

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Кургана
«Детский сад комбинированного вида №138 «Дюймовочка»

Принята на педагогическом совете
Протокол № _ от «_» _____ 2024

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Перетятко Т.В. _____
«_____» _____ 2024 г.
Приказ № _____ от _____

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«ТХЭКВОНДО»
(для детей дошкольного возраста 5 – 7 лет)
Срок реализации – 7 месяцев (56 ч)

Педагог:
Кожеева Е.Е.

Курган 2024

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

| | |
|--------------------------------------|---|
| Наименование программы | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа направленности «Тхэквондо» физкультурно-спортивной |
| Направленность | Физкультурно-спортивная |
| Уровень освоения программы | Ознакомительный |
| ФИО педагога, реализующего программу | Кожаева Елена Евгеньевна |
| Учреждение | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение города Кургана «Детский сад комбинированного вида №138 «Дюймовочка» |
| Возраст учащихся | 5-7 лет |
| Срок обучения | 7 месяцев |
| Количество часов в неделю/год | 2 часа в неделю/56 часов в год |
| Форма обучения | Очная |
| Цель программы | Укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие детей дошкольного возраста через обучение олимпийскому тхэквондо ВТФ |
| Форма занятий | Групповая |

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | |
| 1.1. Пояснительная записка..... | 4 |
| – цели и задачи реализации Программы..... | 4 |
| 1.2. Планируемые результаты освоения Программы..... | 5 |
| 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ..... | 6 |
| 2.1. Учебный план..... | 6 |
| 2.2. Календарный учебный план..... | 7 |
| 2.3. Календарный учебный график..... | 8 |
| 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ..... | 9 |
| 3.1. Организационно-педагогические условия реализации Программы..... | 9 |
| 3.2. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы..... | 10 |
| Список литературы..... | 11 |
| Приложения..... | 12 |

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Тхэквондо» обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению.

Направленность Программы – физкультурно – спортивная.

Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Тхэквондо» способствует удовлетворению индивидуальных потребностей воспитанников в занятиях физической культурой и спортом; развитию физических и личностных качеств, сохранению и укреплению здоровья детей по физическому развитию.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа разработана в соответствии с обязательным минимумом содержания программ дополнительного образования дошкольников в области физической культуры и спорта, минимальными требованиями к уровню подготовки к детям дошкольного возраста по физической культуре.

Цель: укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие детей дошкольного возраста через обучение олимпийскому тхэквондо ВТФ.

Задачи:

- обучить этикету олимпийского тхэквондо;
- научить основам дисциплины и правилам поведения при занятиях спортом и в частности тхэквондо ВТФ;
- научить командной работе и работе в коллективе;
- развить общефизические умения: сгибание и разгибание рук из положения упор лёжа (отжимания), скручивание корпуса (пресс), выпрыгивания из положения упор присев;
- развить специальные физические умения: поперечный и продольный шпагаты, динамические выносы ног, статическое удержание ног, координация, реакция;
- развить физические качества: сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость;
- развить морально-волевые качества личности: самостоятельность, решительность, настойчивость, выдержка, смелость, мужество, дисциплинированность;

- изучить базовые стойки, блоки, удары, элементы передвижения в бою тхэквондо ВТФ;
- научиться выполнять удары в специальный снаряд (ракетка, лапа);
- подготовить детей к аттестации на пояс тхэквондо ВТФ.

1.2. Ожидаемые результаты реализации программы:

- знает этикет олимпийского тхэквондо;
- знает основы дисциплины и правилам поведения при занятиях спортом и в частности тхэквондо ВТФ;
- умеет работе в коллективе;
- развиты общефизические умения: сгибание и разгибание рук из положения упор лёжа (отжимания), скручивание корпуса (пресс), выпрыгивания из положения упор присев;
- развиты специальные физические умения: поперечный и продольный шпагаты, динамические выносы ног, статическое удержание ног, координация, реакция;
- развиты физические качества: сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость;
- развиты морально-волевые качества личности: самостоятельность, решительность, настойчивость, выдержка, смелость, мужество, дисциплинированность;
- знает базовые стойки, блоки, удары, элементы передвижения в бою тхэквондо ВТФ;
- умеет выполнять удары в специальный снаряд (ракетка, лапа).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебный план

Учебный план предусматривает теоретическую, физическую, и психологическую подготовку воспитанников старшего дошкольного возраста и рассчитан на 31 неделю учебно-тренировочных занятий, в объеме 56 часов.

Занятия проводятся во второй половине дня 2 раза в неделю.

