муниципальное дошкольное образовательное учреждение

города Ростова-на-Дону «Детский сад № 49»

**Рабочая программа**

по реализации программы «Восточные единоборства»

автор А. Маслов «Восточные единоборства»

(для детей 5-7 лет)

Автор составитель:

Романченко А.В.

г. Ростов – на – Дону

2018-2019 уч. г.

**Пояснительная записка**

**Нормативные основания:**  Данная программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов: Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155); Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» СанПин 2.4.1.3049-13; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014).

**Направленность:**

Данная программа ориентирована на общую физическую подготовку с элементами восточных единоборств. Это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие дошкольника.

Тхэквондо – древнекорейское боевое искусство, которое последние 20 лет

популярно в цивилизованном мире. История тхэквондо начинается около 2 тысяч лет назад, что подтверждается древними рисунками и изображениями. Корейское национальное боевое искусство, стало унифицированным вариантом, объединившим технику девяти школ, И получило название – «тхэквондо» - «путь руки и ноги» ( путь ноги и кулака).

На основе тхэквондо – как базового вида осуществляется физическое развитие дошкольников (с 5 лет).

**Цель:** укрепление психического и физического здоровья детей, пропаганда здорового образа жизни среди дошкольников, воспитание всесторонне и гармонично развитой личности.

**Задачи:**

1. Повышение уровня общей физической подготовки.

2. Овладение и совершенствование техники тхэквондо.

3. Приобретение начального соревновательного уровня в тхэквондо.

4. Воспитание смелости, воли, решительности, умения управлять своими

чувствами и других качеств личности дошкольника.

5. Обеспечить единство физического и эмоционально-нравственного

развития дошкольников.

**Условия реализации:**

• Программа предполагает проведение двух занятий в неделю во вторую половину дня. Продолжительность занятия: 25 минут – старшая группа, 30 минут – подготовительная группа. Место проведения занятий – физкультурный зал. Группы комплектуется с учетом желания родителей и детей. Наполняемость группы 10-15 человек.

Занятия имеют образовательно-воспитательную направленность, проводятся в соответствии с тематическим планом. Используются упражнения на гибкость, прыгучесть, приемы самозащиты, удары ногами, руками, удары в прыжке, работа в парах, учебная схватка. Также применяются упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

**Основные принципы:**

Современное тхэквондо состоит из 5 основных дисциплин, которые

интегрированы в единый тренировочный комплекс:

1. Кибон доньджак – основная техника. Это фундамент, на котором основано все дальнейшее мастерство, приобретаемое в результате многолетних занятий.

2. Пхумсэ – специальные комплексы формальных упражнений, имитирующие реальный поединок за жизнь с одним или несколькими противниками.

3. Кйоруги – поединок . Обучение технике и тактике. В том числе и спортивные соревновательные поединки.

4. Хосинсуль – боевое взаимодействие и самооборона. Обучение реальным методам практического применения техники в жизненных ситуациях.

5. Кйокпха – демонстрационная техника. Демонстрация возможностей человека, которые можно развить, занимаясь тхэквондо.

Эти направления стали едиными для всех школ тхэквондо – так же была

создана национальная система соревнований и аттестаций.

**Планируемые результаты:** Предполагается, что особая методика преподавания тхэквондо для детей от 5 до 7 лет способствует укреплению физического здоровья, развитию координации движения, формирует осанку. Звуки, которые сопровождают выполнение упражнений восточных единоборств, тренируют дыхательную систему, способствуют укреплению иммунитета. Так же спортивные упражнения, в которых применяются упражнения на растяжку, благотворно влияют на рост ребенка дошкольного возраста. В процессе подготовки к школе занятия тхэквондо помогают формированию дисциплинированности, самоконтроля, приучают дошкольников к соблюдению распорядка дня.

Групповые занятия развивают понимание коллектива, а выступления на соревнованиях, открытых занятиях формируют определенную ответственность и осознание значения каждого человека для общего результата команды. Занятия тхэквондо одинаково полезны и для мальчиков, и для девочек, ведь гибкость и стройность фигуры закладываются уже с детских лет.

