

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ САД № 9

352922, Краснодарский край, г. Армавир, ул. Туапсинская, 66, тел. 5-61-54

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 9
_____ Козловская С.В.

Приказ от 31.08.2023 г. № 101 - ОД

Принята
педагогическим советом
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

программа
дополнительной образовательной услуги
«Если хочешь быть здоров»
для детей 4 -7 лет.
Срок реализации: 1 год

г. Армавир

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	5
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.....	19
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	20
2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	21
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	23
3.1. Организационно-педагогические условия реализации Программы.....	23
3.2. Материально-техническое обеспечение Программы.....	23
3.3. Методическое обеспечение Программы.....	23

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

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 формирования основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

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.

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.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Если хочешь быть здоровым» разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года № 28 СП 2.4.3648-20;
- Уставом МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД № 9.

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.

- вательных 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.

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 годам — до 2 кг в год. От правильного физического развития у детей 4-7 лет костно-мышечной системы зависит его способность к передвижению, самообслуживанию и приобретению трудовых навыков. В возрасте 4-7 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).

Характеристика возрастных особенностей детей 4-5 лет

В этом возрасте развиваются ловкость и координация движений. Дети могут удерживать равновесие. Развивается моторика мелкая и общая. Движения становятся более совершенными. Дети способны активно и осознанно разучивать движения, что позволяет расширять основные виды движений. Появляется сосредоточенность на своем самочувствии, начинает волновать тема собственного здоровья. Способны элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять объект. Мышление протекает в форме наглядных образов, следуя за восприятием. Внимание становится все более устойчивым. Важным показателем развития внимания является то, в деятельности ребенка появляется действие по правилу – первый необходимый элемент произвольного внимания. Развивается память ребенка, становится более произвольной.

Дети этого возраста отличаются многообразием выражения своих чувств, способны проявлять участие, сочувствие, сопереживание, используя средства интонационной речевой выразительности. Отмечается потребность в уважении, похвале, на замечания взрослых реагирует повышенной обидчивостью. Эмоционально откликаются на музыкальное сопровождение занятий, стараются имитировать различные эмоциональные состояния людей, животных.

Следование правилам бывает неустойчивым – легко отвлекаются на то, что более интересно или «хорошо себя ведут» только в отношении наиболее значимых людей. Социальные нормы и правила поведения не осознаются, однако начинают складываться обобщенные представления о том, «как надо (не надо) себя вести», как «положено» вести себя девочкам, и как – мальчикам. Хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам в поведении другого, в своем собственном, эмоционально его переживают, что повышает возможность регулирования поведения. Волевые процессы формируются,

поведение ребенка зависит от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

Характеристика возрастных особенностей детей 5 - 7 лет

Дети старшего дошкольного возраста владеют основными движениями, способны к освоению сложных движений. У детей наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Более совершенной становится крупная моторика. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Имеют представление о здоровом образе жизни, ценности здоровья. Самостоятельно выполняют соответствующие возрасту гигиенические процедуры, имеют навыки опрятности.

Внимание становится более устойчивым и произвольным. Могут заниматься не очень интересным на их взгляд, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе со взрослым. Способны действовать по правилу, которое задается взрослым.

Объем памяти изменяется не существенно. Улучшается ее устойчивость. Для запоминания могут использовать несложные приемы и средства.

Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия действий и поступков собственных и других людей.

Эмоционально переживают не только оценку своего поведения другими, но и соблюдение ими самими норм и правил, соответствие поведения своим морально-нравственным представлениям. Однако соблюдение норм (дружно играть, делиться игрушками, контролировать агрессию и т.д.), как правило, возможно, лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями. Эмоционально откликаются на собственные успехи. Зачастую нуждаются в одобрении, поощрении и доброжелательном отношении взрослых.

В поведении формируется возможность саморегуляции, т.е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Происходит осознание общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. Проявляют способность к волевой регуляции поведения, преодолению непосредственных желаний, если они противоречат установленным нормам. В связи с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого) - повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка. Достаточно адекватно оценивают результаты своей деятельности по сравнению с другими детьми.