Учебный план

| № | Название программы раздела | Количество часов (мин) | Форма промежуточной аттестации |
|----|--|----------------------------------|---|
| 1. | Основы дисциплины и правил поведения | 60 | |
| 2. | Базовая техника тхэквондо ВТФ (блоки, стойки, удары) | 480 | |
| 3. | Обще-физическая подготовка (ОФП) | 270 | |
| 4. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 270 | |
| 5. | Ударная техника тхэквондо ВТФ по спец. инвентарю | 510 | |
| 6. | Подготовка к аттестации на цветные пояса | 90 | Аттестация на цветные пояса тхэквондо ВТФ |
| 7. | ИТОГО | 1650 мин/ 56 ак. часа (30мин) | |

2.2. Календарно-тематический план

Календарно-тематический план учебно-тренировочных занятий

| № | Дата | Основная тема | Содержание занятий |
|-----|------------|--|--|
| 1. | 03.11.2022 | Вводное занятие | Знакомство. П/и. |
| 2. | 07.11.2022 | ОФП, координационные способности | Кувьрки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель |
| 3. | 10.11.2022 | ОФП, выносливость | Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры. |
| 4. | 14.11.2022 | ТТП, индивидуальные занятия | Базовые стойки. Джумок джируги |
| 5. | 17.11.2022 | ТТП, парные занятия | «Пятнашки». Джумок джируги |
| 6. | 21.11.2022 | ТТП, индивидуальные занятия | Базовые стойки. Ап чаги. |
| 7. | 24.11.2022 | ТТП, индивидуальные занятия | Базовые стойки, перемещения в них. |
| 8. | 01.12.2022 | ОФП, быстрота | Бег 5, 10, 15 метров. Джумок джируги |
| 9. | 05.12.2022 | ОФП, гибкость | Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги. |
| 10. | 08.12.2022 | СФП, упражнения на мешке | Джумок джируги. Ап чаги. Махи ногами. |
| 11. | 12.12.2022 | ТТП, индивидуальные занятия | Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки. |
| 12. | 15.12.2022 | ТТП, парные занятия | Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки перемещения. Ап чаги. |
| 13. | 19.12.2022 | ТТП, индивидуальные занятия | Базовая техника. Блоки, удары. |
| 14. | 22.12.2022 | ТТП, парные занятия | Перемещения в стойках. Блоки, удары. |
| 15. | 26.12.2022 | ТТП, индивидуальные занятия | Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках. |
| 16. | 29.12.2022 | ОФП, скоростно-силовые качества | Бег 15 метров. Прыжки, отжимания. Толкание медицинболлов. |
| 17. | 09.01.2023 | ТТП, индивидуальные занятия | Ап чаги, дольо чаги |
| 18. | 12.01.2023 | ТТП, индивидуальные занятия | Ап чаги с шагом. Джумок джируги с Шагом. |
| 19. | 16.01.2023 | ТТП, индивидуальные занятия | Дольо чаги, опаль дольо чаги. Ап чаги с шагом |
| 20. | 19.01.2023 | ТТП, парные занятия | Йоп чаги. Джумок джируги с шагом. |
| 21. | 23.01.2023 | ТТП, парные занятия | Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника |
| 22. | 26.01.2023 | ТТП, поединки по заданию | «пятнашки», поединок ближней рукой. |
| 23. | 30.01.2023 | ОФП, выносливость | Бег 6 минут, прыжки на скакалке. |
| 24. | 02.02.2023 | СФП, упражнения на мешке | Махи, упражнение «лягушка». Джумок джируги на мешке. |
| 25. | 06.02.2023 | ТТП, индивидуальные занятия | Джумок джируги, стойки, блоки удары. |
| 26. | 09.02.2023 | ТТП, индивидуальные занятия | боковая стойка, перемещения вперед, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом. |
| 27. | 13.02.2023 | ТТП, индивидуальные занятия | Ап после подшагивания, атака набеганием. |
| 28. | 16.02.2023 | ТТП, парные занятия | Джумок джируги после подшагивания, атака набеганием. |
| 29. | 20.02.2023 | ТТП, парные занятия | Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания. |
| 30. | 27.02.2023 | ТТП, поединки по заданию | Поединок руками ближней; задней; обеими руками. |
| 31. | 02.03.2023 | ОФП, координационные способности | Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге. |
| 32. | 06.03.2023 | ОФП, гибкость | Махи, наклоны, шпагаты. |
| 33. | 09.03.2023 | СФП, упражнения на мешке | Махи, удержание прямых ног, ап чумок чируги ближней, дальней. Ап, йоп чаги после подшагивания, на месте. |
| 34. | 13.03.2023 | ТТП, индивидуальные занятия | Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. |

