

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 73 присмотра и оздоровления
Красногвардейского района Санкт - Петербурга

ПРИНЯТА

решением

Педагогического совета

ГБДОУ детского сада № 73

Красногвардейского района

Санкт-Петербурга

(протокол от «29» 08 2019 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА

приказом

заведующего

ГБДОУ детского сада № 73

Красногвардейского района

Санкт-Петербурга

от «29» 08 2019 г. № 54-00



С.Г.Вишня

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации дополнительной общеразвивающей программы:

«ТХЭКВОНДО»

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 73 присмотра и оздоровления
Красногвардейского района Санкт - Петербурга

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Меланич Александр Александрович

Санкт-Петербург

2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел программы

1.1. Пояснительная записка

2. Содержательный раздел программы

2.1. Содержание образовательной работы с детьми

2.2. Календарный учебный график

2.3. Содержание учебного (тематического) плана

2.4. Система педагогического мониторинга достижения воспитанниками планируемых результатов освоения образовательной программы

2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

3. Организационный раздел программы

3.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка (формы СОД, занятия)

3.2. Методическое обеспечение программы (список литературы, ЭОР, др.)

3.3. Материально-техническое оснащение программы

4. Приложение

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

<p>Цель</p>	<p>Формирование у учащихся стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к тхэквондо в частности, как к необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни.</p>
<p>Задачи</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ обучить практическим навыкам физической культуры и тхэквондо (в частности); ➤ познакомить обучающихся с культурой и историей тхэквондо; ➤ обучать обучающихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями; ➤ воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов; ➤ привитие необходимых теоретических знаний в области гигиены, медицины; ➤ развитие и совершенствование физических качеств, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения; ➤ выработать у обучающихся мотивационно - целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры; ➤ содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся; ➤ укрепление здоровья обучающихся, повышение и поддержка на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.
<p>Принципы и подходы к формированию рабочей программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Принцип целостного представления о мире: при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира; ➤ Принцип индивидуализации: на занятиях создаются условия для наиболее полного проявления индивидуальности, как ребёнка, так и педагога; ➤ Принцип минимакса: обеспечивается возможность продвижения каждого ребёнка своим темпом; ➤ Принцип вариативности: у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора; ➤ Принцип творчества: процесс обучения сориентирован на приобретении детьми собственного опыта творческой деятельности; ➤ Принцип гуманности: ребёнок рассматривается как активный субъект совместной с педагогом деятельности.

<p>Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития воспитанников 6-8 лет</p>	<p>Мотивационная сфера дошкольников 6—8 лет расширяется за счёт развития таких социальных мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), самореализации. Поведение ребёнка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки.</p> <p>К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщённые эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения — ребёнок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учётом интересов и потребностей других людей.</p> <p>Большую значимость для детей 6—8 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения — в общении и взаимодействии они стремятся в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать простейшие соревнования со сверстниками.</p>
<p>Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ с изменениями от 17.06.2019 № 140-ФЗ); – Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155); – Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26 с изменениями от 27.08.2015 № 41); – Положение Конвенция ООН о правах ребенка.

Срок реализации рабочей программы	Программа реализуется для воспитанников подготовительной к школе группы (6-8 лет) (октябрь 2019 – май 2020) 2019-2020 учебный год
Планируемые результаты освоения дополнительной программы воспитанниками	В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты <ul style="list-style-type: none">• овладение азами спортивной техники тхэквондо;• овладение 2-4-ми базовыми комплексами.• овладение спарринговыми элементами тхэквондо;• освоение правильной техники ударов в мишень;• эффективное выступление на соревнованиях;• овладение 5-8-ми базовыми комплексами.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Содержание образовательной работы с детьми

Содержание занятия	Количество часов		
	всего	Теорет.	Практ.
1. Базовая часть			
1.1. Основы теоретических знаний	2	2	0
1.2. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)	5	0	5
1.3. Подвижные и спортивные игры	5	0	5
1.4. Гимнастика	5	0	5
1.5. Легкая атлетика	5	0	5
2. Специализированная часть			
2.1. Изучение базовой техники спарринга в тхэквондо: Стойки, удары ногами, стэпы, нанесение ударов со стэпов, работа по ракеткам, лапам, работа в парах в защитном снаряжении.	21	0	21
2.2. Изучение пхумсэ (тхэгук юк джанг - тхэгук пхаль джанг)	8	0	8
2.3. Изучение техники приёмов самообороны, основы хапкидо.	8	0	8
2.4. Основы теоретических знаний по тхэквондо	2	2	0
2.5. Контрольные испытания	3	0	3
2.6.			
Всего часов:	64	4	60

2.2 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий (объём времени, затраченный на реализацию образовательных услуг)
Учебный год	сентябрь	май	64	64	2 в неделю по 30 мин

