

Администрация городского округа «Город Калининград»
комитет по образованию
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад №59

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 31.08.2018г.
Протокол № 1
от 31.08.2018г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МАДОУ д/с № 59
А.В. Кильсева
Приказ № 519 от 31.08.2018г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Тэйки»
физкультурно-спортивной направленности
(ознакомительный уровень)
Возраст: 5-7лет
Срок реализации: 80часов.**

Автор-составитель:
Маркин Сергей Иванович,
педагог дополнительного образования

Калининград

2018 г.

Пояснительная записка

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009 г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школа восточных единоборств» -**третий год обучения** разработана для работы с детьми 6-7 лет.

Актуальность программы

Исторически сложившиеся традиции использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов - тхэквондистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом. Популярность восточных единоборств среди детей, подростков и молодежи в сочетании с необеспеченностью учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности программными материалами делают дополнительную образовательную программу особенно актуальной.

Новизна программы

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции), Письмом Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ф 3. Программа содержит основополагающие принципы подготовки юных спортсменов. При разработке данной программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Общеразвивающая программа «Школа восточных единоборств»-третий год обучения» предусматривает следующие виды подготовки: теоретическую, физическую, специальную, техническую, психологическую.

Основными показателями программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются: выполнение контрольных заданий на ловкость, гибкость координацию и быстроту.

Оптимальный состав спортивно-оздоровительных групп 15 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп – стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств.

Цель программы

На основе полноценного использования всего многообразия техник восточных единоборств, в сочетании с другими методами физвоспитания, **реализовать возможности к самосовершенствованию, познанию и творчеству, формирование здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.**

При реализации данной цели учитываются индивидуальные особенности каждого занимающегося.

Задачи:

Образовательные:

- дать обучающимся знания о способах движений в различных стилях борьбы;
- содействовать в освоении сложнокоординационных движений;
- способствовать разучиванию способам защиты и нападения с использованием техники борьбы.

Воспитательные:

- способствовать формированию морально-волевых качеств занимающихся;
- содействовать в воспитании основных физических качеств;
- помочь в развитии нравственных основ на базе традиционных форм занятий.

Оздоровительные:

- способствовать освоению основных понятий по вопросам общей гигиены и гигиене физических занятий;
- привить здоровый образ жизни;
- содействовать укреплению организма и правильному мировоззрению.

Основные задачи на этапах подготовки.

Спортивно-оздоровительный этап:

- привлечение максимально возможного числа занимающихся к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- разучивание основных позиций, движений рук и ног;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Этап начальной подготовки:

- укрепление состояния здоровья;
- разучивание основных форм передвижения и комбинирования защитных и атакующих движений;
- развитие уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы по вольной борьбе;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Учебно-тренировочный этап:

- укрепление здоровья;
- совершенствование двигательных навыков, разучивание более сложных форм движений;
- обучение владению приемами борьбы.

Форма занятий – групповая.

Организация обучения:

Срок освоения программы: 80 часов.

Форма обучения: очная.

Форма организации занятий: групповая.

Продолжительность занятия: 30 минут.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Количество детей в группе - до 15 человек.

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Тэйки»(5-7лет)**

Содержание	5-7 лет
Продолжительность учебного года	Сентябрь–июнь (01.09.2018-31.06.2019г.г.)
Продолжительность учебного процесса	40 недель
Объем	80 часов
Дни занятий	Понедельник, среда

Планируемые результаты:

- 1.Повышение уровня общефизической подготовки, качества физического и эмоционально-нравственного развития дошкольников, стремление к здоровому образу жизни.
- 2.Овладение техникой тхэквондо.

3. Развитие смелости, воли к победе, решительности, умения управлять своими чувствами и развитие других качеств личности дошкольников.

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Тэйки»(5-7лет)**

№ ЗАНЯТ ИЯ	ТЕМА	Количес т во часов
1	Техника безопасности и спортивная терминология. Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятии. Технический комплекс	1
2-8	Общая физическая подготовка. Отработка стоек и движений	7
8-16	Общеразвивающие упражнения. Развитие прыгучести, силы, выносливости, скорости	8
17-24	Стойки и положения в тхэквондо. Развитие координации	8
25-32	Техника атак. Отработка техники передвижений во время атак	8
33-36	Техника защиты. Отработка техники передвижений во время защиты	4
37-40	Техника защиты.	4
41-44	Развитие ловкости Развитие координации движений, ловкости	4
45-48	Технический комплекс. Техника защиты	4
49-52	Установочное упражнение. Техника передвижения, стэпов, отскоков, прыжков, разворотов.	4
53-60	Поединок. Техника нападения: стэпов, отскоков, прыжков, разворотов.	8
61-64	Упражнения на снарядах: грушах, лапах. Развитие координации движений, ловкости, силы, выносливости	4
65-72	Тактика. Тактические наставления. Отработка приемов нападения.	8

73-76	Отработка приемов защиты.	4
77	Психологическая подготовка. Моральные установки перед боем	1
78	Психологическая подготовка. Нарушения на соревнованиях	1
79-80	Подготовка к соревнованиям. Правила оценок на соревнованиях. Правила поведения на соревнованиях	2
итого		80

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Инвентарь:

1. Спортивный зал – с деревянным покрытием, чтобы занимающиеся могли тренироваться босиком, с естественной и искусственной вентиляцией, с естественным и искусственным освещением.
2. Шведская стенка
3. Скамейка гимнастическая
4. Скакалки гимнастические
5. Футбольный мяч
6. Баскетбольный мяч
7. Жилет нагрудный
8. Лапы (малые)
9. Маты гимнастические.
10. Одежда-добок. Защита на теле при соревнованиях, шлем, жилет.

Программно-методическое обеспечение.

1. Григорьев А.Н., 2010г., Философия боя. Система обороны.
2. Смирнов В.В., 2009г., Восточные единоборства. Знание школы.
3. Чон-хой-хи, 2009г., Энциклопедия тхэквондо.
4. Морихэй Усиба, 2011г., «Это путь без конца».
5. Сафошкин С. Н. Методическое пособие. Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г. Тхэквон-до.
6. Тхэквондо ИТФ. М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Электронные ресурсы:

1. <http://www.labyrinth.ru>.
2. www.fizkult-ura.com/v_borba.
3. crbs.ru.