| | | | |
|-----|------------|----------------------------------|---|
| 35. | 16.03.2023 | ОФП, координационные способности | Кувьрки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель |
| 36. | 20.03.2023 | ОФП, выносливость | Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры. |
| 37. | 23.03.2023 | ТТП, индивидуальные занятия | Базовые стойки. Джумок джируги |
| 38. | 27.03.2023 | ТТП, парные занятия | «Пятнашки». Джумок джируги |
| 39. | 30.03.2023 | ТТП, индивидуальные занятия | Базовые стойки. Ап чаги. |
| 40. | 03.04.2023 | ТТП, индивидуальные занятия | Базовые стойки, перемещения в них. |
| 41. | 06.04.2023 | ОФП, быстрота | Бег 5, 10, 15 метров. Джумок джируги |
| 42. | 10.04.2023 | ОФП, гибкость | Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги. |
| 43. | 13.04.2023 | СФП, упражнения на мешке | Джумок джируги. Ап чаги. Махи ногами. |
| 44. | 17.04.2023 | ТТП, индивидуальные занятия | Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки. |
| 45. | 20.04.2023 | ТТП, парные занятия | Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки перемещения. Ап чаги. |
| 46. | 24.04.2023 | ТТП, индивидуальные занятия | Базовая техника. Блоки, удары. |
| 47. | 27.04.2023 | ТТП, парные занятия | Перемещения в стойках. Блоки, удары. |
| 48. | 04.05.2023 | ТТП, индивидуальные занятия | Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках. |
| 49. | 11.05.2023 | ОФП, скоростно-силовые качества | Бег 15 метров. Прыжки, отжимания. Толкание медицинболов. |
| 50. | 15.05.2023 | ТТП, индивидуальные занятия | ап чаги, йоп чаги. |
| 51. | 18.05.2023 | ТТП, индивидуальные занятия | Ап чаги с шагом. Джумок джируги с шагом, из степа. |
| 52. | 22.05.2023 | ТТП, индивидуальные занятия | Джумок джируги. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания. |
| 53. | 25.05.2023 | ТТП, парные занятия | Йоп чаги. Ап чумок чируги с шагом, из степа. |
| 54. | 23.01.2023 | ТТП, парные занятия | Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника |
| 55. | 29.05.2023 | ТТП, поединки по заданию | «пятнашки», поединок ближней рукой. |
| 56. | 30.05.2023 | Итоговое занятие | Аттестация на цветные пояса |

2.1 Календарно-учебный график.

| | |
|-------------------------|-----------------------|
| Начало учебного года | 01.09.2022 |
| Начало учебных занятий | 01.11.2022 |
| Каникулы | 01.01.2023-08.01.2023 |
| Окончание учебного года | 30.05.2023 |

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

При работе с детьми дошкольного возраста определены необходимые условия:

- профессиональная компетентность тренера-преподавателя – специальное педагогическое спортивное образование, знание детской физиологии и психологии дошкольного возраста;
- наличие материально-технической базы.

3.1. Организационно-педагогические условия реализации Программы:

Планируемый срок обучения – 7 месяцев, начиная с пятилетнего возраста.

Группы комплектуется с учетом желания родителей и детей, медицинских показаний. Наполняемость группы не менее 10 человек.

Занятия проходят два раза в неделю длительность 30 минут, во второй половине дня.

Место проведения занятий – спортивный зал с естественной и искусственной вентиляцией, с естественным и искусственным освещением.

В Программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики тхэквондо. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности.

Содержание образования в Программе по тхэквондо основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- скоростно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

3.2. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы

Перечень оборудования и инвентаря:

1. Шведская стенка – 4 шт.
2. Скамейка гимнастическая – 4 шт.
3. Скакалки гимнастические – 15 шт.
4. Футбольный мяч – 1 шт.
5. Баскетбольный мяч – 1 шт.
6. Волейбольный мяч – 1 шт.
7. Набивные мячи – 5 шт.
8. Лапы боксёрские (малые) – 2 пары
9. Маты гимнастические – 6 шт.
10. Таймер – 1 шт.

Список используемой литературы:

1. Тхэквондо-до. Методическое пособие. Сафощкин С. Н. Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2001 г.
1. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ и специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.
2. <http://bookitut.ru/Programma-po-tkhekvondo-VTF.html>
3. <http://tkdrussia.ru/>

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СООТВЕТСТВИЯ ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫМ НОРМАТИВАМ

Обязательная программа-минимум, прошла апробацию в дошкольных учреждениях, а также экспертизу в НИИ гигиены и охраны детей и подростков (Березина Н.О. и Лашнева И. П., 2003).

Тесты, собранные в эту программу, не требуют больших временных затрат и специальных условий для их проведения. Они просты, понятны детям, нормативны, т. е. в комплексе дают представление об уровне развития психофизических качеств и психомоторного развития.

Методика определения физической подготовленности

1. Прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества, координация).
Обследование проводится на спортивной площадке (со специально оборудованной прыжковой ямой) или в физкультурном зале (при условии наличия мата) в виде игры «Кенгуру». Детям предлагается встать около черты (на краю пропасти) и прыгнуть как можно дальше через пропасть, оттолкнувшись двумя ногами. Кенгурята должны перепрыгнуть это опасное место и вернуться невредимыми к своей маме - кенгуру. В старшей и подготовительной группах можно дополнительно использовать соревновательный прием «Чей прыжок дальше». Место приземления каждого ребенка (по пяткам) отмечается флажком.

