

Оглавление

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 32 Чайка»
(МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 32 Чайка»)
города Набережные Челны Республики Татарстан

Раздел I. Введение

«ПРИНЯТО»

на заседании педагогического совета
МАДОУ №32 «Чайка»

Протокол № 1
от 27 08 2020 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующий МАДОУ вида №32 «Чайка»
«27» 08 2020г.

Константинова И.В.

Введен в действие
приказом заведующего МАДОУ № 32 «Чайка»
от 27 08 2020 года №



Программа дополнительного образования

«Тхэквондо»

для детей 5-7 лет

срок реализации 2020-2021

учебный год

Составитель:

Мигачев Константин Сергеевич

2020 год

Оглавление

Оглавление

Паспорт программы.....	3
Раздел I. Целевой	4
<i>Пояснительная записка.</i>	4
<i>Сроки реализации Программы.....</i>	6
<i>Направленность</i>	6
<i>Результаты реализации Программы</i>	6
Раздел II. Содержательный	8
<i>Учебно-тематический план</i>	8
<i>Тематический план</i>	9
<i>Формы реализации Программы.....</i>	11
<i>Средства достижения результатов.....</i>	11
<i>Методы и приемы реализации Программы.....</i>	11
<i>Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....</i>	11
Раздел III. Организационный.....	12
<i>Материально - техническое обеспечение реализации Программы.....</i>	12
<i>Методическое - обеспечение реализации Программы.....</i>	12
<i>Краткая презентация Программы</i>	12
Раздел IV. Приложения.....	14
<i>Приложение 1. Диагностические карты, критерии оценки параметров диагностической карты</i>	

Паспорт программы

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Автор	Мигачев Константин Сергеевич
Название программы	«Тхэквондо»
Участники	Воспитанники, родители
Цель	формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.
Задачи	Образовательные: Формирование двигательных навыков, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо; Воспитательные: воспитание интереса к занятиям по тхэквондо; воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим; воспитание коммуникативных навыков; Развивающие: развитие кондиционных и координационных способностей техники «Тхэквондо»; овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой); овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта. формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо.
Направления реализации программы	Работа с дошкольниками Работа с родителями Создание развивающей предметно-пространственной среды
Принципы реализации	1. Принцип сознательности и активности 2. Принцип всестороннего развития 3. Принцип наглядности 4. Принцип систематичности 5. Принцип постепенности 6. Принцип доступности
Ожидаемый результат	У детей сформируется интерес к занятиям «Тхэквондо». Сформируются двигательные навыки, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо. Разавьются кондиционные и координационные способности техники «Тхэквондо». Овладеют двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой). Овладеют правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта. Сформируется социальная активность: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Тээквон-до - это боевое искусство, которое может быть использовано только для самообороны в целях справедливости. Этот вид спорта появился в Корее, но вскоре стал интернациональным, потому что независимо от социальных положений, происхождения и религиозных убеждений все люди, занимающиеся тээквон-до, должны придерживаться одних и тех же правил поведения, их оценивают по одним и тем же критериям.

Корейское слово «таэ» означает выполнение удара ногой в прыжке или в полете, «квон» - кулак, «до» - искусство, путь, истина, проторенный в прошлом, покрытой святостью и мудростью. Соединив всё вместе получаем, что слово «тээквон-до» означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия наряду со здоровьем.

Дети, занимаясь тээквон-до, становятся физически сильными, умеющими защитить себя, отвечающими всем нравственным принципам человеческого общества и духовно закаленными при преодолении жизненных трудностей.

Актуальность и новизна

Спортивные поединки по ТАЭКВОН-ДО (ВТФ) последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Организация и введение в ДОУ для детей с нарушениями ОДА помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом.

Настоящая программа деятельности для ДОУ, непосредственно связанных с развитием ТХЭКВОНДО (ВТФ) как вида спорта, и так и формированием здорового образа жизни имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми с нарушениями ОДА.

Цель и задачи.

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

Задачи программы:

Образовательные:

Формирование двигательных навыков, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;

Воспитательные:

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

Развивающие:

- развитие кондиционных и координационных способностей техники «Тхэквондо»;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.

формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо.

