

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА № 1130»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа №1130

_____ Д.И. Бодер
« ____ » _____ 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования детей
дошкольного возраста
секции «ТХЭКВОНДО»

Педагог Демкин А.А.

для детей 5-7 лет

2016-2017 учебный год

Пояснительная записка

В настоящее время резко снижен уровень здоровья детей и подростков из-за уменьшения их двигательной активности. Дефицит двигательной активности нарушает защитные функции организма, серьезно ухудшает здоровье детей. Необходимо создать условия для занятий физическими упражнениями не только на занятиях по физической культурой в детском саду, но и в дополнительное время с целью укрепления здоровья и улучшения физической подготовленности. Такой возможностью обладают дополнительные занятия

«Образовательная программа по ОФП предполагает сочетание на занятиях общеразвивающих упражнений, гимнастических упражнений, акробатических упражнений, элементов спортивных игр, подвижных игр, элементов единоборств, что способствует формированию у детей стойкой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укреплению здоровья и всестороннего гармонического развития личности.

Программа является модифицированной, она относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Программа составлена на основе сборника «Программы «Спортивные кружки и секции» для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ» /М., Просвещение, 1986/; учебного пособия: Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников /М., Владос, 2003/, а также с учетом личного опыта педагога.

Цель программы: укрепление здоровья детей, формирование у них потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, развитие всесторонней гармонической личности.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоение элементов техники и тактики основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, акробатика);
- обучение основам дыхательной гимнастики и самоконтроля.

Развивающие:

- развитие гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- способствовать формированию правильной осанки;
- формирование навыков закаливания организма.

Воспитательные:

- воспитание смелости, решительности, дисциплинированности, ответственности и коммуникабельности;
- воспитание силы воли, высоких нравственно-духовных качеств;
- формирование у детей мотивации к дальнейшим занятиям физической культурой.

Организация образовательного процесса

Программа предназначена для обучения детей 5-7 лет. Срок реализации программы 1 год. Режим занятий – 2 раза в неделю по 30 минут. Форма занятий групповая. Наполняемость группы 15 человек.

Условия набора и добора:

В группы принимаются все желающие при наличии медицинского допуска к занятиям. Добор в группы производится в течение года.

Учебно-тематический план

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	1		1
2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1		1
3	Моральная и специальная психологическая подготовка	1		1
4	Особенности дыхания при выполнении упражнений	1	3	4
5	Растяжка различных групп мышц с помощью статических и динамических упражнений	1	15	16
6	Акробатические упражнения.	1	10	11
7	Прикладная акробатика и самостраховка при падениях	3	15	18
8	Общеразвивающие физические упражнения	2	22	24
			Всего часов	76

Содержание программы

Для развития физических качеств у детей младшего школьного возраста требуется совершенствование межмышечной координации и установление новых координационных взаимоотношений между работающими группами мышц. Физические упражнения для детей должны быть динамичными, охватывать большое число мышечных групп, с постепенным чередованием работы мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. Важно выполнять их из различных исходных положений (стоя, лежа, сидя), добиваясь правильной техники.

Чтобы тренировочные занятия не превратились в монотонную череду разучиваемых приемов, вводятся игровые элементы на основе знакомых детям упражнений, подвижные игры с элементами различных видов спорта: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, пионербол, единоборства (тхэквондо).

Необходимо учитывать, что любые двигательные действия, выполняемые ребенком одновременно с другими детьми, вызывают чувство удовлетворения, желание хорошо выполнять упражнения, вселяют бодрость, уверенность в своих силах.

Теоретические занятия могут проводиться как отдельно, так и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10–15 минут в ходе практического занятия).

Вводное занятие. Правила поведения в спортзале и на спортивных площадках, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование правильной осанки.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спорте. Первая помощь при травмах. Значение и содержание самоконтроля. Простейшие приемы спортивного массажа.

Моральная и специальная психологическая подготовка. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Общая характеристика волевых качеств спортсмена (целеустремленность, смелость и решительность, настойчивость и упорство).

Особенности дыхания при выполнении упражнений. Дыхание. Имитация техники дыхания в сочетании с работой рук и ног при выполнении физических упражнений. Согласование движений рук и ног с дыханием.

Общеразвивающие физические упражнения.

На месте:

Наклоны головой, наклоны туловищем вправо (влево, вперед), повороты, приседания, круговые движения руками (в кистевых суставах, в локтевых), махи ногами вперед (назад, вправо, влево), прыжки на одной ноге (двух, ноги врозь, вместе, ноги скрестно). Упражнения в седе: наклоны, складки, повороты с живота на спину, упоры (упор присев, упор лежа), попытки отжиманий. *Общеразвивающие упражнения с предметами:* с гимнастической палкой, обручем, мячами, гимнастическая скамейка, скокалки.

В движении: те же упражнения что на месте выполняются в движении.

Элементы легкоатлетических упражнений: бег высоко поднимая колени, захлест голени назад, приставными шагами (правым, левым боком), бег спиной вперед, бег с вращением, прыжки на двух ногах (одной).