2.3 Содержание учебного (тематического) плана

№ занятия	Краткое содержание	Количество учебных часов
1.	Правила техники безопасности. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти,	1

	запястья, таз, колени, стоп. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Эстафеты.	
2.	Правила техники безопасности. Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары у стены. Эстафеты.	1
3.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам. Эстафеты.	1
4.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Эстафеты.	1
5.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Эстафеты.	1
6.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	1
7.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	1
8.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	1
9.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	1
10.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Лёгкий спарринг. Отработка пхумсэ. Эстафеты.	1
11.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Приёмы самообороны против удара кулаком. Эстафеты.	1
12.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	1
13.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	1
14.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	1
15.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Связки в жилетах. Эстафеты.	1
16.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Приёмы самообороны против удара кулаком. Эстафеты.	1
17.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	1
18.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Пхумсэ. Эстафеты.	1
19.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Связки в жилетах. Эстафеты	1
20.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Связки в жилетах. Эстафеты	1

21.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Связки в жилетах. Эстафеты	1
22.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Связки в жилетах. Эстафеты	1
23.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Приёмы самообороны против удара кулаком. Эстафеты.	1
24.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Приёмы самообороны против удара кулаком. Эстафеты.	1
25.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	1
26.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	1
27.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	1
28.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Связки в жилетах. Эстафеты	1
29.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Лёгкий спарринг. Отработка пхумсэ. Эстафеты.	1
30.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Лёгкий спарринг. Отработка пхумсэ. Эстафеты.	1
31.	Правила техники безопасности. Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Лёгкий спарринг. Скоростная работа. Эстафеты.	1
32.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Лёгкий спарринг. Отработка пхумсэ. Эстафеты.	1
33.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	1
34.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	1
35.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Лёгкий спарринг. Отработка пхумсэ.	1
36.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Лёгкий спарринг. Отработка пхумсэ. Эстафеты.	1
37.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	1
38.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	1
39.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Приёмы самообороны против удара кулаком. И захвата за одежду	1
40.	Игровой и спарринговый день	1
41.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами	1

59.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	1
60.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	1
61.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	1
62.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	1
63.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	1
64.	Беговая разминка, растяжка стоя и сидя. Махи и удары ногами в дорожках. Удары по лапам в движении и с места. Лёгкий спарринг. Эстафеты.	1

2.4. Система педагогического мониторинга достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики. Полученные результаты используются:

1. для индивидуализации образования – поддержки ребенка, построения его образовательной траектории;
2. для оптимизации работы с группой детей.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в процессе освоения программы	Наблюдение	2 раза в год	2 недели	октябрь май

2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Формы работы с родителями:

- проведение общих родительских собраний;
- педагогические беседы с родителями (индивидуальные);
- дни открытых дверей;
- консультации по вопросам развития детей

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка (формы СОД, занятия)

(в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций дополнительного образования детей», утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 4.

Возраст обучающихся	Продолжительность занятия (формы СОД)	Количество образовательных форм (занятий, СОД) в неделю	Количество образовательных форм (занятий, СОД) в месяц	Перерывы между формами СОД (занятиями)
6-8 лет	30 мин.	2	8	не менее 10 мин

3.2. Методическое обеспечение программы (список литературы, ЭОР, др.)

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987 -С74-92.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988, С. 67- 70.
3. Гагонин С.Г. Спортивно – боевые единоборства: от древних ушу и будзюцу до профессионального кикбоксинга. /Монография./ – СПб: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1997. – 352 с.
4. Годик И.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. - С 140-160.
5. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физическая культура. - М.: Медицина, 1993. -С88-91.
6. Карамов С.К., Кэмпбелл. Сто вопросов. – М.: Терра-спорт, 1999 – 304с.
7. Ким Ли Кван Хапкидо. Путь сосредоточения энергии. – М.: Советский спорт, 1991, 192 с.
8. Ложенский Д.Б., Драчёв В.В. Хапкидо. Путь обучения/учебное пособие для инструкторов. – СПб: ИМАА. 2005/ - 276 с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -С88-94,
10. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира. - М.: Международные отношения, 1993. -С38-41.
11. Скотт Шоу Хопкидо. Корейское искусство самообороны. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2002. – 112 с.
12. Соколов И.С. Основы таэквон- до М: Советский спорт, 1994
13. Федулов С. М., Цой Мен Чер Основы и принципы тхэквондо. – М.: НПО «Ориус», 1991
14. Филин Н.А., Филин В. П. Основы юношеского спорта М: ФиС, 1974

3.3. Материально-техническое оснащение программы

- Спортивный зал
- Покрытия для тхэквондо
- Боксёрские лапы
- Личное снаряжение.