

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
“Детский сад № 386 Краснооктябрьского района Волгограда”

СОГЛАСОВАНО

На заседании педагогического совета

МОУ детский сад № 386

Председатель  Носонова Н.В.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МОУ детский сад № 386



Кинова Е.Г.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
художественно-эстетической направленности
«Экопластика»

для детей 5-7(8) лет
(в рамках ПОУ)

Составил: педагог дополнительного образования
Нерод Карина Георгиевна

Пояснительная записка

Тасквон-до по содержанию является спортивно-технической и физкультурно – спортивной, по функциональному предназначению – прикладная, по форме организации – общедоступная, массовая. По времени реализации двухгодичная. Программа разработана на основе методических разработок генерала Чой Хонг Хи.

При разработке программы за основу взяты требования по увеличению здорового образа жизни среди детей, а также популяризации спорта в России. Для этого должны проводиться соревнования и показательные выступления по данному виду спорта.

Программа секции теаквон-до рассчитана на два учебных года.

Возраст обучающихся: 3 – 7 лет.

В первый год обучения дети изучают: соблюдения правил безопасности, нормы поведения в зале, этикет, основные принципы и базовую технику тасквон-до. Нарбатывают тренировочный опыт, стремятся к соблюдению строгой последовательности выполнения учебных задач, средств и методов тренировки, тренировочных и соревновательных нагрузок.

Второй год обучения необходим для закрепления полученных навыков в тасквон-до. Предполагается строгое соблюдение постепенности роста тренировочных нагрузок, что способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма тасквондиста в процессе двух лет тренировок.

Целью кружка является воспитание здорового поколения, формирование физической культуры ребенка, формирование специфических умений в области тасквон-до, воспитание почтительного отношения к обществу.

Основными задачами являются:

1. Укрепление здоровья воспитанников;
2. Обучение технике и тактике самообороны;
3. Психологическое и духовное воспитание спортсменов;
4. Ежегодная аттестация на пояс;
5. Выявление результатов спортсменов;

6. Показательные выступления на различных мероприятиях;

7. Развитие физических качеств ребенка.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время в тасквон-до реализуется:

- создание условий для развития ребенка;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья.

На занятиях дети знакомятся с тактикой и техникой тасквон-до, осваивают материал, направленный на самооборону и защиту граждан. Дети всегда должны добиваться правильного выполнения изучаемой техники и принципов данного единоборства. Применять знания на практике в мирных целях.

Прохождение каждой новой теоретической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение которым диктует практика. Также методические приемы как «возвращение к пройденному». Придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Для того чтобы подвести детей данного возраста, к освоению техники тасквон-до предлагается метод специфических тренировок направленных на физическое развитие и улучшение здоровья спортсмена.

Ребенок должен не только грамотно и убедительно решать каждую из возникающих, по ходу его работы творческую задачу, но и осознавать саму логику их следования. Поэтому важным методом обучения тасквон-до является разъяснение ребенку последовательностей действий и упражнений на тренировках.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 3 до 7 лет. Дети данного возраста способны выполнять предлагаемые задания на высоком уровне, так как развитие детей в данном возрасте позволяет выполнять все предлагаемые задачи.

Сентябрь

Неделя	Тема	Содержание	Формы, методы, оборудование, материалы
I	Техника безопасности на занятиях тхэквон-до	Ознакомить детей с техникой безопасности на занятиях тхэквон-до, провести теоретическое ознакомление с искусством тхэквон-до, изучение построения в шеренгу Разминка, подвижные игры ("Пятнашки"), заминка	Чой Сунг Мо "Тхэквон-до для начинающих"
II	Гигиена спортсмена, врачебный контроль, самоконтроль	Рассмотреть комплекс профилактич. мероприятий, направленных на обеспечение гигиен. норм и сохранение здоровья Разминка, подвижные игры ("Вышибалы"), уборка инвентаря, заминка	Энциклопедия тхэквон-до ИТФ
III	Стойки в БТ	Изучить основные стойки, используемые в базовой технике и стойки приветствия Разминка, подвижные игры ("Полоса препятствий"), уборка инвентаря, заминка	Учебная программа "Путь к успеху"
IV			

Октябрь

Неделя	Тема	Содержание	Формы, методы, оборудование, материалы
I	Терминология по технике рук в БТ	Учить значение команд на корейском языке. Разминка, подвижные игры ("Пятнашки"), заминка	Учебная программа "Путь к успеху"
II	Удары руками в БТ	Разминка, учить складывать кулак, подвижные игры ("Заморозки"), заминка	Чой Сунг Мо "Тхэквон-до для начинающих"
III		Разминка, выполнение основных ударов руками в базовой технике, смена рук, подвижные игры ("Пятнашки каждый сам за себя"), уборка инвентаря, заминка	
IV	Блоки в БТ	Разминка, выполнение основных блоков в базовой технике и скрепчивание рук при смене блоков, подвижные игры ("Полоса препятствий"), уборка инвентаря, заминка	Чой Сунг Мо "Тхэквон-до для начинающих"

