

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 79» (Детский сад № 79)
623412, Свердловская область, г. Каменск-Уральский, ул. Каменская, 56
e-mail: mbdou79k-ur@mail.ru сайт: [http://dou79k-ur.ru/8\(3439\)34-57-14](http://dou79k-ur.ru/8(3439)34-57-14)

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
Детским садом № 79
от 13.06.2023 г. № 127

УЧТЕНО мнение Совета родителей
(законных представителей) Детского сада №79
протокол от 13.06.2023 г. №3

РАССМОТРЕНО на заседании
Педагогического совета от 13.06.2023 г.
протокол №1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
спортивной направленности для детей от 4-7 лет
«Тхэквондо»
срок реализации программы – 3 года**

Составитель:
Паюсова Дарья Андреевна,
педагог дополнительного образования

Каменск-Уральский городской округ
2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности для детей от 4 до 7 лет. – Каменск-Уральский городской округ. – 2023 г.

Составитель: Паюсова Д.А., педагог дополнительного образования.

Программа обеспечивает вариативность образовательного маршрута в соответствии с интересами и способностями воспитанников, направлена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей родителей как заказчиков образовательных услуг.

Программа разработана с целью формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
1.1 Пояснительная записка.....	4
1.1.1. Цель и задачи программы.....	5
1.1.2. Принципы реализации Программы	6
1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	7
1.2. Планируемые результаты освоения Программы.....	9
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	14
2.1 Основное содержание деятельности по реализации Программы.....	14
2.2 Описание культурных практик, применяемых при реализации Программы.....	23
2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы.....	24
2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	25
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	26
3.1. Организационно-педагогические условия реализации Программы.....	26
3.2 Материально-техническое обеспечение Программы.....	26
3.3 Методическое обеспечение Программы.....	27
IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	28

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Организация в Детском саду тренировок тхэквондо привлекает дошкольников к активным занятиям физической культурой и спортом.

В Программе отображены особенности работы с детьми, часовая нагрузка, примерное распределение содержания образования, контрольные переводные нормативы, а также определены условия образовательного процесса на разных этапах спортивной тренировки.

Актуальность: спортивные поединки по тхэквондо 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.

Дети в возрасте от 4 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. 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.

Отличительной особенностью данной программы является личностно – ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций. Тренер-преподаватель имеет опыт тренерской работы и в основное рабочее время проводит физкультурные занятия в Детском саду, что предусматривает интеграцию основной программы и дополнительного образования по физическому развитию.

Новизна Программы заключается в использовании различных способов обучению навыков тхэквондо.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения воспитанников в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо.

Программа имеет направленный воспитательный, спортивно- оздоровительный и обучающий характер работы с детьми старшего дошкольного возраста.

Тхэквондо является сложно координационным видом спорта, где двигательной базой являются гимнастические и акробатические упражнения, основу которых желательно закладывать в возрасте 4–7 лет. Требования международной организации ИТФ к техническому уровню занимающихся обусловлены традиционными стилевыми параметрами. Оптимальное время освоения данных требований – возраст 4–7 лет.

Разработка дополнительной общеобразовательной программы «Тхэквондо» (для детей с 4 до 7 лет) является актуальным направлением развития дошкольного учреждения и разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

• Приказом Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

• Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

• Уставом муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 79».

Проведенный в образовательном учреждении опрос родителей показал, что существует потребность в организации дополнительной образовательной деятельности по тхэквондо.

В Программе предусмотрена возможность ее освоения детьми как с норматипичным развитием, так и детей с особыми возможностями здоровья через применение индивидуально-дифференцированного подхода в обучении, что позволяет им справиться с возможными трудностями, а также повысит их самостоятельность.

1.1.1. Цель и задачи Программы

Целью данной программы является формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

Задачи:

воспитательные:

- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
- воспитывать трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность;
- воспитывать у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству.

развивающие:

- развивать общие и специальные физические качества;
- развивать психомоторные качества;
- совершенствовать технико-тактическую подготовку спортсмена;
- укрепление и сохранение здоровья, в том числе закаливание организма;

обучающие:

- познакомить с основами техники тхэквондо;
- формировать спортивные двигательные умения и навыки.

1.1.2. Принципы реализации Программы

Настоящая Программа исходит из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки дошкольников;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);

- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста детей;
- развитие основных физических качеств на этапах подготовки будущих спортсменов.

В данной программе предложен принцип целостного обучения: обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий. В течение тренировок будущие спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся и материального обеспечения занятий.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения.

Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

На этом этапе целесообразно серьезное внимание уделять развитию гибкости, как общей, так и гибкости отдельных суставов.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, включаются в разминку и в заключительную часть тренировки.

В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий). При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Обучение технике тхэквондо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- ведущим элементам технических действий.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Особенности физического развития и возрастные характеристики детей 4 – 7 лет

Возраст 4-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. В возрасте 4-5 лет замедляется рост ребенка и составляет в среднем 5 см в год. Прибавка в весе к 4-м годам может составить примерно 1-1,5 кг, а к 5-ти годам — до 2 кг в год. От правильного физического развития у детей 4-5 лет костно-мышечной системы зависит его способность к передвижению, самообслуживанию и приобретению трудовых навыков. В возрасте 4-5 лет костная система находится в процессе формирования, связки эластичны. Именно поэтому нужно оберегать ребенка от чрезмерных физических нагрузок, ведущих к деформации (в первую очередь позвоночника).

