


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №345 Краснооктябрьского района Волгограда»

Принято
На заседании педагогического совета
Протокол № 3 от 30 сентября 2019г.
Председатель педсовета
МОУ детский сад № 345
 С.А.Юртаева



Утверждено:
Заведующей МОУ детский сад №345
С.А.Юртаева
Приказ от 30 сентября 2019г № 145

Рабочая программа
кружка платного образования
художественно-эстетической направленности
«Непоседы»
На 2019 – 2020 учебный год

Составитель:
Бугаева Яна Андреевна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Традиционными элементами большинства древних восточных культур являлись разнообразные боевые искусства. Владение ими было весьма актуально в средние века. Со временем подобная необходимость почти пропала, а боевые искусства нашли свое воплощение в форме современных единоборств, которые стали весьма популярны. Сегодня восточными единоборствами занимаются миллионы людей по всему миру.

Восточные единоборства, как и любые другие, представляют собой особый вид спортивных состязаний. Их цель состоит в том, чтобы один из участников путем физического противодействия в рамках определенных правил, используя только физическую силу либо дополнительное снаряжение, одержал победу над одним или несколькими оппонентами.

Тейквандо, Айки, дзюцу - это вид спорта, доступный каждому ребенку. В результате занятий данным видом спорта исчезает плохая осанка, укрепляется иммунная система, вырабатывается выносливость, координация, умственная способность и формируется здоровый образ жизни.

Тейквандо, Айки, дзюцу способствует оздоровлению, социализации, гармоничному развитию личности, формирует практические умения и навыки. Занятия по программе способствуют увеличению объема двигательных возможностей и восполнению дефицита двигательной активности.

Образовательная программа дополнительного образования детей по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению - специальной; по форме организации - индивидуально-ориентированной и групповой.

Направленность программы - «Физическое развитие детей дошкольного возраста с использованием элементов «Тейквандо» - физкультурно-спортивная.

Отличительной особенностью занятий тейквандо является разностороннее воздействие на

организм человека, при котором успешно решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы.

Занятия проводятся с детьми групповым методом обучения, вырабатывающим соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность.

Наполняемость группы занимающихся должна позволять использовать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля.

Цель программы:

Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий тейквандо.

Для достижения этой цели образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки.

Задачи программы:

1. Привитие интереса к занятиям тейквандо и воспитание спортивного трудолюбия
2. Выбор специализации в дальнейшем занятии спортом
3. Знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
4. Социализация детей

Сроки реализации программы

Программа предназначена для занятий с детьми 3 - 7 лет.

Срок реализации 1 год.

Формы и режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю, 8 занятий в месяц, 64 занятия в год. Продолжительность занятий не превышает требований СанПиН, в соответствии с возрастом детей составляет – 15 минут – для детей 3-4 лет; 20 минут – для детей 4-5 лет; 25 минут – для детей 5-6 лет; 30 минут – для детей 6-7 лет.

- В зал входят в сменной обуви, ставящейся в ряд вдоль края татами.
 - При входе и выходе из зала совершают ритуальный поклон, затем персональный поклон Сенсею и старшим ученикам (если вы пришли раньше, и они уже находятся в зале).
 - Кимоно одевают на голое тело, за исключением нижнего белья и маек у девушек. Также необходимо снимать носки, тапочки и заниматься босиком, как это принято во всех додзэ.
 - При выполнении подсечек и некоторых ударов допускается надеть носки или чешки.
 - На время занятий снимают часы, кольца, цепочки, серьги и другие украшения, которые могут нанести вред вам или вашему партнеру.
 - Ученики садятся в ряд напротив Сенсея согласно полученным поясам – от старших к младшим.
- Занятие формально начато, когда все сидят лицом к Сенсею.
- Во время разминок и тренировок исключаются разговоры.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание – Объяснение – Рассказ – Разбор – Указание
- Команды и распоряжения – Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техник.
- Использование учебных наглядных пособий

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Планируемые результаты

Ожидаемые результаты и оценка реализации программы

1 год обучения

Обучающиеся будут знать:

Тейквандо – название ударов и блоков по-японски, японский счет;

Обучающиеся будут уметь: тейквандо

2 год обучения

Обучающиеся будут знать:

– название техники 8кю и команды по японски

Результатом обучения на всех уровнях является полученное техническое мастерство

– умение воспользоваться полученными навыками

Материально-техническое оснащение программы включает в себя:

- основную спортивную базу по профилю
- спортивный зал,
- типовой набор спортивного инвентаря и оборудования.