2. Бросок мяча весом 1 кг вдаль (скоростно-силовые качества).
Тест проводится на дорожке длиной не менее 5 м. Ребенок подходит к контрольной линии и ему предлагается добросить набивной мяч до яркой стойки, игрушки. Бросок выполняется из И. п: ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Результат фиксируется по длине расстояния от линии до места приземления мяча.

3. Бег на 10м с хода. (скоростная выносливость, скорость).
Обследование проводится на прямой беговой дорожке длиной 20 м в виде соревнования «Кто быстрее». До линии старта и после финиша (дорожка длиной 10м) остается по 5 м. Именно эти линии фиксируются во внимании ребенка как место старта и финиша и отмечаются яркими ориентирами (мелом, финишной лентой или флажком). Таким образом, испытуемый пробегает отрезок длиной 20 м, а секундомером отмечается время

пробегаания только 10-метрового отрезка (в момент пересечения настоящего старта и финиша).

Целесообразно подобрать пары детей, приблизительно равные по уровню физического развития и организовать между ними соревнование.

4. Бег на 30 метров со старта (скоростные качества).

Обследование проводится на прямой дорожке длиной 30 м, шириной 3м в виде соревнований парами. Ребенок стартует с высокой стойки от старта и пробегает 30 м до намеченного финиша. Ориентир (ленту, флажки) следует расположить чуть дальше намеченной линии, чтобы дети раньше не снижали скорость бега.

5. Метание в даль мешочка (150-200г) правой и левой рукой.

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20 м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мячи (мешочки) весом 150 г для детей средней группы, 200-250 г для детей старшей и подготовительной к школе групп. Инструктор предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой рукой способом “из-за спины через плечо”. Ребенок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат

записывается в протокол. Для метания правой рукой используются мешочки красного цвета, а для метания левой мешочки зеленого цвета.

После обследования показатели каждого ребенка результаты заносятся в таблицу:

**Физическая подготовленность детей подготовительной группы
(на начало (конец) 20_ - 20_уч. года)**

Дата проведения с _____ по _____ Г.

| № | Фамилия, имя ребенка | Прыжки в длину с места | | Метание вдаль мешочка (150-200г) | | | | Бег на 10м | | Бег 30м | | Метание мяча (1кг) | | | | Средний балл |
|-----------------|----------------------|------------------------|------|----------------------------------|------|------------|------|------------|------|-----------|------|--------------------|------|------------|------|--------------|
| | | | | Правая рука | | Левая рука | | | | | | Правая рука | | Левая рука | | |
| | | результат | балл | результат | балл | результат | балл | результат | балл | результат | балл | результат | балл | результат | балл | |
| Мальчики | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Девочки | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |

Результаты анализируются и сопоставляются с нормативными данными.

**Средние значения показателей
физической подготовленности детей 5-7 лет**

| Контрольные нормативы | | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
|--|----------|------------|------------|----------|
| Скорость бега на 10 м с хода (сек) | мальчики | 2,5-2,1 | 2,4-1,9 | 2,2-1,8 |
| | девочки | 2,7-2,2 | 2,5-2,0 | 2,4-1,8 |
| Скорость бега на 30 м со старта (сек) | мальчики | 9,2-7,9 | 8,4-7,6 | 8,0-7,4 |
| | девочки | 9,8-8,3 | 8,9-7,7 | 8,7-7,3 |
| Длина прыжка с места (см) | мальчики | 81,2-102,4 | 86,3-108,7 | 94-122,4 |
| | девочки | 66-94 | 77,7-99,6 | 80-123 |
| Длина броска правой рукой (м) | мальчики | 3,9-5,7 | 4,4-7,9 | 6,0-10,0 |
| | девочки | 3,0-4,4 | 3,3-5,4 | 4,0-6,8 |
| Длина броска левой рукой (м) | мальчики | 2,4-4,2 | 3,3-5,3 | 4,2-6,8 |
| | девочки | 2,5-3,5 | 3,0-4,7 | 3,0-5,6 |
| Дальность броска набивного мяча 1 кг из-за головы (см) | мальчики | 187-270 | 221-303 | 242-360 |
| | девочки | 138-221 | 156-256 | 193-313 |
| | девочки | 14-20 | 16-30 | 18-31 |

Высокий уровень – 3 балла:

Средний уровень. – 2 балла

Низкий уровень – 1 балл:

Методика оценки психомоторных качеств

Тест № 1. Определение статической координации

Стойка на гимнастической скамейке с закрытыми глазами

Высокий уровень – 3 балла: выполнение упражнения в течение 10 с., без колебания стоп и балансирования

Средний уровень – 2 балла: выполнение упражнения в течение 10 с., с колебания стоп и балансирования

Низкий уровень – 1 балл: сохранение позы менее 10с.

