Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

г. Хабаровска «Детский сад комбинированного вида №80»

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – оздоровительной направленности «Таэквон –до»**

Возраст детей 5-7 лет

Продолжительность реализации

программы 2 года

Автор составитель:

педагог дополнительного

образования Чугунов А.А.

Место реализации:

МАДОУ «Детский сад № »

г. Хабаровск

**Структура программы**

**1. Целевой раздел**

1.1.Пояснительная записка

1.2.Отличительные особенности Программы

1.3.Принципы и подходы к формированию программы

1.4.Цели и задачи реализации программы

1.5.Планируемые результаты освоения Программы

**2. Содержательный раздел**

2.1.Создание условий для физического развития

2.2. Содержание программы.

**3. Организационный раздел**

3.1.Календарно-тематический план занятий первого года обучения

3.2.Календарно-тематический план занятий второго года обучения

3.3.Учебный план

3.4.Мониторинг достижения детьми результатов освоения программы

3.5.Оборудование зала

**I. Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

Воспитание здорового поколения с гармоничным развитием физических качеств — одна из основных задач современного общества. В любом обществе, построенном на гуманистических и демократических принципах, здоровье человека является высшей ценностью, важнейшим достоянием государства, оно — бесспорный приоритет, залог жизнестойкости и прогресса общества.

К сожалению, в нашей стране, наблюдается отчетливая тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Результаты углубленных медицинских осмотров показывают, что значительная часть детей, посещающих дошкольные учреждения, имеет различные отклонения здоровья, отстает в физическом развитии. Это свидетельствует о том, что проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются актуальными в практике общественного и семейного дошкольного воспитания и диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма — одна из основных проблем в современном обществе. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Жизнь в городе, неблагоприятная экологическая обстановка, недостаточная двигательная активность, недостаток свежего воздуха, к сожалению, самым неблагоприятным способом оказывают воздействие на детский организм. Поэтому так важно уделять большое внимание физической культуре. Занятия физической культурой активизируют иммунитет, повышают сопротивляемость детского организма.

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов.

С этой целью была создана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно–оздоровительной направленности «Таэквон –до», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, а так же формирование потребности в систематических занятиях физической культурой. Физкультурные занятия с элементами таэквон-до полезны, как для мальчиков так и для девочек. Они развивают выносливость, ловкость, координацию, гибкость и пластичность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно–оздоровительной направленности «Таэквон –до» разработана на основе программы "От рождения до школы" под редакцией Н.Е. Вераксы, образовательной области «физическое развитие» в соответствии с нормативными документами:

* Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
* Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций""
* Уставом МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 200»

**1.2. Отличительные особенности программы, ее направленность, срок реализации**

**Отличительная черта программы** — планирование занятий с элементами упражнений таэквон-до, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Данная программа рассчитана на 72 занятия в год: 2 занятия в неделю продолжительностью 30 минут.

С целью эффективного воздействия упражнений на организм один комплекс упражнений (одна тема) применяется в течение 2 недель с небольшими усложнениями. Смена комплексов происходит не сразу, а постепенно: путем замены одного упражнения другим.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Срок реализации:** 2 года.

**Первый год**: дети выполняют упражнения на развитие двигательных навыков, мышечного каркаса туловища, развития мышц конечностей, на улучшение гибкости и подвижности суставов, на улучшение координации движений, для осанки, развития прыгучести. Дети учатся правильному дыханию.

**Второй год**: к освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляются занятия с концентрацией внимания на области тела. Важно правильное выполнение каждого упражнения, поэтому идет объяснение правильного положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение. На этом этапе подводятся итоги всех занятий, даются рекомендации для самостоятельных занятий.

**1.3. Принципы и подходы к формированию программы**

Занятия строятся на следующих **дидактических принципах**:

**1. Принцип сознательности и активности.**

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей.

**2. Принцип наглядности**.

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

**3. Принцип систематичности.**

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

**4. Принцип индивидуального подхода и доступности.**

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

**5.Принцип успешности** заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

**6.Принцип активного обучения** обязывает строить процесс обуче­ния с использованием активных форм и методов обучения, спо­собствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, инди­видуально и др.).

**7.Принцип коммуникативности** помогает воспитать у детей по­требность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

**8.Принцип результативности** предполагает получение положи­тельного результата оздоровительной работы независимо от воз­раста и уровня физического развития детей.