Характерна завышенная общая самооценка, влияющая на положительное отношение к себе.

1.1. 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, ответственный, 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 со-

ревновательных упражнений.

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.

Педагог, реализовывая данную программу, использует следующие педагогические технологии:

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей.

Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания,

Психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Технологии личностно-ориентированного обучения - в центре внимания – личность учащегося, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого учащегося (педагог условно разделяет учебную группу на сравнительно одинаковые по уровню обучаемости микрогруппы, учебный процесс ведется в соответствии с познавательными и физическими возможностями каждого учащегося).

Технология сотрудничества – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые технологии - в основу положена спортивная игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

2.2. Условия реализации программы

Условия набора:

В группу Тхэквондо зачисляются все желающие дети, начиная с 4 лет. Занятия проводятся в группах одного возраста численный состав которых не превышает 15 человек. Учебные группы комплектуются из числа детей среднего (4-5 лет) и старшего (5-6, 6-7 лет) дошкольного возраста, желающих заниматься тхэквондо и имеющих письменное разрешение врача-педиатра все желающие, при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям Тхэквондо и на основании Договора на оказание платных дополнительных услуг, который подписывают их родители (законные представители).

Наполняемость группы:

Не превышает 15 человек

Условия формирования группы: одновозрастные, допускается дополнительный набор в течение учебного года.

Сроки реализации программы: 8 месяцев (с октября по май), по 2 занятия в неделю, всего 64 занятия.

Режим занятий:

Средний возраст (4-5 лет) – 2 раза в неделю – по 20 минут

Старший возраст (5-6 лет) – 2 раза в неделю – по 25 минут

Старший возраст (6-7 лет) – 2 раза в неделю – по 30 минут

Формы организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий: учебное занятие, учебно - практическое занятие, соревнования.

Педагогические условия для реализации программы: занятия проводятся в спортивном зале, в котором имеется все необходимое оборудование.

2.3. Планируемые результаты

2.3.1. средний возраст (4-5 лет)

1. Сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом;
2. Сформирован программный круг двигательных умений и навыков детей 5 года жизни;
3. Владение основами техники тхэквондо;
4. Сформированы знания о правильной осанке, о технике безопасности выполнения движений в тхэквондо, о «терминологическом аппарате» и движениях тхэквондо.

2.3.2. старший дошкольный возраст (5-6 лет)

5. Сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом;
6. Сформирован программный круг двигательных умений и навыков детей 6 года жизни;
7. Выполнение физических упражнений и участие в совместных подвижных играх;
8. Владение основами техники тхэквондо;
9. Выполнение начального массового разряда.

2.3.3. старший дошкольный возраст (6-7 лет)

10. Сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом;
11. Сформирован программный круг двигательных умений и навыков детей 7 года жизни;
12. Выполнение физических упражнений и увеличение нагрузок в отдельных видах упражнений;
13. Владение основами техники тхэквондо, техника передвижений в основных стойках.

2.4. 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.

2.5. 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 сохраняются 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, освободиться от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

2.6. 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.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Программа реализуется в течение всего учебного года.

Детский сад работает в режиме пятидневной рабочей недели.

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.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий, посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценкой своих возможностей. Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики тхэквондо. Физическая подготовка включает специальную физическую подготовку и общую физическую подготовку. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тхэквондо, общая-средствами других видов двигательной деятельности. Психологическая подготовка составлена из материалов для развития волевых и нравственных качеств.

На теоретических занятиях тхэквондист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Занятия подразделяются на

□ учебные,

□ учебно -тренировочные,

□ контрольные

На **учебных занятиях** изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми ударами, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности юного тхэквондиста по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой.

3.2. Материально-техническое обеспечение Программы

Технические средства обучения: магнитофон, фонотека, компьютер, мультимедиа, интернет и т.д.