В конце первого года обучения занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил в единоборствах, должны уметь применять приемы самозащиты, у них будут сформированы коммуникативные способности

По окончании 2-го года обучения воспитанники должны: знать основы происхождения восточных единоборств, их историю развития, уметь ориентироваться в пространстве; знать основные приемы техники выполнения ударов; уметь держать правильную осанку, удар противника; уметь работать в парах, группах, психологическая готовность в участии на соревнованиях.

**Содержание программы**

**1-й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Часы, объем в часах,** *акад.час* | **Примечание** |
| 1.09. | 1. «Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовке к труду и защите Родины»  ОФП, координационные способности | 1 |  |
| 5.09.  8.09. | 2., 3. Общие правила гигиены. «Махи ногами: прямой снизу вверх, боковой снизу вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу» | 2 |  |
| 12.09. | 4. «Правильное дыхание во время тренировки» | 1 |  |
| 15.09.  19.09. | 5., 6. Актуальность занятий спортом, ведение  здорового образа жизни, укрепление  здоровья. «Стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги). Передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги)» | 2 |  |
| 22.09. | 7. ОФП. «Пятнашки». Ап чумок чируги. «Понятие динамики тела, скорости, силы, мощности удара. Правильное чередование напряжения и расслабления тела» | 1 |  |
| 26.09. | 8. Разъяснения правил безопасности, правил  личной гигиены спортсмена. «Стойка «всадника»- низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны(чучум-соги)» | 1 |  |
| 3.10.  6.10. | 9. , 10. «ОФП . Базовые стойки. Ап чаги. Объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию» | 2 |  |
| 10.10.  13.10. | 11. 12. «ОФП. Базовые стойки, перемещения в  них. Прямой удар кулаком ,с опорой на разноименную ногу(Баро-чируги)» | 2 |  |
| 17.10.  20.10. | 13. , 14. «Координация и  Ловкость. Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги)» | 2 |  |
| 24.10. | 15. «Защита нижнего уровня (арэ-маки)» | 1 |  |
| 27.10.  1.11. | 16. ,17. «Защита среднего уровня (момтхон-макки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь)» | 2 |  |
| 4.11.  7.11. | 18. ,19. «Спортивные и подвижные игры с элементами единоборств» | 2 |  |
| 10.11.  14.11. | 20. ,21. «Прямой удар ногой вперед (ап-чаги)» | 2 |  |
| 17.11.  21.11. | 22. «Толчковый удар верхний блок» | 1 |  |
| 24.11.  3.12. | 23, 24. «Боковой удар средний блок» | 2 |  |
| 7.12.  10.12. | 25. , 26. «Прямой удар нижний блок» | 2 |  |
| 14.12.  17.12. | 27. , 28. «Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками» | 2 |  |