**1.4. Цели и задачи реализации программы.**

**Цель программы:**осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку.

**Задачи программы:** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей, повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

***Задачи для первого года освоения программы.***

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить элементам спортивных игр, игровым упражнения с элементами таэквон-до, Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

***Задачи для второго года освоения программы.***

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику ocновных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить выполнять упражнения ритмично, в указанном педагогом темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения упражнений с элементами таэквон - до. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространств, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

**1.5. Планируемые результаты освоения Программы**

**Предполагаемый результат.**

**Первый год.** Дети знают названия и расположение основных частей скелета, правила по сохранению здоровья, стараются правильно выполнить упражнения с элементами «таэквон–до». Снижается уровень заболеваемости.

**Второй год.** Дети владеют навыками самоконтроля, умеют проверять правильность своей осанки, движений, правильно выполнять упражнения с элементами «таэквон-до». Проявляют сознательность в выполнении упражнений. Дети проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество на занятиях. Демонстрируют красоту, выразительность движений.

Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, создаст необходимый двигательный режим и научит детей использовать специальные физические упражнения с элементами «таэквон-до» для укрепления своих органов и систем.

Программа предусматривает проведение **мониторинга физического развития** детей 2 раза в год (в сентябре и мае), в котором отмечаются достижения детей в освоении программы. Кроме того, родители и воспитатели ДОУ знакомятся с работой педагога дополнительного образования и детей на коллективных просмотрах, родительских собраниях в начале, и в конце учебного года, где имеют возможность оценить достижения своих детей.

Основное содержание программы составляют игровые упражнения, упражнения с элементами таэквон-до, упражнения для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма ребенка, упражнения на развитие координации движений, ловкости, гибкости, быстроты.

Общеразвивающие упражнения позволяют подготовить организм к предстоящей деятельности.

Упражнения в расслаблении служат основой закаливания и оздоровления детского организма, способствуют снятию напряжения и закрепощенности различных мышечных групп.

Подвижные игры предусматривают закрепление пройденного материала в игровой форме, повышают интерес к занятиям.

**Занятия строятся по следующей схеме:**

1 часть. Вначале даются различные виды ходьбы, бега.

2 часть. Блок общеразвивающих и специальных упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки, развитию двигательные способности дошкольников. Подвижная игра и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус занимающихся.

3 часть. Занятие заканчивается упражнениями на расслабление организма, ходьбой и беседой о достижениях, желаниях детей.

**2.Содержательный раздел**

**2.1.Создание условий для физического развития**

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

• ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;

• обучать детей правилам безопасности;

•создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

• использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

В физкультурном зале должны быть созданы условия для развития крупной моторики. Игровое пространство должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

**2.2. Содержание программы.**

**Упражнения общей направленности.**

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся.

**Строевые упражнения** являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в физкультурном зале. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

**Общеразвивающие упражнения** вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами.

**Упражнения на растягивание и расслабление мышц** способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

**Упражнения на дыхание** — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

**Подвижные игры и элементы спортивных игр.**

Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

***Первый год освоения программы.***

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на на- ружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий педагога. Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх- назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные игры

Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Подвижные игры

С бегом.«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков»

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

***Второй год освоения программы.***

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком.

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно. Бросание мяча вверх, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног**. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и повора- чивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза. Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Подвижные игры