Тест № 2. Определение динамической координации

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (длина 250 см)

Высокий уровень – 3 балла: выполнение упражнения не прерывая, 10 с. Без остановок и удержания равновесия с помощью движений рук и тела.

Средний уровень – 2 балла: выполнение упражнения не превышая 10 с. С остановкой и удержанием.

Низкий уровень – 1 балл: превышение контрольного времени (10 с.), с балансированием.

Выполняется 3 раза, засчитывается лучший результат.

Тест № 3. Определение быстрого реагирования «Нажми кнопку».

Ребенку дается секундомер и предлагается 2 раза очень быстро нажать на кнопку. Фиксируется время остановки секундомера.

Высокий уровень – 3 балла: время остановки от 1-2 с

Средний уровень – 2 балла: время остановки от 2-5 с.

Низкий уровень – 1 балл: время остановки более 5 с.

Тест № 4. Определение ориентировки тела в пространстве

Определяется выполнением 3 заданий:

1. Повторить за педагогом, изменяющим направление движения, траекторию его пути;
2. Пройти спортзал по диагонали и остановиться в центре;
3. Расставить по кругу на одинаковом расстоянии друг от друга 8 предметов

Критерии:

Высокий уровень – 3 балла: выполнение 3 заданий без ошибок.

Средний уровень – 2 балла: выполнение 2 заданий без ошибок

Низкий уровень – 1 балл: не выполнение заданий

Тест № 5. Определение способности восприятия и запоминания собственных движений «Пройди и запомни»

Для теста отмеряется 5-метровый отрезок, начало и конец которого выделяются яркими линиями.

Первое задание: Ребенок проходит отрезок с закрытыми глазами 1 раз, запоминая ощущение каждого шага. В сумме они должны сложиться в чувство расстояния. Идти нужно обыкновенным шагом, свободно и непринужденно. Если последний шаг будет неполным - его нужно запомнить (оба носка должны быть на линии финиша).

Второе задание: пройти расстояние с закрытыми глазами, используя образ - эталон движения, сохранившийся в памяти. Расстояние, которое ребенок не дошел до линии (или перешел), измеряется линейкой. Можно сделать 3 попытки.

Критерии

Высокий уровень – 3 балла: ошибки, не выходящие за пределы зоны ± 15 см

Средний уровень – 2 балла: ошибки, не выходящие за предел зоны ± 30 см

Низкий уровень – 1 балл: ошибки, выходящие за пределы зоны ± 30 см

Итоговая оценка физической подготовленности и выявления уровня развития психомоторных качеств у детей старшего дошкольного возраста

| № | Ф.И. ребенка | Статическая координация | Динамическая координация | Способность быстро реагировать | Ориентировка тела в пространстве | Способность воспринимать и запоминать собственные | Физическая подготовленность | Средний балл |
|---|--------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---|-----------------------------|--------------|
| | | Тест №1 | Тест № 2 | Тест № 3 | Тест № 4 | Тест № 5 | Тест № 6 | |
| | | | | | | | | |

Шкала оценки психомоторных качеств и физической подготовленности

| Уровни | Тест №1 | Тест № 2 | Тест № 3 | Тест № 4 | Тест № 5 | Тест № 6 | Средний балл |
|---------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|--------------|
| Высоки | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 18 – 13 |
| Средний | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 12 – 7 |
| Низкий | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 – 1 |

Упражнения для развития физических качеств

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА

Наклоны туловища: вперед, в стороны, назад с различными движениями рук и из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).

Из положения, лежа на животе: одновременное и попеременное поднимание ног вверх; с фиксированными руками или ногами, прогибы.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ И КОСТНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА НОГ

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой руками на различные предметы (стенку).

Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой.

Выпады с пружинящими движениями и поворотами

Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе.

Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Из исходного положения, сидя или стоя: одна рука за головой, партнер сзади давит одной рукой на локоть снизу-вверх, другой - тянет за кисть к противоположному плечу; руки на затылок, локти разведены, партнер сзади, постепенное отведение локтей назад; из того же и. п. партнер берет за локти напарника и пытается его поднять.

Из исходного положения - сидя, руки вверх в «замок», партнер сзади: отведение рук назад. Из исходного положения - сидя, руки сзади в «замок», партнер сзади, отведение рук назад - вверх.

Из исходного положения - сидя, руки на коленях, наклоны головы вперед с сопротивлением партнера.

Из исходного положения - сидя, руки за голову в «замок», сведение локтей перед собой с сопротивлением партнера.

Данные упражнения выполняются 3 - 6 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-10 сек.) на ней. После каждого повторения выполняется встряхивания и расслабление работающей конечности.

Из исходного положения - лежа на спине: партнер, держась двумя руками за пальцы стоп Напарника, сгибает и разгибает их; партнер берет за

голеностопный сустав и медленно поднимает правую ногу партнера до максимальной амплитуды

Из положения - лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты, поочередное отведение ног в стороны с помощью партнера. Из положения лежа на спине, наклон вперед, пытаюсь достать руками стоп с помощью партнера.