Но все-таки эти показатели у детей пятого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников старшей и подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела - 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них - это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и

других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой.

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем - 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25.

Средняя группа (4-5 лет)

Когда ребёнку исполняется 4 года, период раннего детства заканчивается. Наступает дошкольный период, который характеризуется определёнными особенностями физического развития. В этом возрасте дети ведут активный образ жизни, много двигаются, познают окружающий мир.

В этом возрасте средний рост у мальчиков составляет 100,3 см, а у девочек – 99,7 см. Веса мальчики в среднем 15-20 кг, а девочки – 14-18кг. Средняя прибавка в весе – 1,5-2 кг в год, а в росте – 5-7 см. Физические возможности возрастают значительно: повышается выносливость, улучшается координация, движения становятся точными, уверенными. Активно идёт развитие мелкой моторики, показатели скорости и ловкости выходят на новый уровень.

Старшая группа (5-6 лет)

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

На седьмом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На седьмом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как

собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

Психологические особенности детей с ОВЗ

Психологические особенности ребенка с ОВЗ зависят от вида заболевания и его личных психических характеристик. Вместе с тем, таким детям в разной степени присущи следующие характерные черты:

- Низкий уровень информированности об окружающем мире в связи с ограничениями в познании.
- Рассеянное внимание, отсутствие способности к концентрации. Это происходит из-за низкой интеллектуальной активности.
- Недостаточность навыков самоконтроля, отсутствие интереса к обучению.
- Ограниченный объем памяти. Запоминание чаще кратковременное и поверхностное.
- Минимальная мотивация к познавательной деятельности.
- Низкая игровая активность. Перечень игр скудный, сюжеты однотипные и банальные.
- Низкая работоспособность ввиду общей ослабленности организма. Ребенок с ОВЗ быстро устает и нуждается в отдыхе. Повышенная утомляемость.
- Низкая скорость обработки поступающей информации.
- Инфантилизм, т.е. отставание в развитии от своих сверстников, несоответствие характеристик эмоционально-волевой сферы действительному возрасту.
- Неразвитость крупной и мелкой моторики. Дети с ограниченными возможностями здоровья обладают повышенной тревожностью и раздражительностью. Они впечатлительны, реагируют на малейшие изменения тона голоса, обидчивы, плаксивы и беспокойны. В ряде случаев наблюдаются сильная возбудимость, агрессивное поведение.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

В результате реализации Программы планируется достижение следующих результатов:

- дошкольник физически развит в соответствии со своими возрастными возможностями;
- у ребёнка развиты морально-волевые качества (дисциплинирован, ответственен, настойчив, терпелив, развитая в соответствии с возрастом саморегуляция деятельности и собственных эмоций, умение выражать своё мнение, договариваться, уважает мнение другого, приходит к согласию, добр, отзывчив, неагрессивен, решителен, смел и т.п.);
- дети имеют опыт взаимодействия друг с другом и с тренером (доверительные отношения).

Методика контроля достижения запланированных результатов на спортивно-оздоровительном этапе тренировки включает использование комплекса методов - педагогических, медико-биологических, который позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);

- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Методика контроля достижения запланированных результатов на этапе начальной подготовки:

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня;
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений.

Диагностический инструментарий определения соответствия приемно-переводным нормативам

Обязательная программа-минимум, прошла апробацию в дошкольных учреждениях, а также экспертизу в НИИ гигиены и охраны детей и подростков (Березина Н.О. и Лашнева И. П., 2003).

Тесты, собранные в эту программу, не требуют больших временных затрат и специальных условий для их проведения. Они просты, понятны детям, нормативны, т. е. в комплексе дают представление об уровне развития психофизических качеств и психомоторного развития.

Методика определения физической подготовленности

1.Прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества, координация). Обследование проводится на спортивной площадке (со специально оборудованной прыжковой ямой) или в физкультурном зале (при условии наличия мата) в виде игры «Кенгуру». Детям предлагается встать около черты (на краю пропасти) и прыгнуть как можно дальше через пропасть, оттолкнувшись двумя ногами. Кенгурята должны перепрыгнуть это опасное место и вернуться невредимыми к своей маме - кенгуру. В старшей и подготовительной группах можно дополнительно использовать соревновательный прием «Чей прыжок дальше». Место приземления каждого ребенка (по пяткам) отмечается флажком.

2. Бросок мяча весом 1 кг вдаль (скоростно-силовые качества).

Тест проводится на дорожке длиной не менее 5 м. Ребенок подходит к контрольной линии и ему предлагается добросить набивной мяч до яркой стойки, игрушки. Бросок выполняется из И. п: ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Результат фиксируется по длине

расстояния от линии до места приземления мяча.

3. Бег на 10м с хода. (скоростная выносливость, скорость).

Обследование проводится на прямой беговой дорожке длиной 20 м в виде соревнования «Кто быстрее». До линии старта и после финиша (дорожка длиной 10м) остается по 5 м. Именно эти линии фиксируются во внимании ребенка как место старта и финиша и отмечаются яркими ориентирами (мелом, финишной лентой или флажком). Таким образом, испытуемый пробегает отрезок длиной 20 м, а секундомером отмечается время пробегания только 10-метрового отрезка (в момент пересечения настоящего старта и финиша).

