

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 43 «РЯБИНУШКА»

Принято:

Советом педагогов МБДОУ № 43

Протокол № 1

от «26» 08 2020 г.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 43

 С.Г. Ласкина

приказ № 155 от «01» 09 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
спортивного оздоровительного
кружка «Крепыш»
занятия тхэквондо

Преподаватель дополнительного образования:
Поклад Владимир Николаевич

Пятигорск, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

Пояснительная записка.....	
Цель программы и задачи обучения.....	
Ожидаемый результат обучения.....	
Учебный план.....	
Режим работы.....	
Перспективный план тренировок	
Мониторинг результатов деятельности.....	
Учебно-методическое обеспечение.....	
Список литературы.....	

Пояснительная записка

Занятия спортивно-оздоровительного кружка по тхэквондо «Крепыш» играют исключительную роль в предупреждении детских заболеваний и укреплении здоровья ребёнка. Благотворное влияние их на организм ребёнка тем сильнее, чем больше они соответствуют его возрастным и индивидуальным способностям.

Цель программы: является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.

Задачи:

1. Научить детей физическим упражнениям и подвижным играм
2. Способствовать проявлению интереса к спортивной деятельности и спорту
3. Повысить физическое развитие ребёнка
4. Познакомить с техникой выполнения упражнений тхэквондо

Успешное решение поставленных задач на занятиях возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

Принципы:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
 - систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
 - наглядности (безукоризненный показ упражнений педагогом);
 - повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Наглядный метод – показ выполняемых упражнений педагогом. Программа предназначена для обучения детей 5 - 7 лет и рассчитана на 1 учебный год. Занятия проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня. Длительность занятия до 25 минут.

Обязательными условиями проведения занятий в спортивном зале являются:

- соответствие зала и занятий санитарным нормам и правилам;
- согласие родителей;
- отсутствие медицинских противопоказаний;
- наличие формы;
- наполняемость групп не более 18 человек;

Занятия к программе по тхэквондо подобраны на основе Примерной программы спортивной подготовки для образовательных учреждений (специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, школа высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки и другие юридические организации занимающиеся дополнительным образованием)

Достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Использование на занятии дыхательных упражнений позволяет тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств, способствуют укреплению здоровья детей.

Такая система физического воспитания позволяет существенно повысить интерес детей к физкультурно – оздоровительным занятиям и двигательную активность без ущерба их здоровью.

Программа по тхэквондо подготовлена с учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ в системе Министерства образования

Российской Федерации, результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в теории и технологии тренировки тхэквондо ВТФ.

Программа регламентирует тренировку юных тхэквондистов на основных возрастных этапах спортивной подготовки, позволяя организовывать тренировочный процесс, создавать условия для решения следующих целей:

1. Укреплять состояние здоровья и повышать уровень физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями.
2. Осуществлять ориентацию тренировочной деятельности тхэквондистов на ускорение овладения техникой.
3. Формировать личностные и психические качества занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.
5. Формировать устойчивую мотивацию и вызывать постоянный интерес к занятиям тхэквондо у детей.

Достижение этих важных целей требует от тренеров конкретизации их усилий на всех этапах тренировки за счет применения четко отобранных тренировочных средств и психических установок, находящихся между собой в гармоничной взаимосвязи.

Задачи программы:

- способствовать развитию физических качеств;
- изучить технику ударов руками и ногами;
- изучить базовую технику.

В программе изложены научно-методические термины, постоянное повторение основных ударов руками и ногами.

Главный ожидаемый результат: развитие двигательной активности детей, достижение оптимального уровня здоровья.