С бегом.«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

**3.Организационный раздел**

**3.1.Календарно-тематический план занятий первого года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Неделя | Тема занятия | Игра | Материал |
| Сентябрь | 1-2  недели | Советы доброго Волшебника | 1. «Сделай фигуру» 2. «Держи плечи прямо» | скакалка , мешочки |
|  | 3-4  недели | Веселая семейка | 1. «Котята и щенята» 2. «Домики» | Мячи  обручи |
| Октябрь | 1-2  недели | В магазин игрушек | 1. «Машины» 2. «Бездомный заяц» | Мячи |
|  | 3-4  недели | Вот поезд наш едет | 1. «Грузовой поезд» (по типу игры «Поспеши, но не урони»)  2. «1,2—не зевай, в поезде место занимай» | Мячи среднего размера, кольца от серсо |
| Ноябрь | 1-2  недели | Цирк | 1. «Не оставайся на полу», 2. «Хитрая лиса» | скамейка, маты |
|  | 3-4 недели | Прогулка на речку | 1. «Караси и щука» 2. «Змейка» | Канат |
| Декабрь | 1-2 недели | Путешествие | 1. «Цветные автомобили» 2. «Точно в цель» | Кольца от серсо, цветные флажки,  Маленькие мячи |
|  | 3-4 недели | Здравствуй, Зимушка-зима | 1. «Сугробы» 2. «Льдинки, ветер и мороз» 3. «Встречные перебежки», | Большие резиновые мячи, обручи малые |
| Январь | 1-2 недели | Праздник мяча | 1. «Охотник и зайцы»  2. «Прокати в ворота» | Большие резиновые мячи |
|  | 3-4 недели | Обезьянки | 1. «Обезьяны и охотник»  2. «Кто скорее до флажка» | Гимнастическая стенка,  флажки |
| Февраль | 1-2 недели | Поход в театр | 1. «Пройди через препятствие 2. «Кто скорее доберется до флажка?», | Цветные ленточки,  Мячи, мягкие модули |
|  | 3-4 недели | Военный парад | 1. «Разведчики и пограничники»  2. «Часовой» | Канат, большой мяч, мешочки |
| Март | 1-2 недели | На лесной полянке | 1. «Совушка»  2. «Поспеши, но не урони». | Мешочки |
|  | 3-4 недели | Мишка-топтыжка | 1. «Перетягивание» 2. «Медведь и пчелы» | Мячи, гимнастические палки |
| Апрель | 1-2 недели | В поле мы пойдем, зернышек себе найдем | 1. «Кот и мыши» 2. «Не оставайся на земле» | Веревки |
|  | 3-4 недели | Путешествие на кораблях | 1. «Спрыгни в воду»  2. «Удочка» | скамейка, скакалка |
| Май | 1-2 недели | Веселая физкультура | 1. «Пронеси мяч, не задев кеглю» 2. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», | мячи, обручи, цветные флажки |
|  | 3-4 недели | Веселые мячики | 1. «Забрось мяч в корзину»  2. «Прокати друг другу» | мячи |

**3.2.Календарно-тематический план занятий второго года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Неделя | Тема занятия | Игра | Материал |
| Сентябрь | 1-2  недели | Быстрый заяц | 1. Упражнение «Встань правильно» (элемент таэквон –до» 2. «Быстро возьми, быстро положи», 3. «Чье звено быстрее соберется» | флажки, обручи |
|  | 3-4  недели | На огород | 1. Упражнение «Встань правильно» (элемент таэквон –до» 2. «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». 3. «Дорожка препятствий» | Мячи, корзины,  обручи |
| Октябрь | 1-2  недели | Путешествие в лес | 1. Дыхательное упражнение (элемент таэквон-до) 2. «Лягушки и цапля» 3. «Волк во рву». | скакалки,  большие мячи |
|  | 3-4  недели | На птичьем дворе | 1. Дыхательное упражнение (элемент таэквон-до) 2. «Кто самый меткий?» 3. «Стоп» (элемент таэквон-до) | мячи, обруч |
| Ноябрь | 1-2  недели | Веселые мячики | 1. Упражнение «Встань правильно» (элемент таэквон –до» 2. «Забрось мяч в лунку» 3. «Не оставайся на полу» | мячи, малые обручи |
|  | 3-4 недели | Приключения кота Леопольда | 1.Упражнение «Встань правильно» (элемент таэквон –до»  2. «Веселые соревнования»,  3. «Ловишка» | Мячи, флажки, обручи, цветные ленты |
| Декабрь | 1-2 недели | Космическое путешествие | 1. Дыхательное упражнение (элемент таэквон-до) 2. «Пятнашки» 3. «Тише едешь» | Цветные ленты |
|  | 3-4 недели | Школа мяча | 1.Упражнение регулирующий мышечный тонус (элементы таэквон-до)  2. «Сидячий футбол»  3. «Ловишки с мячом» | Большие и маленькие мячи |
| Январь | 1-2 недели | На прогулку в детский парк | 1. Дыхательное упражнение (элемент таэквон-до) 2. «Лови - бросай» 3. «Хитрая лиса» | Мячи |
|  | 3-4 недели | Зимние забавы | 1.Упражнения для мышц ног (элемент таэквон-до)  2. «Не попадись»  3. ««Два Мороза»» | мячи |
| Февраль | 1-2 недели | Летчики | 1. Упражнение «Встань правильно» (элемент таэквон –до) 2. Игры-соревнования:   «Поменяй шасси», «Заправь самолет»   1. «Не оставайся на полу» | Гимнастические палки, мешочки |
|  | 3-4 недели | Морское царство | 1 Упражнение «Встань правильно» (элемент таэквон –до)  2.«Дедушка Водяной»  3. «Море волнуется» | гимнастические скамейки |
| Март | 1-2 недели | Весна в лесу | 1.Дыхательное упражнение «Насос»  2.«Пятнашки »  3. «У медведя во бору» | Цветные ленточки |
|  | 3-4 недели | Путешествие на сказочную планету | 1.Упражнение «Встань правильно» (элемент таэквон –до)  2.«Ловишки с ленточками»  3.«Дорожка препятствий» | Цветные ленточки, кубики, кегли |
| Апрель | 1-2 недели | Заботимся о своей осанке | 1.Упражнение «Встань правильно» (элемент таэквон –до)  2.«Поспеши, но не урони»  3.«Черепашки» | Цветные ленточки |
|  | 3-4 недели | Кругосветное путешествие | 1.Упражнения для мышц ног (элемент таэквон-до)  2. «Сидячий футбол»  3. «Охотник и обезьяны» | Маты, кубы, гимнастические палки, большой мяч |
| Май | 1-2 недели | Тише едешь, дальше будешь | 1. Дыхательное упражнение (элемент таэквон-до) 2. «Тише едешь, дальше будешь» 3. «Караси и щука» | Кольца от серсо, мячи, мешочки |
|  | 3-4 недели | В гостях у светофорчика | 1.Упражнения для мышц ног (элемент таэквон-до)  2.«Цвета»  3. «Светофорчики» | мячи, цветные ленточки |