Оборудование: шведская стенка, наклонная доска – 2 шт., канат – 2 шт., маты гимнастические – 2 шт., скамья гимнастическая – 3 шт., кубики -20 шт., доска ребристая – 3 шт., ракетки.

Инвентарь: фитболы – 12 шт., канат – 2 шт., скакалки - 15 шт., теннисные ракетки - 4 шт., теннисные

шарики – 31 шт., теннисные мячи - 9 шт., бадминтон 4 набора, дуги – 3 шт., обручи – 20 шт., кегли 30 шт., 3 гимнастические палки 50 шт., мячи – большие - 12 шт, средние - 9 шт., маленькие - 30 шт., пластмассовые - 30 шт., волейбольные - 3 шт, баскетбольные - 2 шт.

Нестандартное оборудование: орехи, шишки, ленты, корригирующие дорожки.

Демонстрационное оборудование: иллюстрации по темам занятий.

3.3. Методическое обеспечение Программы

1. Глейберман А.Н. Игры для детей.-М.: Физкультура и спорт, 2006.
2. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.
3. 500 игр и эстафет.-М.: Физкультура и спорт, 2000.- 304.
4. Тхэквондо (ВТФ). Примерная программа спортивной подготовки для общеобразовательных учреждений (СДЮСШОР, ШВСМ и др.). - М.: Советский спорт, 2007.
5. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Серия «Книга для учителя». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003.
6. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих. Издательство «Феникс». 2005.
7. Александр Шубский. Евгений Ключников. ЧУНБИ-УНДОН «Универсальная разминка и глубокая растяжка в боевых искусствах». - М.:ООО Издательский дом «Ра-Библиос», 2008.
8. Тхэквондо для детей. – Новосибирск 1996.
9. Детское тхэквондо. Пособие для юных спортсменов (составитель Атанов Г.К.) – Павлодар: ТОО НПФ «ЭКО», 2004.
- 10.Тэквондо. Базовый курс/ Дук Сунн Сон, Роберт Дж. Кларк. – Пер. с англ. Ю. Григорьевой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.- 384 с.: ил.- (Боевые искусства).
11. Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 224 с.
12. Назаренко Л.Д., Лапшанов А.В., Чехалин И.В. Устойчивость тела в спортивных единоборствах (на примере тхэквондо). Учебно-методическое пособие. – Ульяновск: ООО «Издательский центр «Пресса», 2005. – 48 с.

3.4. Учебный план

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Общее кол-во часов	
1.	<p>«Что такое тхэквондо» Вводное занятие. Знакомство с основными элементами тхэквондо. - история тхэквондо, становление олимпийского тхэквондо. Стили тхэквондо, рассказ о спортивных мероприятиях тхэквондо.</p>	1	1	2 часа	опрос
2.	<p>«Техника безопасности» - Рассматривание иллюстраций. - правильное поведения в спортивном зале, взаимоотношение между юными спортсменами в ключе дружбы и помощи друг к другу. ТБ в игре и работе в парах.</p>	2	4	6 часов	опрос
3.	<p>«Общая физическая подготовка» - разогревающая часть, прыжковые упражнения, упражнения сидя, упражнения стоя, комбинирующие упражнения, возрастание повторений различных упражнений.</p>	3	19	22 часа	тестовые задания
4.	<p>«Базовые упражнения тхэквондо» - начальные стойки, передвижение в начальных стойках, блоки руками, блоки в передвижениях. - ОФП; - растяжка, маховые упражнения, комбинирующие маховые упражнения.</p>	2	20	22 часа	тестовые задания

5	«Подвижные игры»: Игровые занятия. Игры, включающие базовую технику Тхэквондо (ВТФ):»Пятнашки в парах», «Кто точнее», «Кто быстрее», «Лидер»	1	9	10 часов	соревнования
6	Подведение итогов обучения. Открытое занятие	1	1	2 часа	открытое занятие
Итого:		10	54	64 часа	

3.5. Календарный учебный график.