Целесообразно подобрать пары детей, приблизительно равные по уровню физического развития и организовать между ними соревнование.

4. Бег на 30 метров со старта (скоростные качества).

Обследование проводится на прямой дорожке длиной 30 м, шириной 3м в виде соревнований парами. Ребенок стартует с высокой стойки от старта и пробегает 30 м до намеченного финиша. Ориентир (ленту, флажки) следует расположить чуть дальше намеченной линии, чтобы дети раньше не снижали скорость бега.

5. Метание вдаль мешочка (150-200г) правой и левой рукой.

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20 м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мячи (мешочки) весом 150 г для детей средней группы, 200-250 г для детей старшей и подготовительной к школе групп. Инструктор предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой рукой способом “из-за спины через плечо”. Ребенок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат записывается в протокол. Для метания правой рукой используются мешочки красного цвета, а для метания левой мешочки зеленого цвета.

После обследования показатели каждого ребенка результаты заносятся в таблицу:

Физическая подготовленность детей подготовительной группы(на начало (конец) 20 - 20 уч. года)

Дата проведения с _____ по _____ г.

№	Фамилия, имя ребенка	Прыжки в длину с места		Метание вдаль мешочка (150-200)				Бег на 10м		Бег 30м		Метание мяча (1кг)				Средний балл
				Правая рука		Левая рука						Правая рука		Левая рука		
		результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	
Мальчики																
1																
2																
Девочки																
1																
2																

Результаты анализируются и сопоставляются с нормативными данными.

**Средние значения показателей
физической подготовленности детей 5-7 лет**

Контрольные нормативы		5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м с хода (сек)	мальчики	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
	девочки	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
Скорость бега на 30 м со старта (сек)	мальчики	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
	девочки	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	81,2-102,4	86,3-108,7	94-122,4
	девочки	66-94	77,7-99,6	80-123
Длина броска правой рукой (м)	мальчики	3,9-5,7	4,4-7,9	6,0-10,0
	девочки	3,0-4,4	3,3-5,4	4,0-6,8
Длина броска левой рукой (м)	мальчики	2,4-4,2	3,3-5,3	4,2-6,8
	девочки	2,5-3,5	3,0-4,7	3,0-5,6
Дальность броска набивного мяча 1 кг из-за головы (см)	мальчики	187-270	221-303	242-360
	девочки	138-221	156-256	193-313

Высокий уровень – 3 балла:

Средний уровень. – 2 балла

Низкий уровень – 1 балл:

Методика оценки психомоторных качеств

Тест № 1. Определение статической координации

Стойка на гимнастической скамейке с закрытыми глазами

Высокий уровень – 3 балла: выполнение упражнения в течение 10 с., без колебания стоп и балансирования

Средний уровень – 2 балла: выполнение упражнения в течение 10 с., с колебания стоп и балансирования

Низкий уровень – 1 балл: сохранение позы менее 10 с.

Тест № 2. Определение динамической координации

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (длина 250 см)

Высокий уровень – 3 балла: выполнение упражнения не прерывая, 10 с. Без остановок и удержания равновесия с помощью движений рук и тела.

Средний уровень – 2 балла: выполнение упражнения, не превышая 10 с. с остановкой и удержанием.

Низкий уровень – 1 балл: превышение контрольного времени (10 с.), сбланированием. Выполняется 3 раза, засчитывается лучший результат.

Тест № 3. Определение быстрого реагирования «Нажми кнопку».

Ребенку дается секундомер и предлагается 2 раза очень быстро нажать на кнопку. Фиксируется время остановки секундомера.

Высокий уровень – 3 балла: время остановки от 1-2 с

Средний уровень – 2 балла: время остановки от 2-5 с.

Низкий уровень – 1 балл: время остановки более 5 с.

Тест № 4. Определение ориентировки тела в пространстве

Определяется выполнением 3 заданий:

1. Повторить за педагогом, изменяющим направление движения, траекторию его пути;
2. Пройти спортзал по диагонали и остановиться в центре;
3. Расставить по кругу на одинаковом расстоянии друг от друга 8 предметов

Критерии: Высокий уровень – 3 балла: выполнение 3 заданий без ошибок.

Средний уровень – 2 балла: выполнение 2 заданий без ошибок.

Низкий уровень – 1 балл: не выполнение заданий

Тест № 5. Определение способности восприятия и запоминания собственных движений «Пройди и запомни»

Для теста отмеряется 5-метровый отрезок, начало и конец которого выделяются яркими линиями.

Первое задание: Ребенок проходит отрезок с закрытыми глазами 1 раз, запоминая ощущение каждого шага. В сумме они должны сложиться в чувство расстояния. Идти нужно обыкновенным шагом, свободно и непринужденно. Если последний шаг будет неполным - его нужно запомнить (оба носка должны быть не линии финиша).

Второе задание: пройти расстояние с закрытыми глазами, используя образ - эталон движения, сохранившийся в памяти. Расстояние, которое ребенок не дошел до линии (или перешел), измеряется линейкой. Можно сделать 3 попытки.