| 21.12. | 29. «Вертикальный степ-вверх, вниз» | 1 |  |
| 24.12.  28.12. | 30. ,31. «Прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо» | 2 |  |
| 9.01.  12.01. | 32. , 33. «Толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги)» | 2 |  |
| 16.01.  19.01. | 34. ,35. «Боковой удар ногой вперед(доле-чаги)» «Боковой удар ногой вперед(доле-чаги)» | 2 |  |
| 23.01.  26.01. | 36. , 37 «Защита верхнего уровня (ольгуль-макки)» | 2 |  |
| 30.01. | 38. «Защита верхнего уровня (ольгуль-макки)» | 1 |  |
| 2.02.  6.02. | 39., 40. «Построение из колонны по одному в колонну по трое» | 2 |  |
| 9.02.  13.02. | 41., 42. «Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев» | 2 |  |
| 16.02.  20.02. | 43., 44. «Наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360» | 2 |  |
| 27.02.  2.03. | 45. , 46. «Упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц» | 2 |  |
| 6.03. | 47. «ОФП. Ап чумок чируги. Ап чаги. Махи ногами. Разъяснение способов ведения состязаний» | 1 |  |
| 9.03. | 48. «ОФП. Базовые стойки. Ап чаги.  Фронтальная, боковая, полуфронтальная  стойки» | 1 |  |
| 13.03.  16.03. | 49., 50. «ОФП. Фронтальная, боковая,  полуфронтальная стойки перемещения.  Ап чаги. Спортивная дисциплина» | 2 |  |
| 20.03.  23.03. | 51. , 52. «Правила поведения в спортивном зале. ОФП. Базовая техника. Блоки, удары. Правила поведения в спортивном зале» | 2 |  |
| 27.03.  3.04. | 53., 54 «ОФП. Перемещения в стойках. Блоки,  удары. Значение утренней зарядки для спортсмена» | 2 |  |
| 6.04.  10.04. | 55. 56., 57. «ОФП. Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках. От физкультуры к ГТО» | 3 |  |
| 13.04.  17.04. | 58. , 59. «ОФП. Саджу чируги, ап чаги, йоп чаги. Стили боевых искусств» | 2 |  |
| 20.04.  24.04. | 60. , 61. «ОФП. Саджу чируги. Ап чаги с шагом. Ап чумок чируги с шагом, из степа. Правила поведения соперников» | 2 |  |
| 27.04.  4.05.  8.05. | 62., 63., 64. «ОФП. Йоп чаги. Ап чумок чируги с шагом, из степа. Спортивная нагрузка» | 3 |  |
| 11.05.  15.05.  18.05. | 65., 66., 67. «ОФП. «пятнашки», поединок ближней рукой. Саджу чируги. Правила безопасности и самоконтроля» | 3 |  |
| 22.05.  25.05.  30.05. | 68., 69., 70 «ОФП. Саджу маки, боковая стойка, перемещения вперёд, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом. Правила укрепления здоровья» | 3 |  |
| 1.06.  6.06.  8.06. | 71, 72., 73. «ОФП. Саджу маки. Ап чумок чируги подшагивания, атака набеганием» | 3 |  |
| 13.06.  15.06.  20.06. | 74, 75, 76 «ОФП. Ап чумок чируги после подшагивания, атака набеганием.» | 3 |  |
| 22.06.  27.06.  29.06. | 77 - 80 «ОФП. Ап чаги с места на сближениепротивника, йоп чаги после подшагивания», «ОФП. Поединок руками ближней; задней;обеими руками» | 3 |  |