Возраст обучающихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
4-5 лет	01.10.2023	28.05.2024	32	64	Вторник – 15.30 – 15.50 Четверг – 15.30 – 15.50
5-6 лет	01.10.2023	28.05.2024	32	64	Вторник – 16.00 – 16.25 Четверг – 16.00 – 16.25
6-7 лет	01.10.2023	28.05.2024	32	64	Вторник – 16.35 – 17.05 Четверг – 16.35 – 17.05

4. Содержание программы

4.1 Содержание программы для детей 4-5 лет

1. Тема: Что такое тхэквондо

Форма: вводное занятие. Тема рассчитана на 2 занятия

Теория:

- ознакомление с историей тхэквондо, олимпийского движения тхэквондо;
- виды и направленность тхэквондо;
- знакомство с основными элементами тхэквондо.

Практика:

- просмотр видеороликов и фильмов тхэквондо;
- иллюстрации и фотоматериал спортсменов тхэквондо и паратхэквондо.

Материально-техническое оснащение:

- иллюстрации;
- видеофильмы;

2. Тема: Техника безопасности

Форма: учебное занятие, игра. Тема рассчитана на 6 занятий

Теория:

- правила поведения в спортивных залах, на спортивных площадках;
- ознакомление с начальными принципами безопасности и поведения при выполнении упражнений.

Практика:

- показ и демонстрация действий правильного выполнения движений в различных ситуациях.

Материально-техническое оснащение:

- мяч;
- скакалка;
- гимнастическая скамейка.

3. Тема: Общая физическая подготовка

Форма: учебное занятие. Тема рассчитана на 22 занятия

Теория:

- ознакомление с общими развивающими упражнениями;
- как подготовить тело и дух к безопасному выполнению упражнений.

Практика:

- Стопы к нагрузкам (ходьба на пятках, на носках, на ребре стопы, внутренней части стопы).
- Разогревающие упражнения (бег, забегания, приставные шаги, захлест голени, поднятие колен к груди попеременно с каждой ноги).
- Прыжковые упражнения (подскоки, многоскоки, прыжки на одной ноге).
- Упражнения сидя (бабочка, книжка, наклоны туловища к вытянутым ногам, к согнутым ногам, подтягивание стопы к груди, постановка стопы на внутреннюю часть бедра с последующими наклонами).

4. Тема: Базовые упражнения

ТХЭКВОНДО

Форма: учебно-тренировочное занятие. Тема рассчитана на 22 занятия.

Теория:

- Рассказ о начальных стойках и передвижениях тхэквондо, контроль положения тела в стойках.

Практика:

- начальные стойки (стойка шага, стойка всадника, передвижение в стойке шага вперед и назад, постановка рук в стойке шага, постановка рук в стойке всадника).
- движение рук в правильном направлении при движении и со сменой стойки.
- ОФП (укрепление мышечного каркаса, отжимания, пресс)

5. Тема: Подвижные игры

Форма: учебно - игровое занятие. Тема рассчитана на 10 занятий.

Теория:

- Ознакомление с различными видами подвижных игр, правила, поведения юных спортсменов в игре, этикет.

Практика:

- Игры, включающие базовую технику Тхэквондо (ВТФ).

Материально-техническое оснащение:

- Аудиозаписи для игр.
- Мяч

6. Тема: Подведение итогов

Форма: комплексно-проверочное занятие, игра. Тема рассчитана на 2 занятия.

Теория:

- Определение степени овладения знаниями о том, что такое здоровье, что надо делать, чтобы не заболеть. Знание упражнений.

Практика:

- Демонстрация усвоенных навыков

4.2 Содержание программы для детей 5-6 лет

1. Тема: Что такое тхэквондо

Форма: вводное занятие. Тема рассчитана на 2 занятия.

Теория:

- Ознакомление с историей тхэквондо, олимпийского движения тхэквондо.
- Виды и направленность тхэквондо. Ознакомление соревновательной системы тхэквондо.