Из исходного положения лежа на животе: поочередное поднимание прямых ног до максимальной амплитуды с помощью партнера, держащего за голеностопный сустав; сгибание голени до максимальной амплитуды, с помощью партнера, держащего ногу за стопу.

Маховые движения ногами из исходного положения - боевая стойка выполнение махов ногами вперед, назад, в сторону.

Исходное положение стоя лицом к партнёру (фронтально, боком) одна нога на плече партнёра, наклоны вперед в сторону

Исходное положение сидя лицом к партнёру, ноги широко разведены, партнёр выполняет упор ногами в голеностоп, руки выполняют хват за руки. Наклоны вперед.

Данная группа упражнений выполняется по 3-5 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-10 сек.) на ней. После каждого повторения так же производятся потряхивания и расслабление работающей конечности, части тела

Упражнения, выполняемые на растягивание, совершаются плавными, неэнергичными движениями со свободным дыханием.

Вращение бёдрами (повышается гибкость бёдер, увеличивается и амплитуда ударов ногами).

Касание пальцев ног (повышается гибкость спины, ягодиц и подколенных сухожилий, увеличивается высота ударов ногами и глубина стойки)

Растяжение ноги (растяжение подколенных сухожилий и ягодиц), увеличивается высота ударов ногами.

Шпагат (вытянуть ноги в стороны, поддерживая вес тела на руках), повышается высота и амплитуда ударов ногами.

УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ

Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп.

УПРАЖНЕНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ.

1. И.п. - ладони за головой, локти вперед. Разводя локти в стороны и

выпрямляя спину подняться на носках и сделать вдох, затем возврат в и.п. с выдохом;

2. И.п. - руки вверх, пальцы в «замок». Подняться на носках ладони вверх (вдох), затем возврат в и.п. (выдох);

3. И.п. - руки согнуты и соединены за спиной ладони наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад, ладонями внутрь с одновременным подниманием на носках и прогибанием в грудном отделе (вдох), затем возврат в и.п. (выдох).

4. И.п. - держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носках прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в и.п. (выдох).

5. И.п. - лежа на животе, руки в стороны: - прогнуться отводя руки и голову назад; -сгибая руки к плечам и сводя лопатки; руки вытянуты вперед - поднять левую руку и правую ногу вверх; прогнувшись в пояснице, голову назад, сменять руку и ногу; взявшись за голенистопопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

1. Упражнением для развития силы мышц-разгибателей рук:

- различные отжимания в упоре лежа.

- упражнения на перекладине

2. Упражнения для развития силы сокращения мышц нижних конечностей:

- утиный шаг, передвижение в полу-приседе, а также различные приседания и прыжки. Например, прыжки с места в длину, прыжки с попеременным выпадом правой и левой ногой вперед, прыжки "лягушкой".

3. Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

1. Бег на месте, выполняемый с максимально возможной скоростью.

2. По команде тренера производится рывок вперед, назад, влево, вправо. В этом упражнении тренируется и реакция.

Практические занятия

«СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» (СФП)

Специальная физическая подготовка начинающего спортсмена осуществляется одновременно с овладением приемами техники тхэквондо и их совершенствованием. В начале занятий, в тренировке юного спортсмена, больше внимания уделяется общей физической подготовке - до 55% времени, нежели специальной физической. По мере овладения молодым тхэквондистом техникой в занятия включается все больше упражнений специальной физической подготовки, обеспечивающих качественное овладение техникой. Специализированные занятия постепенно насыщаются упражнениями СФП. Направленность специальной физической подготовки тесно связана технико-тактическим разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых различных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка начинающего тхэквондиста решает задачи развития широкого диапазона тех физических качеств (быстроты, координации, силы, выносливости и др.) которые способствуют наиболее качественному овладению техникой и тактикой таеквон-до и успешному ведению поединков.

Упражнения для развития специальной силы в ударных действиях

Выполнение ударов руками и ногами в воздух: упражнения выполняются с максимальной быстротой до тех пор, пока не начнет нарушаться структура движений или заметно упадет скорость их выполнения.

Упражнения для развития выносливости

Непрерывное нанесение легких ударов по мешку (2 подхода по 1 минуте)

Выполнение прыжков со скакалкой.

Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.

Перемещения (развитие умения маневрировать)

1. В боевой (боковой) стойке (БС) прыжки (подскоки) толчком двух ног вперед, назад, влево, вправо.

2. В БС. Скользящие шаги:

- одиночные;

- сдвоенные;

- по длине зала;

- по различным геометрическим фигурам, условно нарисованным на полу;

- повторяя перемещения партнера (в парах)

3. В БС развороты:

- вокруг передней ноги, переставляя заднюю по часовой стрелке, против часовой стрелки;
- вокруг задней ноги, переставляя переднюю по часовой стрелке, против часовой стрелки.