Критерии

Высокий уровень – 3 балла: ошибки, не выходящие за пределы зоны ± 15 см

Средний уровень – 2 балла: ошибки, не выходящие за предел зоны ± 30 см

Низкий уровень – 1 балл: ошибки, выходящие за пределы зоны ± 30 см

Итоговая оценка физической подготовленности и выявления уровня развития психомоторных качеств у детей старшего дошкольного возраста

№	Ф.И. ребенка	Статическая координация	Динамическая координация	Способность быстро реагировать	Ориентировка тела в пространстве	Способность воспринимать и запоминать собственные	Физическая подготовленность	Средний балл
		Тест №1	Тест № 2	Тест № 3	Тест № 4	Тест № 5	Тест № 6	

Шкала оценки психомоторных качеств и физической подготовленности

Уровни	Тест №1	Тест № 2	Тест № 3	Тест № 4	Тест № 5	Тест № 6	Средний балл
Высокий	3	3	3	3	3	3	18 – 13
Средний	2	2	2	2	2	2	12 – 7
Низкий	1	1	1	1	1	1	6 – 1

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Основное содержание деятельности по реализации Программы

Содержание образования в программе по тхэквондо основано на обучаемости занимающихся. 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.

Учебно-тренировочное занятие имеет следующую структуру:

- беседа на данную тему;
- подготовительная часть – разминка, упражнения на растяжку и гибкость;
- основная часть – разучивание технических действий, упражнения на силу и скорость, подвижные игры;
- заключительная часть - упражнения на расслабление, растяжка.

Каждая часть имеет свою структуру и может быть адаптирована с учётом уровня подготовленности и возраста воспитанников.

В учебно-тренировочном процессе выделено два этапа спортивной подготовки:

1. этап спортивно-оздоровительный (СО): первый год обучения;
2. этап начальной подготовки (НП): второй год обучения.

На каждом этапе решаются определенные задачи.

Содержание работы на спортивно-оздоровительном этапе. Основная цель этого этапа - привлечение детей дошкольного возраста к систематическим занятиям физической культуры предпрофильной направленности на тхэквондо, обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида).

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки дошкольники должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в тхэквондо. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом.

Содержание работы на этапе начальной подготовки. Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. На данном этапе наряду с применением различных видов подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих значение именно для тхэквондо.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся.

Организуемые команды произносятся на русском и корейском языках: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде:

- «Смирно!» - «Чарёт»
- «Вольно!» - «Шио»

- «Приготовиться!» - «Чумби»
- «Начать» - «Си джак»
- «На месте стой!» - «Баро гыман».

Основные стойки: Чумби соги, нарани соги, гунун соги, чарёт соги, нуиндзя соги, анун соги.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ТЕМАМ

спортивно-оздоровительный этап (1-ый год обучения)

№	Время проведения	Основная тема	Содержание занятий
1.	1 неделя	Вводное занятие	Знакомство
2.	2 неделя	ОФП, координационные способности	Бег в разных направлениях. Перелезания, подлезания с г/палкой. Лазание по г/стенке. Подъем туловища.
3.	3 неделя	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
4.	4 неделя	ОФП, координационные способности	Работа с обручем. Подъем туловища.
5.	5 неделя	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
6.	6 неделя	ОФП, координационные способности	Прыжки через препятствия, упражнения на равновесие. Подъем туловища.
7.	7 неделя	ОФП, координационные способности	Передвижения по уменьшенной площади опоры, ориентация в пространстве. Подъем туловища.
8.	8 неделя	ОФП, быстрота	Бег 5, 10, 15 метров. Ап чумок чируги.
9.	9 неделя	ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.
10.	10 неделя	ОФП, координационные способности	Прыжки через препятствия, упражнения на равновесие. Подъем туловища.
11.	11 неделя	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
12.	12 неделя	ТТП, парные занятия	Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки перемещения. Ап чаги.
13.	13 неделя	ОФП, координационные способности	Прыжки через препятствия, упражнения на равновесие. Подъем туловища.
14.	14 неделя	ТТП, парные занятия	Перемещения в стойках.
15.	15 неделя	ОФП, координационные способности	Эстафеты. Подъем туловища.
16.	16 неделя	ОФП, скоростно-силовые качества	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания.
17.	17 неделя	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
18.	18 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Работа с обручем. Прыжки, перешагивания через предметы. Подъем туловища.
19.	19 неделя	ОФП, координационные способности	Упражнения на равновесие, Лазания по г/стенке. Подъем туловища.
20.	20 неделя	ОФП, быстрота	Бег 5, 10, 15 метров. Ап чумок чируги.
21.	21 неделя	ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.
22.	22 неделя	ОФП, выносливость	Бег 6 минут, прыжки на скакалке.
23.	23 неделя	ОФП, координационные способности	Работа с обручем. Подъем туловища.
24.	24 неделя	ОФП, координационные способности	Упражнения на осанку, гибкость стоп. Остановка по команде. Подъем туловища.
25.	25 неделя	ОФП, координационные способности	Челночный бег 4x9, акробатические упражнения,

			метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.
26.	26 неделя	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.
27.	27 неделя	ОФП, координационные способности	Прыжки через препятствия, упражнения на равновесие. Подъем туловища.
28.	28 неделя	ОФП, быстрота	Бег 10 м. Челночный бег. Ап чаги.
29.	29 неделя	ОФП, координационные способности	Челночный бег 4x9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.
30.	30 неделя	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.
31.	31 неделя	ОФП, координационные способности	Эстафеты. Подъем туловища.
32.	32 неделя	ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.
33.	33 неделя	ОФП, выносливость	Бег 7 мин. Подвижные игры.
34.	34 неделя	ТТН, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, набегания, смещения.
35.	35 неделя	ТТН, парные занятия	Ап чумок чируги с набеганием, из степа, с подшагиванием.
36.	36 неделя	ТТН, парные занятия	Ап чаги, навстречу на сближающего соперника.
37.	37 неделя	ОФП, быстрота	Бег 10 м. Челночный бег. Ап чаги.
38.	38 неделя	ОФП, выносливость	Бег 7 мин. Подвижные игры.
39.	39 неделя	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
40.	40 неделя	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
41.	41 неделя	ТТН, индивидуальные занятия	Долье чаги.
42.	42 неделя	ТТН, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, набегания, смещения.
43.	43 неделя	ОФП, скоростно-силовые качества	Прыжки, отжимания, броски набивного мяча, поднимание бедра с отягощением.
44.	44 неделя	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
45.	45 неделя	ОФП, выносливость	Бег 8 мин. Подвижные игры.
46.	46 неделя	ОФП, координационные способности	Работа с обручем. Подъем туловища.
47.	47 неделя	ТТН, индивидуальные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.
48.	48 неделя	ОФП, координационные способности	Эстафеты. Подъем туловища.

спортивно-оздоровительный этап (2-ый год обучения)

№	Время проведения	Основная тема	Содержание занятий
1.	1 неделя	Вводное занятие	Знакомство
2.	2 неделя	ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом)

			предметов), бросание мячей в цель
3.	3 неделя	ОФП, выносливость	Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.
4.	4 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чумок чируги.
5.	5 неделя	ТТП, парные занятия	«Пятнашки». Ап чумок чируги.
6.	6 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги.
7.	7 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки, перемещения в них.
8.	8 неделя	ОФП, быстрота	Бег 5, 10, 15 метров. Ап чумок чируги.
9.	9 неделя	ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.
10.	10 неделя	СФП, упражнения на мешке	Ап чумок чируги. Ап чаги. Махи ногами.
11.	11 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки.
12.	12 неделя	ТТП, парные занятия	Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки перемещения. Ап чаги.
13.	13 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары.
14.	14 неделя	ТТП, парные занятия	Перемещения в стойках. Блоки, удары.
15.	15 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.
16.	16 неделя	ОФП, скоростно-силовые качества	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания. Толкание медицинболов.
17.	17 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу чируги, ап чаги, йоп чаги.
18.	18 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу чируги. Ап чаги с шагом. Ап чумок чируги с шагом, из степа.
19.	19 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу чируги. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания.
20.	20 неделя	ТТП, парные занятия	Йоп чаги. Ап чумок чируги с шагом, из степа.
21.	21 неделя	ТТП, парные занятия	Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника
22.	22 неделя	ОФП, выносливость	Бег 6 минут, прыжки на скакалке.
23.	23 неделя	СФП, упражнения на мешке	Махи, упражнение «лягушка». Ап чумок на мешке ближней, дальней рукой.
24.	24 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу маки, стойки, блоки удары.
25.	25 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу маки, боковая стойка, перемещения вперед, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.
26.	26 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу маки. Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.
27.	27 неделя	ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.
28.	28 неделя	ТТП, парные занятия	Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания.
29.	29 неделя	ОФП, координационные способности	Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.
30.	30 неделя	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.
31.	31 неделя	СФП, упражнения на мешке	Махи, удержание прямых ног, ап чумок чируги ближней, дальней. Ап, йоп чаги после подшагивания, на месте.
32.	32 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу маки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.
33.	33 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу маки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.
34.	34 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль.

35.	35 неделя	ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги с набеганием, из степа, с подшагиванием.
36.	36 неделя	ТТП, парные занятия	Ап чаги, йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближающего соперника.
37.	37 неделя	ОФП, быстрота	Бег 10 м. Челночный бег. Ап чаги.
38.	38 неделя	ОФП, выносливость	Бег 7 мин. Подвижные игры.
39.	39 неделя	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
40.	40 неделя	СФП, упражнения на мешке	Махи. Ап, йоп чаги на месте, после подшагивания.
41.	41 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги.
42.	42 неделя	ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, набегания, смещения.
43.	43 неделя	ОФП, скоростно-силовые качества	Прыжки, отжимания, броски набивного мяча, поднимание бедра с отягощением.
44.	44 неделя	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
45.	45 неделя	ОФП, выносливость	Бег 8 мин. Подвижные игры.
46.	46 неделя	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
47.	47 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.
48.	48 неделя	ТТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ТЕМАМ этап начальной подготовки (3-ой год обучения)

№	Время проведения	Основная тема	Содержание занятий
1.	1 неделя	Вводное занятие	Знакомство
2.	2 неделя	ТТП, парные занятия	Перемещения в стойках. Блоки, удары.
3.	3 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.
4.	4 неделя	ОФП, скоростно-силовые качества	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания. Толкание медицинболов.
5.	5 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу чируги, ап чаги, йоп чаги.
6.	6 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу чируги. Ап чаги с шагом. Ап чумок чируги с шагом, из степа.
7.	7 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу чируги. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания.
8.	8 неделя	ТТП, парные занятия	Йоп чаги. Ап чумок чируги с шагом, из степа.
9.	9 неделя	ТТП, парные занятия	Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника
10.	10 неделя	ТТП, поединки по заданию	«пятнашки», поединок ближней рукой.