Ноябрь

Неделя	Тема	Содержание	Формы, методы, оборудование, материалы
I	Развитие гибкости	Разминка, изучение растяжки, гибкости мышц ног. Шпагат продольный, поперечный подвижные игры ("Зеркало"), уборка инвентаря, заминка	Карамов С.К. "Корейские боевые искусства" Оборудование: шведская стенка, скамья гимнастическая
II	Терминология по технике ног в БТ	Учить значение команд на корейском языке, разминка, подвижные игры ("Пятнашки ногами"), заминка	Учебная программа "Путь к успеху"
III IV	Удары ногами в БТ до 8 гып	Разминка, Выполнение основных ударов ногами в базовой технике, смена ног, подвижные игры ("Вышибалы"), уборка инвентаря, заминка	Чой Сунг Мо "Тхэквон-до для начинающих"

Декабрь

Неделя	Тема	Содержание	Формы, методы, оборудование, материалы
I	Стойки в БТ	Разминка, повторить основные стойки, использующиеся в базовой технике и стойки приветствия подвижные игры ("Полоса препятствий"). заминка	Учебная программа "Путь к успеху"
II	Дисциплины таеквон-до	Разминка, ознакомление с основными дисциплинами: туль, массоги, хосин суль, т-ки, вирёк, подвижные игры ("Пятнашки ногами"), заминка	Энциклопедия тхэквон-до ИТФ
III IV	Саджу чируги	Разминка, учить технический комплекс Саджу чируги, перевод и количество движений, заминка	Учебная программа "Путь к успеху"

Январь

Неделя	Тема	Содержание	Формы, методы, оборудование, материалы
I	Техника безопасности на занятиях тасквон-до	Разминка, повторение техники безопасности на занятиях тасквон-до, подвижные игры ("Зеркало"), заминка	Чой Сунг Мо "Тхэквон-до для начинающих"
II	Этикет тасквон-до	Учить правила поведения на занятиях тасквон-до, разминка, подвижные игры ("Часики"), заминка.	Энциклопедия тхэквон-до ИТФ
III IV	Техника рук в БТ	Разминка, повторить терминологию по технике рук, основные удары и блоки в базовой технике, подвижные игры ("Пятнашки"), заминка	Чой Сунг Мо "Тхэквон-до для начинающих"

Февраль

Неделя	Тема	Содержание	Формы, методы, оборудование, материалы
I	Стойки в БТ	Разминка, повторить основные стойки, использующиеся в базовой технике и стойки приветствия, подвижные игры ("Вышибалы"), заминка	Учебная программа "Путь к успеху"
II	Техника ног в БТ	Разминка, повторить основные удары ногами в базовой технике, смена ног, подвижные игры ("Пятнашки ногами"), заминка	Чой Сунг Мо "Тхэквон-до для начинающих"
III	Саджу макки	Разминка, Учить технический комплекс Саджу макки, перевод и количество движений, заминка	Учебная программа "Путь к успеху"
IV			

Март

Неделя	Тема	Содержание	Формы, методы, оборудование, материалы
I	Самбо массогии без партнера I вариант	Разминка, учить самбо массогии, его перевод и значение, заминка	Энциклопедия тхэквон-до ИТФ
II	Правила массогии	Правила проведения и организации массогии, начисление баллов, порядок выноса чуй, гамджунг, силькун Разминка, подвижные игры ("Полоса препятствий"), заминка	Энциклопедия тхэквон-до ИТФ
III	Работа на пальцах	Разминка, выполнение прямых ударов ногами в средний и верхний уровни, подвижные игры ("Зеркало"), заминка	Инвентарь пальчати
IV		Разминка, выполнение боковых ударов ногами в средний и верхний уровни, подвижные игры ("Часики"), заминка	

Апрель

Неделя	Тема	Содержание	Формы, методы, оборудование, материалы
I	Самбо массаги без партнера 2 вариант	Разминка, учить самбо массаги, его перевод и значение, заминка	Энциклопедия тхэквон-до ИТФ
II-III	Саджу чируги	Разминка, повторить технический комплекс Саджу чируги, перевод и количество движений, заминка	Учебная программа "Путь к успеху"
III-IV	Саджу макки	Разминка, повторить технический комплекс Саджу макки, перевод и количество движений, заминка	Учебная программа "Путь к успеху"

Май

Неделя	Тема	Содержание	Формы, методы, оборудование, материалы
I	Самбо массаги без партнера 3 вариант	Разминка, учить самбо массаги, его перевод и значение, заминка	Энциклопедия тхэквон-до ИТФ
II	Этикет тхэквон-до	Повторить правила поведения на занятиях тхэквон-до. Разминка, подвижные игры ("Пятнашки", "Полоса препятствий"), заминка	Энциклопедия тхэквон-до ИТФ
III	Работа на пальцах	Разминка, выполнение прямых ударов ногами в средний и верхний уровни, подвижные игры ("Часики"), заминка	Инвентарь: пальчат
IV		Разминка, выполнение боковых ударов ногами в средний и верхний уровни подвижные игры ("Вышибалы"), заминка	