Принципы

В основе обучения тхэквондо лежат дидактические **принципы педагогики**: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности обучающиеся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим развитием. В спортивной тренировке требуется, прежде всего, разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования тхэквондистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кино граммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности – переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения. В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики ТХЭКВОНДО ИТФ. Ярko просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство учителя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее

доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Содержание образования в программе по ТХЭКВОНДО ИТФ основано на обучаемости воспитанников. 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.

Эффективность работы тренеров-преподавателей во многом зависит от учебных планов и программ.

В настоящее время еще остаются открытыми вопросы изучения особенностей обучения и воспитания спортсменов на начальном этапе подготовки, которые отличаются некоторой особенностью в развитии своих личностных качеств, в силу специфики своей не профессиональной спортивной деятельности.

Сроки реализации Программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения и определяет содержание и организацию образовательной деятельности с детьми в возрасте от 5 до 7 (8) лет.

Продолжительность – 8 месяцев,

Частота проведения занятий: 1 раз в неделю/ 4 раза в месяц/ 34 раза в год

Содержание Программы обеспечивает следующие направления развития и образования детей

«Физическое развитие».

В процессе реализации Программы предусмотрена интеграция всех образовательных областей

«Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие»

«Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

Направленность

Программа ориентирована на работу с дошкольниками старшей (5-6 лет), подготовительной группы (6-7 (8) лет).

Результаты реализации Программы

- У детей сформируется интерес к занятиям «Тхэквондо».
- Сформируются двигательные навыки, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо.
- Разавьются кондиционные и координационные способности техники «Тхэквондо»;
- Овладеют двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой).
- Овладеют правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
- Сформируется социальная активность: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо.

К концу обучения дети научатся:

- передвижению: беговые – степовые, передвижению в стойке, уходы с линии атаки соперника
- ходьба на кулаках, на пальцах;
- прыжкам;
- махам ногами: не месте, в движении, в паре;
- блоку от ударов;
- ударам руками;
- ударам ногами;

Кол-во тренировочных (в неделю) занятий	(в	0	1	1	1	1	1	1	1	1	34
Кол-во тренировочных (в месяц) занятий	(в	0	4	4	5	4	4	5	4	4	34
Разделы подготовки											
1.Общая физическая подготовка (ОФП)											
-координационные способности											
-равновесие											
-гибкость											
2.Специальная физическая подготовка (СФП)											
-отработка ударов											
-выполнение пхумсе											

1 Тематический план

№ п/п	Основная тема	Содержание занятий
1.	ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), отжимание, приседания, подъем туловища.
2.	Индивидуальные занятия	Базовые стойки. Базовые блоки. Базовые удары руками и ногами.
3.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
4.	ОФП, координационные способности	Бег в разном направлении, прыжки через препятствия, отжимание, приседания, подъем туловища.
5.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Разучивание тули (первы).
6.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
7.	ОФП, координационные способности	Упражнения на г/скамейке, челночный бег (с переносом предметов), отжимание, приседания, подъем туловища.
8.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Разучивание тули (первы).
9.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
10.	ОФП, координационные способности	Бег в разном направлении, прыжки через препятствия, отжимание, приседания, подъем туловища.
11.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Разучивание тули (первы).
12.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.

13.	ОФП, координационные способности	Эстафеты. Отжимание, приседания, подъем туловища.
14.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Разучивание тули (первы).
15.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
16.	ОФП, координационные способности	Упр. «Степ» (3 прыжка+шаг). Упражнения на г/скамейке. Отжимание, приседания, подъем туловища.
17.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Разучивание тули (первы).
18.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
19.	ОФП, координационные способности	Работа по лапам, «Степ», выполнение ударов ногами на г/скамейке. Отжимание, приседания, подъем туловища.
20.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Закрепление тули (первы).
21.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
22.	ОФП, координационные способности	Работа по лапам, «Степ», выполнение ударов ногами на г/скамейке. Отжимание, приседания, подъем туловища.
23.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Закрепление тули (первы). Упражнения на г/скамейке.
24.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
25.	ОФП, координационные способности	Эстафеты. Отжимание, приседания, подъем туловища.
26.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Закрепление тули (первы).
27.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
28.	ОФП, координационные способности	Работа по лапам, «Степ», выполнение ударов ногами на г/скамейке. Отжимание, приседания, подъем туловища.
29.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Закрепление тули (первы). Упражнения на г/скамейке.
30.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
31.	ОФП, координационные способности	Кувьрки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), отжимание, приседания, подъем туловища.
32.	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Закрепление тули (первы).
33.	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.