Учебный план тренировок

Структура годичного цикла	месяцы	Всего за год
	8	32
Кол-во тренировочных (в неделю) занятий	1	32
1.Общая физическая подготовка (ОФП)		
-координационные способности	1	8
-равновесие	1	8
-гибкость	1	8
2.Специальная физическая подготовка (СФП)		
-отработка ударов	1	4
-выполнение пхумсе	1	4

График
проведения тренировок

День недели	Группа	Время
Понедельник	«Развивайки»	16.30. – 16.55
	«Умейки»	17.05 – 17.30

Перспективный план проведения тренировок

№ п/п	Месяц	Основная тема	Содержание занятий
1 . октябрь	октябрь	ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), отжимание, приседания, подъем туловища.
2 . октябрь	октябрь	Индивидуальные занятия	Базовые стойки. Базовые блоки. Базовые удары руками и ногами.
3 . октябрь	октябрь	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
4 . октябрь	октябрь	ОФП, координационные способности	Бег в разном направлении, прыжки через препятствия, отжимание, приседания, подъем туловища.
5 . ноябрь	ноябрь	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
6 . ноябрь	ноябрь	ОФП, координационные способности	Бег в разном направлении, прыжки через препятствия, отжимание, приседания, подъем туловища.
7 . ноябрь	ноябрь	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Разучивание пхумсе (Тегук Иль Тян).
8 . ноябрь	ноябрь	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
9 . декабрь	декабрь	ОФП, координационные способности	Эстафеты. Отжимание, приседания, подъем туловища.
1 0 . декабрь	декабрь	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Разучивание пхумсе (Тегук Иль Тян).
1 1	декабрь	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.

1 2 .	декабрь	ОФП, координационные способности	Упр. «Степ» (3 прыжка+шаг). Упражнения на г/скамейке. Отжимание, приседания, подъем туловища.
1 3 .	январь	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Разучивание пхумсе (Тегук Иль Тян).
1 4 .	январь	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
1 5 .	январь	ОФП, координационные способности	Работа по лапам, «Степ», выполнение ударов ногами на г/скамейке. Отжимание, приседания, подъем туловища.
1 6 .	январь	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Закрепление пхумсе (Тегук Иль Тян).
1 7 .	февраль	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
1 8 .	февраль	ОФП, координационные способности	Работа по лапам, «Степ», выполнение ударов ногами на г/скамейке. Отжимание, приседания, подъем туловища.
1 9 .	февраль	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Закрепление пхумсе (Тегук Иль Тян). Упражнения на г/скамейке.
2 0 .	февраль	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
2 1 .	март	ОФП, координационные способности	Эстафеты. Отжимание, приседания, подъем туловища.
2 2	март	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Закрепление пхумсе (Тегук Иль Тян).

2 3 .	март	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
2 4 .	март	ОФП, координационные способности	Работа по лапам, «Степ», выполнение ударов ногами на г/скамейке. Отжимание, приседания, подъем туловища.
2 5 .	апрель	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Закрепление пхумсе (Тегук Иль Тян). Упражнения на г/скамейке.
2 6 .	апрель	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
2 7 .	апрель	ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), отжимание, приседания, подъем туловища.
2 8 .	апрель	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Закрепление пхумсе (Тегук Иль Тян).
2 9 .	май	ОФП, гибкость	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистические упражнения.
3 0 .	май	ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), отжимание, приседания, подъем туловища.
3 1 .	май	Индивидуальные занятия	Базовая техника блоков/ударов. Закрепление пхумсе (Тегук Иль Тян).
3 2 .	май	Итоговая тренировка	

Периодичность мониторинга.

Для отслеживания динамики достижений детей 2 раза в год проводятся показательные выступления детей:

- первичная тренировка с целью выявления стартовых условий, проблем развития и достижений детей.
- итоговая тренировка с целью оценки степени решения поставленных задач.

Список используемой литературы.

1. 1988 by Gen. Choi Hong Ni «TAEKWON – DO ITF»Энциклопедия ТАЭКВОН-ДО ИТФ
Перевод на русский язык АО «ТКД» 1993
2. Таэквон-до. Методическое пособие. Сафошкин С. Н.
Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры
им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.«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.