

Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо»

Дополнительная 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; выявляет, развивает и поддерживает талантливых дошкольников, проявивших выдающиеся способности.

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 программы: воспитание физически развитой, духовной богатой личности, с высоким уровнем развития морально-волевых качеств и стремления к здоровому образу жизни.

Программа ориентирована на решение следующих **задач:**

Обучающие задачи:

- обучение дошкольников комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по тхэквондо;
- формирование у детей понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовки старших дошкольников;
- развитие координации движений и гибкости;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение единства физического и эмоционально-нравственного развития дошкольников.

Воспитательные задачи:

- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе тренировок и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене

Принципы и подходы к формированию Программы

Программа основана на следующих **принципах**, которые позволяют реализовать поставленные цели и задачи:

- *принцип развивающего образования* предполагает, что образовательное содержание предъявляется ребенку с учётом его актуальных и потенциальных возможностей, с учётом интересов, склонностей и его способностей. Данный принцип предполагает работу педагога в зоне ближайшего развития ребёнка;
- *принцип позитивной социализации ребенка* предполагает освоение ребёнком в процессе партнерского сотрудничества со взрослым и сверстниками культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми;
- *принцип возрастной адекватности образования* предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования на основе законов возраста;
- *принцип личностно-ориентированного взаимодействия* предполагает отношение к ребенку как к равноценному партнеру;
- *принцип индивидуализации образования* в дошкольном возрасте предполагает помощь и поддержку ребёнка в сложной ситуации, предоставление ребёнку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность;
- *принцип участия семьи в образовании ребенка*, т.е. родители должны стать равноправными и равно ответственными партнёрами педагогов, принимающими решения во всех вопросах развития, сохранения здоровья и безопасности их детей;
- *принцип интеграции образовательных областей* в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей; заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания будущих спортсменов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В

объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Возрастные особенности детей с 5 до 7 лет:

Содержание Программы учитывает также особенности развития детей старшего дошкольного возраста:

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

Приемами обучения служат показ и объяснение.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка.

Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов. В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации, приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений.

Планируемые результаты освоения Программы

Оценка результатов обучения воспитанников и выявление уровня их подготовленности возможны при сдаче контрольных нормативов.

Прогнозируемая результативность:

Предполагается, что методика преподавания тхэквондо для детей от 5 до 7 лет способствует укреплению физического здоровья, развитию координации движения, формирует осанку, тренирует дыхательную систему, способствует укреплению иммунитета. Так же спортивные упражнения, в которых применяются упражнения на растяжку, благотворно влияют на рост ребенка.

В процессе подготовки к школе занятия тхэквондо помогают формированию дисциплинированности, самоконтроля, приучают детей к соблюдению распорядка дня.

Групповые занятия развивают понимание коллектива, а выступления на открытых занятиях формируют определенную ответственность и осознание значения каждого человека для общего результата команды.

Занятия тхэквондо одинаково полезны и для мальчиков, и для девочек, ведь гибкость и стройность фигуры закладываются уже с детских лет.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей физической подготовке;
- оценка уровня развития психомоторных качеств (Приложение 3).

Обучение считается успешным, если:

- ✓ дошкольник физически развит в соответствии со своими возрастными возможностями;
- ✓ у ребёнка развиты морально-волевые качества (дисциплинирован, ответственен, настойчив, терпелив, развитая в соответствии с возрастом саморегуляция деятельности и собственных эмоций, умение выражать своё мнение, договариваться, уважает мнение другого, приходит к согласию, добр, отзывчив, неагрессивен, решителен, смел и т.п.);
- ✓ дети имеют опыт взаимодействия друг с другом и с тренером (доверительные отношения).