4. Приставной шаг во фронтальной стойке (ФС)

- по большому кругу (вокруг зала);
- по маленькому кругу (диаметр 1,5-2 м.);
- со сменой стойки (лицом в круг, спиной в круг);
- со сменой направления (левым боком, правым боком);
- по маленькому кругу, повторяя перемещения партнера (в парах);
- по маленькому кругу «захватывать» партнера (пересекать круг нельзя).
- прыжки «забегание по ступенькам»

Развитие чувства дистанции (в парах)

«Сохрани дистанцию». - 1-ый передвигается в БС или ФС: только вперед-назад; только влево-вправо; произвольно; - 2-ой старается сохранить начальную дистанцию. Удары на месте на контроль расстояния. Удары по мишени (ракетка, перчатка), как на месте, так и с перемещениями.

Упражнения для развития координации

Упражнения, в которых разные части тела выполняют различные задания, например:

прыжки: ноги — врозь, вместе; руки — вверх, вниз

бег вокруг зала с одновременным вращением кистей и наклонами головы;

прыжки: ноги — смена стойки;

руки — вращение предплечий и т.п.

Упражнения со всевозможными вращениями и поворотами:

бег вокруг зала с поворотами по часовой стрелке и против часовой стрелки;

прыжки с разворотами на 180 градусов и обратно;

прыжки с разворотами на 360 градусов и обратно и т.п.

Упражнения с согласованными движениями частей тела:

шаги вперед с поворотами корпуса (какая нога шагает, в ту сторону — поворот);

различные сочетания шагов и прямых ударов руками: — удары на каждый шаг (левая нога

шагает — правая рука бьет и наоборот);

шаг с ударом, шаг — пустой;

2 шага с ударами, шаг — пустой.

Упражнения для развития скорости, хлесткости

1. Бег с ускорениями на короткие дистанции:
 - лицом вперед;
 - спиной вперед;
 - левым (правым) боком.
2. Для быстрого выноса коленей:
 - поднятие колена к плечу с ускорением на 3-5 движений;
 - прыжки с подтягиванием коленей — к груди, — «к ушам»;
 - прыжки «забегание по ступенькам».
3. Для хлесткости ударов руками — удары на воздухе (одной рукой, двумя руками):
 - а) на 1 прыжке — 2 удара;
 - б) на 1 прыжке — 3 удара;
 - в) на 1 прыжке — 4 удара.

Упражнения для развития равновесия

1. Продвижение вперед (5-6 м) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем
2. Гимнастическое «колесо»
3. Прыжки на одной ноге влево и вправо.

«ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Усвоение раздела базовой технико-тактической подготовки

1. Изучение ударов ногами: прямой (ап-чаги) и (юп-чаги) боковой (доле-чаги) сверху (нере-чаги) с захлестом голени (коро-чаги).
2. Изучение стоек (короткая и длинная, фронтальная и боевая, левосторонняя и правосторонняя).
3. Тренировка техники ударов ногами в парах (лицом друг к другу) с демонстрацией ведущим бойцом заданного действия по принципу «делай, как я»;
4. Тренировка техники ударов ногами при движении вперед.
5. Тренировка техники ударов ногами при движении по кругу.
6. Отработка техники ударов ногами на лапах.
7. Изучается защита с ответными ударами (контратаки, встречной атаки) в супротивном двухшереножном строю с демонстрацией заданного движения одним ведущим для атакующего, а другим для защищающегося по принципу «делай, как я»
8. Положение кулака при нанесении ударов и стопы при нанесении различных ударов ногами
9. Положение рук при выполнении блоков
10. Различные комбинации из ударов ногами

Двухударные комбинации ногами (атакующие):

- 1) боковой ближней, боковой дальней;
- 2) боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову;
- 3) боковой дальней в туловище, боковой ближней в голову;
- 4) боковой ближней, удар сверху дальней;
- 5) боковой дальней, задний прямой дальней;
- 6) удар сверху дальней, задний прямой дальней;
- 7) подскок, финт ближней, боковой дальней;
- 8) финт дальней со скольжением, боковой ближней;
- 9) скрестный шаг вперед, боковой ближней, задний прямой дальней;
- 10) подскок, боковой прямой, задний прямой дальней.

Контратакующие комбинации:

- 1) скачок назад от прямого дальнего, боковой дальней;
- 2) скачок назад от бокового дальнего, боковой дальней;
- 3) скачок назад от бокового прямого, боковой дальней;
- 4) задний прямой дальней от бокового ближнего;
- 5) задний прямой дальней от удара сверху ближней;
- 6) задний прямой дальней в прыжке на любое движение

Боевые позы:

- закрытую - выставленные руки закрывают доступ к голове или корпусу, но позволяют осуществлять в защите только подставки;
- открытую - выставленные руки расставлены широко, что открывает доступ к голове и корпусу, но позволяет проводить отбивы внутрь;
- в каждой из них могут быть верхняя (руки расположены у головы) и нижняя (руки расположены ниже головы);
- в каждой из них руки могут располагаться близко к корпусу (ближняя) и далеко от корпуса (дальняя);
- в боевой позе руки могут располагаться на разных высотах и с разной дальностью.