34.	Итоговое занятие. ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), отжимание, приседания, подъем туловища.
-----	---	--

Формы реализации Программы

Основными формами являются:

1. Групповые тренировочные занятия.
2. Групповые теоретические занятия.
3. Соревнования.

Средства достижения результатов:

- сочетание используемых традиционных форм и методов
- создание развивающей предметно-пространственной среды;
- включение родителей ребенка в образовательную деятельность.

Методы и приемы реализации Программы.

Виды деятельности:

1. Двигательная (овладение основными движениями);
2. Игровая деятельность: спортивные игры;
3. Коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками);
4. Самообслуживание (подготовка к занятию) и элементарный бытовой труд с инвентарем.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

В основу совместной деятельности заложены следующие **принципы**:

- единый подход к процессу образования ребёнка;
- открытость дошкольной организации для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- равно ответственность родителей и педагогов.

Основная цель взаимодействия с родителями: возрождение традиций семейного воспитания и вовлечение семьи в образовательный процесс

Задачи:

- 1) формирование психолого-педагогических знаний родителей;
- 2) приобщение родителей к участию в жизни ДОО;
- 3) оказание помощи семьям воспитанников в образовании детей;

Система работы с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатами работы кружка через приглашение на открытые занятия;
- ознакомление родителей с содержанием работы кружка «Тхэквондо» на родительских собраниях;
- обучение конкретным приемам и технике «Тхэквондо» на семинарах, практикумах, консультациях и открытых занятиях.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Организация формы работы:

В процессе занятий дети выполняют упражнения двигаясь поточно, стоя в шахматном порядке, в кругу.

Материально-техническое обеспечение реализации Программы

Занятия проводятся в светлом, хорошо проветриваемом спортивном зале, соответствующим санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям техники безопасности.

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

- специализированный зал; игрушки;
- картинки; мячи;
- гимнастические палки; маты и т. д.

Методическое обеспечение: (книги, пособия)

1. 1988 by Gen. Choi Hong Hi «ТАЕКВОН – DO ITF»
Энциклопедия ТАЭКВОН-ДО ИТФ Перевод на русский
язык АО «ТКД» 1993
2. Таэквон-до. Методическое пособие. Сафшкин С. Н.
Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры
им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.
ОАО Общество «Торнадо», 2001 г.
3. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских
спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.:
Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.

Краткая презентация Программы

Спортивные поединки по ТАЭКВОНДО последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Организация и введение в ДОУ для детей с нарушениями ОДА помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом.

Настоящая программа деятельности для ДОУ, непосредственно связанных с развитием ТАЭКВОНДО как вида спорта, и так и формированием здорового образа жизни имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми с нарушениями ОДА.

Программа рассчитана на 1 год обучения и определяет содержание и организацию образовательной деятельности с детьми в возрасте от 5 до 7 (8) лет.

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

Система работы с родителями включает:

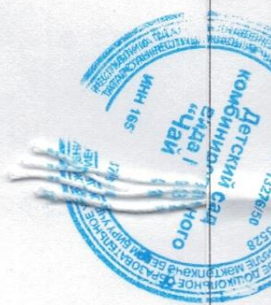
- формирование психолого-педагогических знаний родителей;
- приобщение родителей к участию в жизни ДОО;
- оказание помощи семьям воспитанников в образовании детей.

Программа воспитания и обучения в детском саду. Под редакцией Н.С. Нусиной. М.: Просвещение, 1997. 128 с. ISBN 5-09-00401-0.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, развитие творческих способностей ребенка, овладение умениями самообслуживания, общения, познавательной деятельности.

Система работы с родителями: регулярные консультации, семинары, лекции, выставки, конкурсы, ссорно-игровые ситуации, совместные праздники, экскурсии, походы, поездки, прогулки, спортивные мероприятия.

Приложение: 1. Указания к использованию программы. 2. Указания к использованию программы. 3. Указания к использованию программы.



пронумеровано, прошнуровано
скреплено печатью
всего 12 листов
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 32 «Чайка»
И.В. Константинова