**3.3.Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Тема занятия | Кол-во часов | Виды деятельности | Формы контроля |
| **1.** | Инструктаж по технике безопасности  (в процессе занятий) | 1 | Беседа |  |
| **2.** | Знания о спортивно- оздоровительной деятельности  (в процессе занятий) | 3 | Беседа |  |
| **3.** | Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью | 64 | Упражнения с элементами тазквон – до,  ОРУ на улучшение кровообращения и дыхания, развитие двигательных способностей, на формирование правильной осанки.  Основные движения Подвижные игры, эстафеты | Наблюдения; проверка и исправление ошибок, если они допущены.  Самостоятельное выполнение упражнений под наблюдением педагога |
| **4.** | Контрольные испытания  (диагностика) | 2 |  | диагностика |
| **5.** | Итоговое занятие | 2 |  | Открытое занятие для педагогов и  родителей |
|  | Итого всего часов | 72 |  |  |

* 1. **МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название теста** | **Описание теста** |  | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| Силовая выносливость мышц брюшного пресса | И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45º к полу удерживаются на весу. |  | 40-45 сек. | 50-60 сек. |
| Силовая выносливость мышц спины | И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30º и удерживается в таком положении. |  | 45-50 сек. | 50-60 сек. |
| Статическое равновесие | И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно  дольше. | мал:  дев: | 25-35  30-40 | 35-42  45-60 |
|  |  |  |  |  |
| Гибкость | И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени. | мал:  дев: | 4-7  7-10 | 5-8  8-12 |
|  | | | |  |

**Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса** (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

**Тест для определения силовой выносливости мышц спины** (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

**Тест для определения гибкости позвоночника** (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

**Тест для определения статического равновесия** (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

**Оценка освоения результатов программы:**

— низкий

— средний

— высокий

**3.5.Оборудование зала**

1. Шведская стенка

2. Ковер

3. Приставные лесенки, доски

4. Мячи резиновые разных размеров

5. Набивные мячи (вес 1 кг)

6. Гимнастические палки

7. Обручи

8. Массажеры для ног

9. Мешочки с песком

10. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1см)

11. Кольца от серсо

12. Веревки

13. Дорожки со следочками

14. Диск «Здоровье»

15. Резиновые кольца для кистей рук

**Вспомогательное оборудование**

1. Магнитофон

2. Аудиокассеты, СД-диски.

Список литературы

1. Н. Е. Вераксы «От рождения до школы» - М., МОЗАИКАСИНТЕЗ , 2014г.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. - М. Мозаика-Синтез, 2016г.
3. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения для детей. - М.: Просвещение, 199
4. Глазырина О. Д., Овсянкин В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Влад ос, 2001г.
5. Осокина Т.И.,Тимофеева Е.А. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников. - М.: Просвещение, 1971г.
6. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей. - М. Просвещение, 1986г.
7. Лескова Г.П., Васюкова В.И., Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. - М.: Просвещение, 1990г.
8. Вавилова Н.В. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. - М.: Просвещение, 1981г.
9. Вавилова Н.В. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М.: Просвещение, 1983г
10. Кенеман А. В., Осокина Т.П. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе. М. Просвещение. 1980г.
11. <http://www.taekwondo-moscow.ru/taekwondo_history.html> <http://www.blackbelt.ru/o-taekwon-do/vidy-programmy-thekvando/> <http://www.blackbelt.ru/o-taekwon-do/principy-taekvon-do/> <http://www.taekwondo-itf.spb.ru/pages/281/> <http://itf-russia.com/file/Prog-TKD-ITF.pdf>