткин В.М. Физическое воспитание в начальной школе - М., 1983
3. Тхэквондо. Методическое пособие. Сафошкин С. Н. Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.
4. Тхэквондо ВТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -. М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.
5. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.; Просвещение, 1984.
6. Энциклопедия Тхэквондо перевод 1993г. АО «ТКО», 1988г. By Gen. Choу Non H
7. Суслов Ф.П. Теория и методика спорта /Ф.П.Суслов, Ж.К. Холодов. М.: Воениздат, 2010. - 416 с.
8. Теория и методика физического воспитания. Учебник для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов. Под руководством Б.А. Ашмарина. М., Просвещение. 2010 -287с.
9. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Издательский центр «Академия», 2016.-480 с.
- 10.Филимонов В.И., Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка (монография) М.: «ИНСАН»,2012.-432с
- 11.Фомин Н.А. Основы возрастной физиологии спорта: Учеб. пособие /Н.А. Фомин. Челябинск: ЧГПИ, 2015.- 193 с.