Практика:

- Просмотр видеороликов и фильмов о тхэквондо.
- Иллюстрации и фотоматериал спортсменов тхэквондо и паратхэквондо.

Материально-техническое оснащение:

- Иллюстрации. - Видеофильмы.

2. Тема: Техника безопасности

Форма: учебное занятие, игра. Тема рассчитана на 6 занятия.

Теория:

- правила поведения в спортивных залах, на спортивных площадках.
- ознакомление с начальными принципами безопасности и поведения при выполнении упражнений. Техника безопасности работы в парах. (как правильно стоять, правильно распределять вес своего тела и чувства равновесия, безопасное падение при потере равновесия).

Практика:

- Показ и демонстрация действий правильного выполнения движений в различных ситуациях.

Материально-техническое оснащение:

- мяч;
- скакалка;
- гимнастическая скамейка.

3. Тема: Общая физическая подготовка

Форма: учебное занятие. Тема рассчитана на 22 занятия.

Теория:

- Ознакомление с общими развивающими упражнениями.
- Как подготовить тело и дух к безопасному выполнению упражнений.

Практика:

- Подготовка стопы к нагрузкам (ходьба на пятках, на носках, на ребре стопы, внутренней части стопы).
- Разогревающие упражнения (бег, забегания, приставные шаги, захлест голени, поднятие колен к груди попеременно с каждой ноги).
- Прыжковые упражнения (подскоки, многоскоки, прыжки на одной ноге).
- Упражнения сидя (бабочка, книжка, наклоны туловища к вытянутым ногам, к согнутым ногам, подтягивание стопы к груди, постановка стопы на внутреннюю часть бедра с последующими наклонами).

4.Тема: Базовые упражнения тхэквондо

Форма: учебно-тренировочное занятие. Тема рассчитана на 22 занятия.

Теория:

- Рассказ о начальных стойках и передвижениях тхэквондо, контроль положения тела в стойках

Практика:

- Начальные стойки (стойка шага, стойка всадника, передвижение в стойке шага вперед и назад, постановка рук в стоке шага, постановка рук в стоке всадника).
- Движение рук в правильном направлении при движении и со сменой стойки.
- ОФП (укрепление мышечного каркаса, отжимания, пресс).

5. Тема: Подвижные игры

Форма: учебно - игровое занятие. Тема рассчитана на 10 занятий.

Теория:

- Ознакомление с различными видами подвижных игр, правила, поведения юных спортсменов в игре, этикет.

Практика:

- Подвижные игры "Кто точнее", "Кто первее" включающие базовую технику Тхэквондо (ВТФ)

Материально-техническое оснащение:

- Аудиозаписи для игр.
- Мяч.

6. Тема: Подведение итогов

Форма: комплексно-проверочное занятие, игра. Тема рассчитана на 2 занятия.

Теория:

- Определение степени овладения знаниями о том, что такое здоровье, что надо делать, чтобы не заболеть. Знание упражнений. Знание траекторий движений своего тела в нужном направлении.

Практика:

- Демонстрация усвоенных навыков.

4.3 Содержание программы для детей 6-7 лет

1. Тема: Что такое тхэквондо

Форма: вводное занятие. Тема рассчитана на 2 занятия.

Теория:

- Ознакомление с историей тхэквондо, олимпийского движения тхэквондо.
- Виды и направленность тхэквондо. Ознакомление соревновательной системы тхэквондо. Правила поединков.

Практика:

- Просмотр видеороликов и фильмов о тхэквондо.
- Иллюстрации и фотоматериал спортсменов тхэквондо и паратхэквондо.

Материально-техническое оснащение:

- Иллюстрации.
- Видеофильмы.

2. Тема: Техника безопасности

Форма: учебное занятие, игра. Тема рассчитана на 6 занятия.

Теория:

- правила поведения в спортивных залах, на спортивных площадках.
- ознакомление с начальными принципами безопасности и поведения при выполнении упражнений. Техника безопасности работы в парах. (как правильно стоять, правильно распределять вес своего тела и чувства равновесия, безопасное падения при потере равновесия).