Учебный план

	Объем учебной нагрузки по программе (количество занятий)
Всего занятий в неделю	2
Всего занятий в год	64
Формы работы с детьми по программе	
Виды занятий:	
-фронтальные занятия	64

Перспективный план

	Тема	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	Знакомство с детьми. Перспективы развития и деятельности детского объединения на предстоящий год. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности. Общее понятие о спорте и восточных единоборствах. Значение занятий спортом в жизни детей.	Первичная диагностика. Определение уровня подготовленности. Тестирование физических возможностей детей.
2	Основы техники безопасности и гигиена.	Техника безопасности в зале. Техника безопасности при выполнении борцовских приёмов. Техника безопасности при отработке техники в парах, на соревнованиях. Первая помощь. Личная гигиена.	Показ приемов выполнения техники безопасности при отработке техники в парах. Показ приемов оказания первой помощи. Беседы о личной гигиене
3	Развитие физкультуры, спорта, спортивных единоборств	Физкультура и дети. Физкультура и здоровье. Основы спорта. Восточные единоборства	Просмотр видеоматериалов. Беседы о восточных единоборствах
4	Общая физическая подготовка	Виды физической подготовки, средства и методы физической подготовки. Знакомство с правилами и техникой выполнения общеразвивающих упражнений.	Выполнение общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений на развитие общей выносливости. Комплексы упражнений для повышения общей быстроты движений.

		Гимнастика. Правила и техника выполнения упражнений. Дыхательная гимнастика. Правила выполнения скоростных упражнений. Растяжка. Акробатика. Упражнение в парах	Выполнение комплекса упражнений дыхательной, силовой, скоростной гимнастики. Выполнение комплекса упражнений на растяжку, на развитие общей гибкости (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.) Акробатические упражнения (кувырки, колесо, сальто).
5	Ударная и защитная техника в стойках.	Ударная и защитная техника в стойках. Техника рук. Техника ног. Защита руками. Защита ногами. Связки.	Отработка ударной и защитной техники в стойках
6	Ударная и защитная техника	Техника рук в движение. Техника ног в движение. Техника защиты руками в движение.	Отработка ударной и защитной техники в движение. Отработка техник в парах. Техника рук в движение. Техника ног в движение. Техника защиты руками в движение.
7	Страховка и само страховка	Страховка. Само страховка. Страховка из присева	Техника и приемы выполнения страховки, само страховки, страховки из присева.
8	Борцовская техника в стойках	Техника стоек. Назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление в стойках. Подножки. Зацепы. Страховка из присева.	Отработка борцовской техники в стойках. Техника стоек. Назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление в стойках. Подножки. Зацепы. Страховка из присева.
9	Борцовская техника в партере	Удержание. Уходы. Техника и правила выполнения	Отработка борцовской техники в партере. Выполнение приемов; удержание, уходы.
10	Болевые приёмы	Рычаги. Ключи. Техника и правила выполнения.	Изучение болевых приемов. Выполнение приемов «рычаги», «ключи».
11	Формальные упражнения (КАТА)	Техника и правила выполнения формальных упражнений: тейкёко 1, тейкёко 2.	Изучение техники выполнения формальных упражнений: тейкёко 1, тейкёко 2.

12	Дыхание	Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Виды дыхания: обычное, разогревающее, восстанавливающее. Правила дыхания в гимнастике, технике	Правильное дыхание при выполнении различных упражнений, отдельных приемов, после нагрузки для восстановления.
13	Использование Специфического оборудования (подручных средств).	Принципы использования разных видов специфического оборудования: палка, муляжи	Правильное использование разных видов специфического оборудования

Список используемой литературы:

1. А. Каргина «Практическое пособие для педагога дополнительного образования» - Москва, Школьная пресса, 2006
2. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-ти лет Москва Владос-2001г.
3. Куденко Т.А. Медянова Т.Ю. 365 весёлых игр для дошкольников» Ростов-на-Дону Феникс-2005г.
4. С.И. Иванов-Катанский «Комбинационная техника тейквандо-М.Файр-Пресс-2001г.- 526с. 236.
5. С.И. Иванов-Катанский «базовая техника борьбы в одежде» Москва, 2002г.
6. Путин В.В. Шестаков В. Б. Левицкий А. Г. «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным: Учебно-практическое пособие для тренеров и спортсменов.» -М.:Олма-Пресс2002г.-159с.
7. В.Н. Попенко. Тренеры и методы тренировки в боевых искусствах. Москва -1993г.
8. Сажин. А.В. Дзюдо для начинающих-М.:АСТ: Астрель.-2010г.-256с.

Пронумеровано, пронумеровано
и скреплено печатью

шесть

(листо**в**)

Заведующий МОУ детский сад № 245
С.А. Юртаева



Прошнуровано, пронумеровано
 и скреплено печатью
и с т.б. (лист *сб*)
 Заведующий МОУ детский сад № 345
 С.А. Юртаева