			Саджу чируги
11.	11 неделя	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.
12.	12 неделя	СФП, упражнения на мешке	Махи, удержание прямых ног, ап чумок чируги ближней, дальней. Ап, йоп чаги после подшагивания, на месте.
13.	13 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.
14.	14 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.
15.	15 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль.
16.	16 неделя	ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги с набеганием, из степа, с подшагиванием.
17.	17 неделя	ТТП, парные занятия	Ап чаги, йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближающего соперника.
18.	18 неделя	ОФП, быстрота	Бег 10 м. Челночный бег. Ап чаги.
19.	19 неделя	ОФП, выносливость	Бег 7 мин. Подвижные игры.
20.	20 неделя	ОФП, выносливость	Бег 6 минут, прыжки на скакалке.
21.	21 неделя	СФП, упражнения на мешке	Махи, упражнение «лягушка». Ап чумок на мешке ближней, дальней рукой.
22.	22 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу маки, стойки, блоки удары.
23.	23 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу маки, боковая стойка, перемещения вперед, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.
24.	24 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Саджу маки. Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.
25.	25 неделя	ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.
26.	26 неделя	ТТП, парные занятия	Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания.
27.	27 неделя	ТТП, поединки по заданию	Поединок руками ближней; задней; обеими руками.
28.	28 неделя	ОФП, координационные способности	Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.
29.	29 неделя	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
30.	30 неделя	СФП, упражнения на мешке	Махи. Ап, йоп чаги на месте, после подшагивания.
31.	31 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги.
32.	32 неделя	ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, набегания, смещения.
33.	33 неделя	ТТП, поединки по заданию	Доллео чаги. Поединки руками + ап, йоп чаги.
34.	34 неделя	ОФП, скоростно-силовые качества	Прыжки, отжимания, броски набивного мяча, поднятие бедра с отягощением.
35.	35 неделя	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.

36.	36 неделя	ОФП, координационные способности	Кувьрки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель
37.	37 неделя	ОФП, выносливость	Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.
38.	38 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чумок чируги.
39.	39 неделя	ТТП, парные занятия	«Пятнашки». Ап чумок чируги.
40.	40 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги.
41.	41 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки, перемещения в них.
42.	42 неделя	ОФП, быстрота	Бег 5, 10, 15 метров. Ап чумок чируги.
43.	43 неделя	ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.
44.	44 неделя	СФП, упражнения на мешке	Ап чумок чируги. Ап чаги. Махи ногами.
45.	45 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки.
46.	46 неделя	ТТП, парные занятия	Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки перемещения. Ап чаги.
47.	47 неделя	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары.
48.	48 неделя	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.

Особенности обучения на этапе начальной подготовки: двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Во второй год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 5-10 занятий. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Упражнения для развития физических качеств

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА

Наклоны туловища: вперед, в стороны, назад с различными движениями рук и из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).

Из положения, лежа на животе: одновременное и попеременное поднятие ног вверх; с фиксированными руками или ногами, прогибы.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ И КОСТНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА НОГ

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой руками на различные предметы (стенку).

Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе.

Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Из исходного положения, сидя или стоя: одна рука за головой, партнер сзади давит одной рукой на локоть снизу-вверх, другой - тянет за кисть к противоположному плечу; руки на затылок, локти разведены, партнер сзади, постепенное отведение локтей назад; из того же и. п. партнер берет за локти напарника и пытается его поднять.

Из исходного положения - сидя, руки вверх в «замок», партнер сзади: отведение рук назад.

Из исходного положения - сидя, руки сзади в «замок», партнер сзади, отведение рук назад - вверх.

Из исходного положения - сидя, руки на коленях, наклоны головы вперед с сопротивлением партнера.

Из исходного положения - сидя, руки за голову в «замок», сведение локтей перед собой с сопротивлением партнера.

Данные упражнения выполняются 3 - 6 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-10 сек.) на ней. После каждого повторения выполняется

встряхивания и расслабление работающей конечности.

Из исходного положения - лежа на спине: партнер, держась двумя руками за пальцы стоп напарника, сгибает и разгибает их; партнер берет за голеностопный сустав и медленно поднимает правую ногу партнера до максимальной амплитуды

Из положения - лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты, поочередное отведение ног в стороны с помощью партнера. Из положения лежа на спине, наклон вперед, пытаюсь достать руками стоп с помощью партнера.

Из исходного положения лежа на животе: поочередное поднятие прямых ног до максимальной амплитуды с помощью партнера, держащего за голеностопный сустав; сгибание голени до максимальной амплитуды, с помощью партнера, держащего ногу за стопу.

Маховые движения ногами из исходного положения - боевая стойка выполнение махов ногами вперед, назад, в сторону.

Исходное положение стоя лицом к партнёру (фронтально, боком) одна нога на плече партнёра, наклоны вперед в сторону

Исходное положение сидя лицом к партнёру, ноги широко разведены, партнёр выполняет упор ногами в голеностоп, руки выполняют хват за руки. Наклоны вперед.