Практика:

- Показ и демонстрация действий правильного выполнения движений в различных ситуациях. Работа в парах и объяснение правильного взаимодействия. (Равновесие, устойчивость, управление тела и его частей при неожиданных ситуациях).

Материально-техническое оснащение:

- мяч;
- скакалка;
- гимнастическая скамейка.

3. Тема: Общая физическая подготовка

Форма: учебное занятие. Тема рассчитана на 22 занятий.

Теория:

- Ознакомление с общими развивающими упражнениями.
- Как подготовить тело и дух к безопасному выполнению упражнений.

Практика:

- Подготовка стопы к нагрузкам (ходьба на пятках, на носках, на ребре стопы, внутренней части стопы)
- Разогревающие упражнения (бег, забегания, приставные шаги, захлест голени, поднимание колен к груди попеременно с каждой ноги).
- Прыжковые упражнения (подскоки, многоскоки, прыжки на одной ноге).

- Упражнения сидя (бабочка, книжка, наклоны туловища к вытянутым ногам, к согнутым ногам, подтягивание стопы к груди, постановка стопы на внутреннюю часть бедра с последующими наклонами).

4. Тема: Базовые упражнения тхэквондо

Форма: учебно-тренировочное занятие. Тема рассчитана на 22 занятий.

Теория:

- Рассказ о начальных стойках и передвижениях тхэквондо, контроль положения тела в стойках. Блоки руками (верхний, нижний блок, передвижение в стойках с блоками руками)

Практика:

- начальные стойки (стока шага, стока всадника, передвижение в стоке шага вперед и назад, постановка рук в стоке шага, постановка рук в стоке всадника)
- движение рук в правильном направлении при движении и со сменой стойки.
- ОФП (укрепление мышечного каркаса, отжимания, пресс)

5. Тема: Подвижные игры

Форма: учебное занятие. Тема рассчитана на 10 занятий.

Теория:

- Ознакомление с различными видами подвижных игр, правила, поведения юных спортсменов в игре, этикет.

Практика:

- Подвижные игры, включающие базовую технику Тхэквондо (ВТФ). "Пятнашки в парах", "Кто точнее", "Кто पहले", усложнение правил в игре, (каждый из учащих выбирается лидером и по заданию игры проявляет качества лидера. Цель - прививать инициативу у ребенка в общем внимании своих сверстников и умение быть услышанным, а также способствовать развитию качеств лидера в широком аспекте этого понятия.

Материально-техническое оснащение:

- Аудиозаписи для игр.
- Мяч.

6. Тема: Подведение итогов

Форма: комплексно-проверочное занятие, игра. Тема рассчитана на 2 занятия.

Теория:

- Определение степени овладения знаниями о том, что такое здоровье, что надо делать, чтобы не заболеть.

Знание упражнений. Знание начальных базовых упражнений тхэквондо (блоки руками, стойки "всадника", "стойка шага", "верхний блок", нижний блок"

Практика:

- Демонстрация усвоенных навыков.

5. Оценочные материалы.

5.1 Диагностика двигательных навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков двигательных упражнений оценивается с помощью тестирования умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике. Таблицы-Протоколы к Педагогической диагностике сформированности двигательных навыков детей 4-5; 5-6; и 6-7 лет представлены в Приложении 1. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. В спортивном зале определяются зоны - станции выполнения упражнений. Оценка двигательной подготовленности проводится два раза в год (начало/конец года). Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Форма контроля:

