

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 377 КИРОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»
(МОУ ДЕТСКИЙ САД № 377)

400059, г. Волгоград,
ул. им. Кирова, 94а
400021, г. Волгоград,
ул. Колосовая, зд. 6а

Телефон/факс: 8 (8442) 44-26-81
E-mail: dou377@volgadmin.ru
Сайт: <http://mou377.oshkole.ru>

Введена в действие приказом от 31.08.2021 № 89
Заведующий МОУ детским садом № 377
_____ Л.А.Буравлева

Утверждена
на педагогическом совете
протокол № 1 от 30.09.2021

ПРОГРАММА
Дополнительного образования платных образовательных услуг
«УСПЕХ»
для детей 4-5 лет

Педагог дополнительного образования
Попова Анна Александровна

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивного кружка «Успех» разработана для детей от 4 до 5 лет, и направлена на :

1. Обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся .
3. Повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства.
4. Оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.
5. Обеспечение эмоционального благополучия воспитанников.
6. Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.
7. Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
8. Решение задач формирования и сплочения коллектива обучающихся.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки занимающихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития дошкольников, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами тхэквондо, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Главными направлениями учебно-тренировочного процесса являются:

1. Создание условий для развития личности дошкольников.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности .
4. Формирование знаний, умений и навыков по тхэквондо.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности.

Цель программы – создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем во влечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Задачи программы:

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

- изучить базовую технику.

Условия реализации программного материала:

-кружковая работа рассчитана на учебный год (октябрь-май)

-занятия проводятся 2 раза в неделю по 25 минут

-форма занятий - групповая

При формировании групп необходимо учитывать:

- возраст занимающихся
- принадлежность к медицинской группе
- психофизиологические особенности ребенка

Занятия проводятся в спортивном зале.

Форма подведения итогов

- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня
- Видеоматериалы
- Фотоотчет
- **КТП для группы начальной подготовки 1-го года обучения.**

№ п/п	Дата	Основная тема	Содержание занятий
1.		ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель
2.		ОФП, выносливость	Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.
3.		ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чумок хируги.
4.		ТТП, парные занятия	«Пятнашки». Ап чумок хируги.
5.		ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги.
6.		ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки, перемещения в них.
7.		ОФП, быстрота	Бег 5, 10, 15 метров. Ап чумок хируги.
8.		ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги.
9.		СФП, упражнения на мешке	Ап чумок хируги. Ап чаги. Махи ногами.
10.		ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки.
11.		ТТП, парные занятия	Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки перемещения. Ап чаги.
12.		ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары.
13.		ТТП, парные занятия	Перемещения в стойках. Блоки, удары.
14.		ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.
15.		ОФП, скоростно- силовые качества	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания.
16.		ТТП, индивидуальные занятия	Саджу хируги, ап чаги, йоп чаги.
17.		ТТП, индивидуальные	Саджу хируги. Ап чаги с шагом. Ап чумок хируги с шагом, из степа.

		занятия	
18.		ТТП, индивидуальные занятия	Саджу хирурги. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания.
19.		ТТП, парные занятия	Йоп чаги. Ап чумок хирурги с шагом, из степа.
20.		ТТП, парные занятия	Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника
21.		ТТП, поединки по заданию	«пятнашки», поединок ближней рукой. Саджу хирурги
22.		ОФП, выносливость	Бег 6 минут, прыжки на скакалке.
23.		СФП, упражнения на мешке	Махи, упражнение «лягушка». Ап чумок на мешке ближней, дальней рукой.
24.		ТТП, индивидуальные занятия	Саджу маки, стойки, блоки удары.
25.		ТТП, индивидуальные занятия	Саджу маки, боковая стойка, перемещения вперед, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.
26.		ТТП, индивидуальные занятия	Саджу маки. Ап чумок хирурги после подшагивания, атака набеганием.
27.		ТТП, парные занятия	Ап чумок хирурги после подшагивания, атака набеганием.
28.		ТТП, парные занятия	Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания.
29.		ТТП, поединки по заданию	Поединок руками ближней; задней; обеими руками.
30.		ОФП, координационные способности	Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.
31.		ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.
32.		СФП, упражнения на мешке	Махи, удержание прямых ног, ап чумок хирурги ближней, дальней. Ап, йоп чаги после подшагивания, на месте.
33.		ТТП, индивидуальные занятия	Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.
34.		ТТП, индивидуальные занятия	Саджу макки. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.

35.		ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль.
36.		ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги с набеганием, из степа, с подшагиванием.
37.		ТТП, парные занятия	Ап чаги, йоп чаги после подшагивания, навстречу на сближающего соперника.
38.		ОФП, быстрота	Бег 10 м. Челночный бег. Ап чаги.
39.		ОФП, выносливость	Бег 7 мин. Подвижные игры.
40.		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
41.		СФП, упражнения на мешке	Махи. Ап, йоп чаги на месте, после подшагивания.
42.		ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги.
43.		ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги.
44.		ТТП, парные занятия	Ап чумок чируги после подшагивания, набегания, смещения.
45.		ТТП, поединки по заданию	Доллео чаги. Поединки руками + ап, йоп чаги.
46.		ОФП, скоростно- силовые качества	Прыжки, отжимания, броски набивного мяча, поднимание бедра с отягощением.
47.		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
48.		ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги на месте.
49.		ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.
50.		ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.
51.		ТТП, парные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания.
52.		ТТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.

53.		ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.
54.		ОФП, выносливость	Бег 8 мин. Подвижные игры.
55.		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.
56.		СФП, упражнения на мешке	Упражнение «Лягушка». Махи. «Заряды» на удары ногами с упором рукой о стену.
57.		ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Йоп чаги на месте на сближающего соперника.
58.		ТТП, индивидуальные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.
59.		ТТП, парные занятия	Доллео чаги после подшагивания. Ап чаги на месте на сближающего соперника.
60.		ТТП, парные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.
61.		ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.
62.		ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты.
63.		СФП, приёмы нападения и маневрирования	Махи с набеганием с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны.
64.		ТТП, индивидуальные занятия	Чон Джи туль. Доллео чаги после подшагивания, из степа, с места на стоящего противника.

Используемое оборудование и инвентарь.

1. Спортивный зал – с деревянным покрытием, чтобы занимающиеся могли тренироваться босиком, с естественной и искусственной вентиляцией, с естественным и искусственным освещением.
2. Боксерский мешок
3. Шведская стенка – 3 шт.
4. Скамейка гимнастическая – 2шт.
5. Гантели: 0,5 кг – 20 шт.
6. Скакалки гимнастические – 15 шт.
7. Мячи теннисные – 15 шт.
8. Футбольный мяч – 1 шт.
9. Баскетбольный мяч – 1 шт.
10. Волейбольный мяч – 1 шт
11. Мат гимнастический – 1шт.

Список используемой литературы.

1. 1988 by Gen. Choi Hong Ni «ТАЕКВОН – 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.
ОАО Общество «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.