Данная группа упражнений выполняется по 3-5 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-10 сек.) на ней. После каждого повторения так же производятся потряхивания и расслабление работающей конечности, части тела

Упражнения, выполняемые на растягивание, совершаются плавными, неэнергичными движениями со свободным дыханием.

Вращение бёдрами (повышается гибкость бёдер, увеличивается и амплитуда ударов ногами).

Касание пальцев ног (повышается гибкость спины, ягодиц и подколенных сухожилий, увеличивается высота ударов ногами и глубина стойки)

Растяжение ноги (растяжение подколенных сухожилий и ягодиц), увеличивается высота ударов ногами.

Шпагат (вытянуть ноги в стороны, поддерживая вес тела на руках), повышается высота и амплитуда ударов ногами.

УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ

Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп.

УПРАЖНЕНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ.

- 1.И.п. - ладони за головой, локти вперед. Разводя локти в стороны и выпрямляя спину подняться на носках и сделать вдох, затем возврат в и.п. с выдохом;
- 2.И.п. - руки вверх, пальцы в «замок». Подняться на носках ладони вверх (вдох), затем возврат в и.п. (выдох);
- 3.И.п. - руки согнуты и соединены за спиной ладони наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад, ладонями внутрь с одновременным подниманием на носках и прогибанием в грудном отделе (вдох), затем возврат в и.п. (выдох).
- 4.И.п. - держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носках прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в и.п. (выдох).
- 5.И.п. - лежа на животе, руки в стороны: - прогнуться отводя руки и голову назад; -сгибая руки к плечам и сводя лопатки; руки вытянуты вперед - поднять левую руку и правую ногу вверх; прогнувшись в пояснице, голову назад, сменить руку и ногу; взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

- 1.Упражнением для развития силы мышц-разгибателей рук:
 - различные отжимания в упоре лежа.
 - упражнения на перекладине
- 2.Упражнения для развития силы сокращения мышц нижних конечностей:
 - утиный шаг, передвижение в полу-приседе, а также различные приседания и прыжки. Например, прыжки с места в длину, прыжки с попеременным выпадом правой и левой ногой вперед, прыжки "лягушкой".
- 3.Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

- 1.Бег на месте, выполняемый с максимально возможной скоростью.
- 2.По команде тренера производится рывок вперед, назад, влево, вправо. В этом упражнении тренируется и реакция.

Для организации образовательного процесса с детьми с ОВЗ существует необходимость использования специальных методов обучения и воспитания, строящихся на индивидуальном подходе к ребенку. Задача индивидуального подхода – научить ребенка добиваться успехов в учебе, получать высокие результаты в обучении в пределах возможностей ребенка. В первую очередь разрабатываются индивидуальные задания, требования и формы их выполнения, соответствующие особенностям потребностям ребенка. При осуществлении индивидуального подхода учитываются: нарушения, которые оказывают тормозящее влияние на психическое и физическое развитие ребенка; состояние речи, интеллекта, эмоционально – волевой сферы; индивидуальные особенности детей, создание условий необходимых для стимуляции развития, мотивации, активности настроение и желания учиться; работу внимания, памяти, восприятия и самого мышления тип темперамента.

Среди методов, позволяющих осуществлять образовательную деятельность с детьми ОВЗ, необходимо указать следующие:

- постоянная мотивация к обучению;
- создание ситуации успеха для создания и закрепления целеустремленности;
- постановка интересных цепочек целей в обучении;
- формирование необходимых навыков и привычек для облегчения обучения.

Вспомогательные приемы с воздействием на эмоциональную и познавательную сферу детей с особенностями в развитии – это: обучение в игровом формате; тренинги, для стимуляции развития и адаптации среди сверстников; психологическая гимнастика и релаксация, позволяющие снять усталость, приобрести заряд бодрости и сил.

2.2. Описание культурных практик, применяемых при реализации Программы.

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности.

С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, общаться с окружающими. Приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками.

Культурные практики - это обычные для ребенка (привычные, повседневные) способы деятельности, а также апробация (постоянные и единичные пробы) новых способов и форм деятельности (творчество) и поведения в целях удовлетворения разнообразных потребностей и интересов в процессе взаимодействия с взрослыми.

Использование культурных практик для поддержки педагогически целенаправленной двигательной деятельности, можно разделить на четыре вида: работа по образцам, работа с незавершенными продуктами, работа по графическим схемам, и работа по словесному описанию цели.

Работа по образцам

Данная форма двигательной деятельности представляет собой работу ребенка по образцам, предложенных ему взрослым. Это может быть показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов, звуковые и зрительные ориентиры.

Игра

Данная форма деятельности придает занятиям эмоциональную окраску и позволяет детям непринужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества, быстрее усваивать программный материал. Способствует развитию произвольности поведения, координации движений.

Работа по словесному описанию цели

В данном случае совместная деятельность взрослого и ребенка заключается в том, что взрослый описывает движения, которые должен выполнить ребенок.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Развитие детской инициативы и самостоятельности воспитателю важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;

- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;

- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно.

Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;

- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца; - ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;

- «дозировать» помощь детям.

Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае.

- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания. Через знакомство с правилами игры ребенок начинает приобретать опыт, который ему необходим для выработки саморегуляции. Следует подчеркнуть, что накопление у ребенка опыта идет через игру. Это механизм самоорганизации и самообучения. Укрепляется, и сохраняется здоровье детей, вырабатываются у них устойчивые навыки в основных видах движений и в выполнении физических упражнений, с ранних лет заложено в сознании дошкольников любовь к физическому воспитанию. В процессе занятий, играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями:

- предсказывать последствия действия или события;

- проверять результаты собственных действий;

- управлять своей деятельностью.

Таким образом, учитывая особенности физического развития детей дошкольного возраста можно закономерно развивать двигательные умения и навыки, физические качества. Свободная двигательная активность, позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их чисто механических в реабилитационно-лечебные, освобождаться от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Для успешной реализации программных задач предусматривается взаимодействие с родителями и педагогами. Проводятся следующие формы работы: беседы, консультации,

мастер - классы, семинар-практикум, анкетирование и др. Разнообразие используемых форм работы формирует у взрослых определенные представления и практические умения в двигательной деятельности и в оказании помощи детям в освоении дополнительной общеразвивающей программы.

Общими требованиями к подготовке родителей к сопровождению ребёнка-дошкольника в рамках его траектории развития при реализации дополнительной программы дошкольного образования являются:

- наличие у родителей программы посредством сайта детского сада;
- информирование родителей о соответствии развития ребенка задачам, поставленным в дополнительной программе, которые сообщаются родителям в процессе индивидуального общения (в сентябре, январе и мае).

- разъяснение родителям на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

- ориентация родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту;

- покупка ребенку спортивного инвентаря;

- совместный просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

- привлечение родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках, организуемых в детском саду.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего учебного года, включая летний период. Детский сад работает в режиме пятидневной рабочей недели.

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании РФ», Приказом Министерства просвещения российской федерации от 31 июля 2020 г. N 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утверждён Приказом Минобрнауки РФ от 17 октября 2013г. №1155), Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021г. №2 разработаны Учебный план и Календарный учебный график, представленный по ссылке <https://dou79.obrku.ru/sveden/education/277-metodicheskie-i-inye-dokumenty>.

Дополнительные занятия в зависимости от возраста детей проводятся:

- 1) от 4 до 5 лет – 2 раза в неделю продолжительностью не более 20 минут,
- 2) от 5 лет до 6 лет - 2 раза в неделю продолжительностью не более 25 минут;
- 3) от 6 лет до 7 лет - 2 раза в неделю продолжительностью не более 30 минут.

На занятиях воспитанники под руководством педагога последовательно, соответственно программе, приобретают теоретические знания и практические навыки, а также усваивают элементы базовой культуры личности. На занятиях применяются игровые технологии.

Формы работы: групповая совместная образовательная деятельность; индивидуальная самостоятельная образовательная деятельность.

Режим непосредственной образовательной деятельности: 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Кадровое обеспечение. Педагогические работники, реализующие данную Программу должны иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, имеющие практические навыки в сфере организации хореографической деятельности детей, без предъявления требований к стажу работы.

3.2 Материально-техническое обеспечение Программы

Используемое оборудование и инвентарь:

Шведская стенка - 4 шт.

Скамейка гимнастическая - 4 шт.

Скакалки гимнастические - 15 шт.

Малые мячи - 15 шт.

Набивные мячи - 5 шт.

Лапы боксёрские (малые) - 2 пары

Маты гимнастические - 6 шт.

Таймер - 1 шт.

Для детей с ОВЗ предусмотрена возможность использования специальных средств обучения в соответствии с нарушениями в их развитии.

3.3. Методическое обеспечение Программы

При составлении Рабочей программы использовалась методическая литература и Интернет-ресурсы:

1. Тхэквондо-до. Методическое пособие. Сафошкин С. Н. Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.
2. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.

IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Краткая презентация программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности для детей от 4 до 7 лет. – Каменск-Уральский городской округ. – 2023 г.

Составитель: Паюсова Д.А., педагога дополнительного образования

Программа обеспечивает вариативность образовательного маршрута в соответствии с интересами и способностями воспитанников, направлена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей родителей как заказчиков образовательных услуг. В Программе предусмотрена возможность ее освоения детьми как с норматипичным развитием, так и детей с особыми возможностями здоровья через применение индивидуально-дифференцированного подхода в обучении, что позволяет им справиться с возможными трудностями, а также повысит их самостоятельность.

Целью данной Программы является формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

Задачи:

воспитательные:

- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
- воспитывать трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность;
- воспитывать у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;

развивающие:

- развивать общие и специальные физические качества.
 - развивать психомоторные качества.
 - совершенствовать технико-тактическую подготовку спортсмена.
- укрепление и сохранение здоровья, в том числе закаливание организма.

обучающие:

- познакомить с основами техники тхэквондо.
- формировать спортивные двигательные умения и навыки.

Режим занятий: 2 раза в неделю.

Длительность занятия:

- от 4 лет до 5 лет – не более 20 минут;
- от 5 лет до 6 лет - не более 25 минут;
- от 6 лет до 7 лет - не более 30 минут.

Форма организации учебного процесса: групповая.

Количество детей в подгруппе: от 15 человек.