- опрос по технике безопасности
- опросы
- тестовые задания
- соревнования

Оценка двигательных навыков дошкольников

Возрастная группа	Задача
Средний дошкольный возраст (4-5 лет)	Научить правильно вести себя во время занятия. Правильно бегать. Дышать. Научиться делать захлест голени к бедру с постановкой стопы. Научить правильно поднимать колени. Научить прыгать и правильно приземляться. Научить прыгать на одной ноге. Научить делать подскоки и многоскоки. Научить безопасно растягиваться. Понимать технику шпагата. Научить правильно стоять при выполнении технических упражнений, стойки «Всадник».
Старший дошкольный возраст (5-6 лет)	То же и в средней группе, а также бегать с заданным временем и одинаковым темпом. Правильно дышать. Более уверенно отжиматься и делать пресс. Научить технике выполнения стоек «Всадник», «Шпагат». Стоять в заданных стойках какое-то время.
Старший дошкольный возраст (подготовительная группа) (6-7 (8) лет)	То же, что и в старшей группе. А также научить бегать продолжительное время. Научить попеременно-приставным шагами, перекрестным шагам. Научить прыгать через препятствия, на одной ноге, с двух ног. Научить вращению на 360 градусов. Научить отжиматься, делать пресс на время. Выполнять правильно стойки «Всадника», «Шага», «Длинного шага».

Контрольные упражнения для детей среднего возраста (4-5 лет)

Навык	Контрольное упражнение
Беговые	Правильно дышать

	Постановка рук, контроль стопы
	Бег на время
Прыжковые	Контроль стопы, контроль прыжка.
	Попеременная смена стойки в передвижении.
	Подскок, многоскок – на левой ноге, на правой ноге
Гимнастические	Мостик
	Левосторонний, правосторонний шпагат
Силовые	Отжимания с колен
	Пресс – руки вперед
Технические	Стойка «Всадника», стойка шага

Контрольные упражнения для детей старшего дошкольного возраст (5-6 лет)

Навык	Контрольное упражнение
Легкоатлетические	Приставной шаг
	Попеременно приставной шаг
	Перекрестный шаг
Прыжковые	Подскок колено к груди
	Многоскок
	Вращение на 360 градусов
Гимнастические	Мостик, Корзинка
	Шпагаты
Силовые	Отжимания с колен
	Пресс руки за головой
Технические	Стойка «Всадника»
	стойка «Шага»
	Стойка «Всадника» с верхним блоком
	стойка «Шага» с верхним блоком

Контрольные упражнения для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

Навык	Контрольное упражнение
Легкоатлетические	Попеременно приставной шаг

	Челночный бег
Прыжковые	Подскок с выносом стопы, многоскок
	Вращение более, чем на 360 градусов
Гимнастические	Мостик
	Шпагаты
Силовые	Корзинка
	Отжимания
	пресс руки за головой
Технические	гусиный шаг
	прыжок с полуприсяди
	Стойка «Всадника»
	стойка «Шага» Апсаги
	Верхний блок
	Апкуби

Шкала оценок двигательных навыков детей:

1 балл - ребенок, после обучения, с помощью педагога, не может выполнить упражнение, отказывается от выполнения упражнения, протестные реакции и др. – (навык не сформирован) – низкий уровень;

2 балла - ребенок, после обучения, с помощью педагога, выполняет упражнение, но недостаточно правильно (навык в стадии формирования) – низкий уровень;

3 балла – ребенок с помощью педагога, правильно выполняет упражнение, отвечает на вопрос и др. – (навык недостаточно сформирован) – средний уровень;

4 балла - ребенок самостоятельно и правильно выполняет упражнение – (навык сформирован) – высокий уровень

- Основной критерий оценки – правильность и степень самостоятельности выполнения упражнений ребенком, умение принимать и использовать помощь педагога.

Принцип динамического характера педагогической диагностики -выявление «зоны актуального развития» и «зоны ближайшего развития» ребенка (по Л.С. Выготскому)

6.1 Методы организации учебно-воспитательного процесса

1. Словесные методы:	2. Наглядные методы:	3. Практические методы:
-----------------------------	-----------------------------	--------------------------------

- рассказ - объяснение - беседа	- метод демонстрации	- упражнения - подвижные игры
---------------------------------------	----------------------	----------------------------------

6.2. Принципы организации обучения:

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.