

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Искра»
городского округа Самара

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2024 г.
Протокол № 7

Утверждаю:
Директор МБУ ДО
ЦДОД «Искра» г.о. Самара
_____ Плотникова Т.Ю.

Приказ № 336-од
«29» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка на основе восточных единоборств -
Тхэквондо»**

Возраст обучающихся – 4-7 лет
Срок реализации – 1 год

Составитель –
Быков Валерий Олегович,
педагог дополнительного образования

Программа реализуется в рамках платных
дополнительных образовательных услуг

г. Самара
Год редакции – 2024

Пояснительная записка

Общая физическая подготовка на основе восточных единоборств опирается на комплекс упражнений «Тхэквондо» и представляет собой детально разработанный психофизический комплекс, предназначенный для формирования всесторонне развитого, психически здорового и нравственно воспитанного человека. Это обеспечивается за счет сочетания приемов борьбы с общеразвивающими дыхательными упражнениями и т.д.

Данная программа является адаптированной. Составлена на основе учебной программы «Тхэквондо. Начальный курс.» По уровню содержания – ознакомительная. По форме организации – групповая.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования и рассчитана на обучение детей (мальчиков и девочек) дошкольного возраста от 4-7 лет с занятостью на группу 2 учебных часа в неделю.

Цели и задачи

Цели обучения: сформировать представление о здоровом образе жизни, правильном отношении к физическим упражнениям и создать базу для физической готовности для изучения основных техник единоборств.

Задачи:

- обучающие: обучить основным терминам и счету до 10. Обучить базовым техникам единоборств.

- развивающие: развитие физических качеств (гибкости, координации, быстроты, ловкости).

- воспитательные: воспитанием потребности в здоровом образе жизни, формирование внутренней культуры человека, характера, дисциплины, воли, коллективизма.

Воспитательная работа

Необходимой частью воспитательного процесса являются родительские собрания. Они включают в себя знакомство родителей с предметом обучения, разъяснение требования, предъявляемых к детям, с результатами занятий за учебный год. Также необходимы индивидуальные беседы: приглашение на диагностику детей, выдача рекомендаций к дальнейшим занятиям спортом ребенка.

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание занятия	Всего учебных часов	В том числе	
			теоретические	практические
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	
2.	Основные тренировочные принципы Тхэквондо	1	1	
3.	Основные стойки	10	2	8
4.	Силовые упражнения, направленные на развитие мышц живота, ног, плечевого пояса.	14	2	12
5.	Основные удары и блоки	12	1	11
6.	Упражнения, направленные на развитие гибкости и эластичности мышц.	14	2	12
7.	Игровые тренировки	8	2	6
8.	Отработка техники. Условные спарринг.	12	2	10
ИТОГО:		72	13	59

Организация процесса

Набор детей в группы осуществляется по желанию детей и с согласия родителей при наличии медицинской справки от педиатра ребенка о возможности посещать спортивные секции. В течение года выделяются два периода: получение теоретических знаний и их закрепление с помощью практики. Занятия проводятся два раза в неделю. Продолжительность одного занятия не должна превышать учебного часа для детей дошкольного возраста. В это время входят подготовка к занятию, разминка, сама тренировка, мероприятия для расслабления и растяжка мышц после тренировки.

Для реализации образовательного процесса используются различные формы и методы обучения: урок-беседа, практический урок, урок-репетиция, открытый урок.

Уроки могут быть комплексными и предметными, учебные, тренировочные, контрольные. Основой построения любого урока является следующая логика:

1. Последовательное включение детей в познавательную деятельность, то есть от простого к сложному;
2. Постепенное достижение необходимого уровня подготовки;
3. Последовательное решение поставленных задач на каждый отдельный урок;
4. Обеспечение быстрого восстановления детского организма после физической нагрузки.

Структура и содержание урока

В начале занятия необходимо использовать различные техники упражнения для приведения организма в рабочее состояние (разминка). Возможно, а иногда и желательно, включать в разминку игровые моменты.

В основной части занятия проводится изучение и повторение техники Тхэквондо, отработка приемов и их связок с партнерами. Физическая подготовка включается в тренировочный процесс так, чтобы максимум нагрузки приходился

на окончание основной части занятия. Упражнения для развития скоростных качеств, наоборот, следует проводить в начале тренировки.

В заключении применяются упражнения на расслабление, самомассаж, упражнения на растяжку, разучивание формальных комплексов.

Примерная схема изучения приемов:

1. Назвать прием.
2. Обосновать прием, рассказать о его значении в комплексе приемов.
3. Показать прием в темпе – наглядно, четко, обзорно.
4. Показать прием в замедленном темпе, акцентируя внимание на основных элементах, а потом опять в обычном темпе.
5. Обратит внимание на наиболее распространённые ошибки при выполнении приема.
6. Составить пары занимающихся и приступить к изучению приема.

Ожидаемый результат

К концу обучения воспитанники должны знать стойки и основные удары, а также должны изучить основную терминологию Тхэквондо.

Материально-техническое обеспечение

- лапы
- шлем
- протектора
- щитки для рук и ног
- бандаж

Список используемой литературы

1. Гелерел Цой Хонг Хи. Энциклопедия Тхэквондо. ТДК, 1992
2. Попов В.А. Основные термины тхэквондо. Самара, 2006
3. Попов В.А. Программа аттестации на ученические разряды. Самара, 2005