

**Управление образования администрации города Хабаровска
Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 27»
(МАДОУ № 27)**

Принята на педагогическом совете

УТВЕРЖДАЮ:

Протокол №

Заведующий МАДОУ №27

от «__» _____ 20__ г.

Н.Ю.Мишун

«__» _____ 20__ г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для дошкольников
5-7 лет по восточным единоборствам (ТХЭКВОНДО (МФТ))**

Возраст обучающихся 5-7 лет
Срок реализации программы 2 года

Разработчик программы
Баглай А.А.
тренер-преподаватель МОО
«Дальневосточная федерация тхэквондо (МФТ)»

г. Хабаровск
2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по восточным единоборствам физкультурно-спортивной направленности разработана для тренеров-преподавателей, инструкторов, тренеров, педагогов, работающих в образовательных учреждениях спортивной направленности и развивающих ТХЭКВОНДО (МФТ). Программа подходит также тем, кто заинтересован в организации эффективного образовательного процесса.

Программа по ТХЭКВОНДО (МФТ) составлена в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2015г №1726-р);
- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006г №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

Программа для образовательных учреждений опирается на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и негосударственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан, а также для дошкольных образовательных учреждений в группах начальной подготовки (ГНП).

АКТУАЛЬНОСТЬ

В последнее время спортивные поединки по ТХЭКВОНДО (МФТ) 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, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

На фоне социальных и экономических проблем общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. Приём детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организаций. Занятия проводят инструктора, учителя, педагоги, тренеры – преподаватели.

Новизна программы заключается в том, что огромное количество детей в возрасте от 5 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея

практического опыта занятий физической культурой и спортом, имеющие слабое физическое развитие. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не всегда имеет возможность заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Данная программа для образовательных учреждений, позволяет неохваченным детям приобщиться к ТХЭКВОНДО (МФТ) как виду спорта, и получить основы формирования здорового образа жизни, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми.

Цель программы – привлечение детей к систематическим занятиям физической культуры предпрофильной направленности на тхэквондо.

Задачи:

Оптимальное развитие физических качеств (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное)

- Изучение базовой техники ТХЭКВОНДО (МФТ)
- Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков
- Удовлетворение двигательной потребности
- Развитие коммуникативных качеств
- Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни

Основу занятий составляют подвижные и развивающие игры в соответствии возрастных особенностей.

В ходе реализации программы развиваются важнейшие психические специфические качества:

- чувство дистанции,
- чувство удара,
- чувство соперника,
- чувство ориентации на площадке,
- чувство положения тела и звеньев тела в пространстве,
- чувство времени,
- интуиция.

Перед спортсменами ставятся реальные задачи: дисциплина на тренировке, исполнительность, внимательность, умение выкладываться при выполнении тренировочных задач, требовательность к своей технике и тактике, выработка боевого мышления, эмоциональная сдержанность, адекватная оценка своих действий и уровня подготовки. Тхэквондо является сложнокоординационным, где двигательной базой являются гимнастические и акробатические упражнения, основу которых желательно закладывать в возрасте 5–7 лет.

Программа рассчитана на 2 года обучения для детей 5-7 лет. Занятия проводятся с учетом требований САНПИН 2 раза в неделю, всего 120 часов.

Комплектование групп происходит на основе возраста:

1 год обучения – 5-6 лет;

2 год обучения – 7 лет.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Развитие у воспитанников основных физических качеств – ловкости, силы, выносливости.
- Развитие таких умений как - чувство дистанции, чувство удара, чувство соперника, чувство ориентации на площадке, чувство положения тела и звеньев тела в пространстве, чувство времени, интуиция.
- Воспитываются психологические качества - дисциплина на тренировке, исполнительность, внимательность, умение выкладываться при выполнении тренировочных задач, требовательность к своей технике и тактике, выработка боевого мышления, эмоциональная сдержанность, адекватная оценка своих действий и уровня подготовки.
- Воспитанники освоят базовую технику ТХЭКВОНДО.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Ноябрь	Знакомство детей с избранным видом единоборств - тхэквондо (МФТ). Тхэквондо как одно из самых эффективных видов единоборств. Приведение примеров об эффективности тхэквондо. Изучение базовых ударов, блоков. Философия тхэквондо - запрещается показывать изученные приемы за пределами школы, использовать их можно только при самообороне, в случае неизбежности. Беседа с детьми. Подвижные игры.
Декабрь	Знакомство с базовой корейской терминологией. Общая физическая подготовка. Прикладные и общеразвивающие упражнения. Отработка изученных ударов руками и ногами с помощью специального инвентаря. Разучивание новых подвижных игр.
Январь	Общая физическая подготовка как общеразвивающие упражнения. Упражнения для координации. Игровые методы обучения. Мах ногой. Растяжка. Применение изученных ударов и блоков руками по специальному инвентарю. Подвижные игры.
Февраль	Повторение ранее изученного материала. Игровой метод обучения. Изучение прыжковой техники. Подвижные игры.
Март	Изучение ударов руками в прыжке. Философия тхэквондо: запрещается показывать изученные приемы за пределами школы, использовать их можно только при самообороне, в случае неизбежности. Беседа с детьми. Подвижные игры.

Апрель	Изучение основных общеразвивающих гимнастических упражнений. Изучение гимнастических «восьмерок». Игровой метод обучения. Подвижные игры.
Май	Занятия на спортивной площадке. Демонстрация изученных базовых движений, гимнастических «восьмерок», ударов и блоков руками. Подвижные игры. Приглашение профессионального фотографа для «фото на память».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При работе с детьми дошкольного возраста, пришедшими заниматься в секцию по ТХЭКВОНДО (МФТ) определены необходимые условия:

- Глубокие знания детской физиологии и психологии дошкольного и раннего школьного возраста (профессиональная компетентность тренера-преподавателя);
- Специальное педагогическое спортивное образование

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Наличие материально-технической базы:

- Спортивный зал.
- Добок. (для начинающих с черно-красным воротником).
- Шлем.
- Капа.
- Защита ног, паха.
- Перчатки
- Жилет двухсторонний.
- Защита предплечья.
- Мячи.
- Гимнастические палки,
- Маты.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

2. Концепции развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2015г №1726-р)

3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

4. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

5. Физкультура от 3 до 17 лет (Программа и методические рекомендации непрерывного физкультурно-оздоровительного образования)

6. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско_юношеских спортивных школ и специализированных детско_юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.

7. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014.

– 144 стр.