Выполнение защитных движений при нанесении серий ударов партнером:

- подставками;
- блоками;
- а) подставка - проводится противонаправленно оси атакующего движения путем:
 - подставления прижатого к туловищу локтя - против ударов в туловище снизу;
 - подставления прижатого к туловищу предплечья или наружной стороны кисти;
- б) блок - проводится путем выставления предплечья (кисти) на расстоянии плеча перпендикулярно навстречу круговому движению атакующей конечности. Таким образом,

блоки могут использоваться только против ударов, наносимых сбоку или снизу;
- активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости

- активная работа туловища, направленная на уклонение от ударов соперника
- маневр по даянгу (по фронту и в глубину)

Простейшее изучение действия на дальней средней и ближней дистанции:

1. Дальняя, при которой удар может быть нанесен с полушагом, подшагом, скачком. В боевой стойке задняя нога быстро подтягивается к передней ноге с нанесением прямого или бокового удара ногой. Удары по очереди друг на друга.

Каждый старается прикоснуться и отойти назад, чтобы его не достали.

2. Средняя, при которой удар ногой может наноситься без подшагивания.

3. Ближняя, при которой могут наноситься прямые удары рукой.

Изучение простейших передвижений в степе. Удары левой и правой ногой попеременно с быстрыми передвижениями (в степе) между ударами. Степ - подпрыгивание на носках перед противником:

- с перемещением вперед - передний степ;

- на месте - нейтральный степ;

- с перемещением назад - задний степ.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость (футбол, баскетбол).

«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Спортсмен - боец, со стойкой и несгибаемой волей (беседа).

Учебно-тренировочная группа как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе.

Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию.

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» (ОФП)

Строевые упражнения:

Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Понятие строя, шеренги, колонны интервал, дистанция. Повороты на месте, направо, налево, кругом.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений

Упражнения с различными предметами (мячи, прыгалки, и др.) из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа).

Сгибания и разгибания рук в упоре сзади, наклонном упоре, упоре лежа, подтягивания на перекладине в висе прямым, обратным и смешанным хватом.

Упражнения в сопротивлении с партнером.

Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, дозируются по количеству повторений и до утомления, в зависимости от физического развития и подготовленности занимающихся, а также от периода и цикла тренировочного процесса.

Упражнения для развития мышц туловища.

Наклоны туловища: вперед, в стороны, назад с различными движениями рук и из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).

Из положения, лежа на животе: одновременное и попеременное поднимание ног вверх; с фиксированными руками или ногами, прогибы.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой руками на различные предметы (стенку).

Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой.

Выпады с пружинящими движениями и поворотами.

Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе.

Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди.

Упражнения на координацию

Ходьба и бег в различном темпе.

Ходьба скрестными шагами правым и левым боком.

Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп.

Упражнения на формирование правильной осанки.

1. И.п. - ладони за головой, локти вперед. Разводя локти в стороны и выпрямляя спину подняться на носках и сделать вдох, затем возврат в и.п. с выдохом;

2. И.п. - руки вверх, пальцы в «замок». Подняться на носках ладони вверх (вдох), затем возврат в и.п. (выдох);

3. И.п. - руки согнуты и соединены за спиной ладони наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад, ладонями внутрь с одновременным подниманием на носках и прогибанием в грудном отделе (вдох), затем возврат в и.п. (выдох).

4. И.п. - держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носках прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в и.п. (выдох).

5. И.п. - лежа на животе, руки в стороны: - прогнуться отводя руки и голову назад; - сгибая руки к плечам и сводя лопатки; руки вытянуты вперед - поднять левую руку и правую ногу вверх; прогнувшись в пояснице, голову назад, сменить руку и ногу; взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице,

напрягая руки и ноги.

Упражнения для развития силы

1. Упражнением для развития силы мышц-разгибателей рук:

- различные отжимания в упоре лежа.
- упражнения на перекладине

2. Упражнения для развития силы сокращения мышц нижних конечностей:

- утиный шаг, передвижение в полу-приседе, а также различные приседания и прыжки.

Например, прыжки с места в длину, прыжки с попеременным выпадом правой и левой ногой вперед, прыжки "лягушкой".

3. Поднимание ног из положения лежа на спине.

Упражнения для развития быстроты

1. Бег на месте, выполняемый с максимально возможной скоростью.

2. По команде тренера производится рывок вперед, назад, влево, вправо. В этом упражнении тренируется и реакция.