**Содержание программы**

**2-й год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Часы, объем в часах,** *акад.час* | **Примечание** |
| 3.09. | 1. «Основы этикета тхэквондо(групповая беседы)» | 1 |  |
| 5.09.  8.09. | 2., 3. «Правила соревнований: Форма тхэквондиста, программа соревнований, место для соревнований, понятие возрастных групп»» | 2 |  |
| 12.09. | 4. «Психологическая подготовка: боец с несгибаемой волей-цель подготовки в тхэквондо.» | 1 |  |
| 15.09.  19.09. | 5., 6. «Махи ногами: прямой снизу вверх, боковой снизу вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.» | 2 |  |
| 22.09. | 7. «Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев» | 1 |  |
| 26.09. | 8. «Общие правила гигиены. Махи ногами: прямой снизу вверх, боковой снизу вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу» | 1 |  |
| 3.10.  6.10. | 9. , 10. «Правильное дыхание во время тренировки. Стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги). Передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги)» | 2 |  |
| 10.10.  13.10. | 11. 12. «Актуальность занятий спортом, ведение  здорового образа жизни, укрепление  здоровья. Защита верхнего уровня (ольгуль-макки)» | 2 |  |
| 17.10.  20.10. | 13. , 14. «Боковой удар ногой вперед(доле-чаги)» | 2 |  |
| 24.10. | 15. «Толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).» | 1 |  |
| 27.10.  1.11. | 16. ,17. «Прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо» | 2 |  |
| 4.11.  7.11. | 18. ,19. «Вертикальный степ-вверх, вниз» | 2 |  |
| 10.11.  14.11. | 20. ,21. «Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками» | 2 |  |
| 17.11.  21.11. | 22. «Прямой удар нижний блок» | 1 |  |
| 24.11.  3.12. | 23, 24. «Боковой удар средний блок» | 2 |  |
| 7.12.  10.12. | 25. , 26 «Толчковый удар верхний блок» | 2 |  |
| 14.12.  17.12. | 27. , 28. «Построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки» | 2 |  |
| 21.12. | 29. «ОФП. «Пятнашки». Ап чумок чируги. «Понятие динамики тела, скорости, силы, мощности удара. Правильное чередование напряжения и расслабления тела»» | 1 |  |
| 24.12.  28.12. | 30. ,31. «Разъяснения правил безопасности, правил  личной гигиены спортсмена. «Стойка «всадника»- низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны(чучум-соги)» | 2 |  |
| 9.01.  12.01. | 32. , 33. «ОФП. Базовые стойки. Ап чаги. Объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию» | 2 |  |
| 16.01.  19.01. | 34. ,35. «ОФП. Челночный бег 4х9,  акробатические упражнения, метание  теннисного мяча, прыжки на одной ноге.» | 2 |  |
| 23.01.  26.01. | 36. , 37 «ОФП. Махи, наклоны. ОФП, удержание прямых ног, ап  чумок чируги ближней, дальней. Ап, йоп  чаги после подшагивания, на месте » | 2 |  |
| 30.01. | 38. «ОФП. Саджу макки. Базовая техника,  блоки, удары, перемещения в стойках» | 1 |  |
| 2.02.  6.02. | 39., 40. «ОФП. Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.» | 2 |  |
| 9.02.  13.02. | 41., 42. «ОФП. Ап чумок чируги с набеганием, из  степа, с подшагиванием» | 2 |  |
| 16.02.  20.02. | 43., 44. «ОФП. Ап чаги, йоп чаги после  подшагивания, навстречу на  сближающего соперника» | 2 |  |
| 27.02.  2.03. | 45. , 46. «Правила гигиены в  спортивном зале. Бег. Подвижные игры» | 2 |  |
| 6.03. | 47. «Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи» | 1 |  |
| 9.03. | 48. «Махи. Ап, йоп чаги на месте, после подшагивания». | 1 |  |
| 13.03.  16.03 | 49., 50. «Чон Джи туль. Доллео чаги. Объяснение правил тхэквондо» | 2 |  |
| 20.03.  23.03. | 51. , 52. «Ап чумок чируги после подшагивания, набегания, смещения» | 2 |  |
| 27.03.  3.04. | 53. «Доллео чаги. Поединки руками + ап, йоп  чаги» | 1 |  |
| 6.04.  10.04. | 54., 55 «Прыжки, отжимания, броски набивного Мяча» | 2 |  |
| 13.04.  17.04. | 56., 57. «Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи» | 2 |  |
| 20.04.  24.04. | 58. , 59. «Чон Джи туль. Доллео чаги на месте» | 2 |  |
| 27.04.  4.05.  8.05. | 60. , 61. «Чон Джи туль. Доллео чаги после Подшагивания. Этика ведения боя» | 2 |  |
| 11.05.  15.05.  18.05. | 62., 63., 64. «Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника» | 3 |  |
| 22.05.  25.05.  30.05. | 65., 66., 67. «Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок» | 3 |  |
| 1.06.  6.06.  8.06. | 68., 69., 70 «Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.» | 3 |  |
| 13.06.  15.06.  20.06. | 71, 72., 73. «Атакующие «связки» ноги + руки, руки +ноги. Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.» | 3 |  |
| 22.06.  27.06.  29.06. | 74, 75, 76 «Махи с набеганием с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны. Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания, из степа, с места на стоящего противника» | 3 |  |
|  | 77 - 80 «Доллео, йоп, ап чаги с места на стоящего соперника. Тоже из степа. Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок» | 3 |  |

**Методическое обеспечение**

1. Маслов А.А., «Путь воина. Секреты боевых искусств Японии». М.: Гала Пресс. – 2000.

2. Физкультура от 3 до 17 лет (Программа и методические рекомендации

непрерывного физкультурно-оздоровительного образования)

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.

4. Настольная книга учителя физической культуры под ред. Проф. Кофмана

А.Б, Физкультура и спорт. М.,1998

5. Зимкин Н.В, Физиологическая характеристика силы, быстроты и

выносливости. М: ФиС. 1985.

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

2014. – 144 стр.

7. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В.

Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр.

8. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности

организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015