Развитие физических качеств:

Развитие скоростных способностей (бег на месте в максимальном темпе, челночный бег, бег с ускорениями из разных исходных положений).

Развитие силовых способностей (комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с отягощениями: гантели, эспандер, набивные мячи).

Развитие выносливости (равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности).

Развитие координации: Бросание и ловля предметов (Мяч, набивной мешочек вес 200 грамм)

Развитие гибкости (комплексы упражнений, выполняемые с большой амплитудой движений, на подвижность суставов (активные и пассивные), на напряжение и расслабление мышц, наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед, с дополнительным отягощением).

Растяжка различных групп мышц с помощью статических и динамических упражнений. Значимость изучаемого материала для здоровья и жизнедеятельности занимающихся, начальное обучение основам растяжки и акробатических упражнений, растяжка на продольный шпагат, растяжка на поперечный шпагат, растяжка мышц нижних конечностей (используется для

снижения нагрузки), растяжка мышц верхних конечностей, растяжка мышц спины, растяжка мышц брюшного пресса.

Акробатические упражнения. Упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью); из упора присев перекаты назад и боком; из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; «мост» из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения; акробатические комбинации типа: «мост» из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев; кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед, прыжки через скакалку.

Прикладная акробатика и самостраховка при падениях. Базовые принципы падения: сохранение состояния расслабления в любой ситуации; выдох в момент контакта с поверхностью или непосредственно перед ним; выполнение четкого хлопка расслабленной рукой о землю.

Перекаты и падения на руки, на спину, с поворотами; кувырки вперед с места, с прыжка, назад, боком; техника быстрых кувырков и перекатов.

Падение вперед (приземление происходит на ладони, предплечья и нижние части передних поверхностей бедер, плечи и руки направлены вертикально вниз, голова поворачивается в сторону).

Самостраховка с переката назад (из упора присев перекат назад с хлопком обеими руками). Самостраховка вправо (из упора присев перекат вправо, хлопок правой рукой). Самостраховка влево (из упора присев перекат влево, хлопок левой рукой).

Элементы спортивных игр:

Футбол. Удары по мячу правой левой ногой, ведение мяча по прямой, ведение мяча обводя стойки, попытки ударов по воротам.

Гондбол. Броски мяча одной рукой (правой, левой) , броски мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Баскетбол. Ведение мяча двумя руками на месте (в движении), ведение мяча одной рукой, ведение мяча обводя предметы (стойки), попытки бросков в кольцо.

Подвижные игры:

«Вышибалы», «Волки во рву», «Кто быстрее», «Мышеловка», «Защита укрепления», «День ночь», «Море волнуется» и пр.

Прогнозируемые результаты

По окончании обучения дети:

Будут знать:

- основные элементы техники и тактики нескольких видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, акробатика, тхэквондо, спортивные игры);
- основы дыхательной гимнастики и самоконтроля;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма на занятиях физической культурой;
- правила поведения и технику безопасности на занятиях.

Будут уметь:

- правильно выполнять упражнения комплекса общефизической подготовки;
- выполнять перевороты, кувырки, различные акробатические упражнения;
- владеть основными приёмами самостраховки и самоконтроля;

У детей будут сформированы:

- Представление о правильной осанке;
- потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- мотивация к продолжению занятиями спортом.

У детей будут воспитаны:

- смелость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели;
- дисциплинированность, уверенность в своих силах;
- чувство ответственности, коммуникабельность.

Отслеживание результативности освоения образовательной программы

Стартовая диагностика. При приеме детей в начале учебного года проводится тестирование с целью проверки уровня физической подготовленности каждого ребенка. Результаты тестирования фиксируются в специальных сводных таблицах.

Текущая диагностика. Уровень освоения программы отслеживается педагогом на каждом занятии. Педагог фиксирует в личном журнале показатели общефизической подготовленности каждого ребенка после промежуточных тестирований, дает индивидуальные задания по отработке того или иного движения специальной подготовки.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года. Результаты итогового тестирования также фиксируются в сводных ведомостях. Производится сравнительный анализ показателей общефизической подготовленности детей, отмечается уровень роста этих показателей.

Для проверки уровня физической подготовленности занимающихся используется комплекс следующих упражнений:

Общая физическая подготовка:

- отжимания от пола (количество раз);
- подъем туловища в сед за 30 секунд (количество раз);

- подъем ног из положения лежа (количество раз);
- прыжки через скокалку за 1 минуту (количество раз).

Специальная подготовка:

- продольный шпагат;
- поперечный шпагат;
- наклон вперед из положения сидя;
- гимнастический «мостик»^{*};
- техника выполнения самостраховки;
- техника выполнения кувырков;
- основы элементов техники и тактики игры в футбол, волейбол, баскетбол, гондбол, пионербол.

Тестовые упражнения по ОФП

«Отжимания от пола». Исходное положение – «упор лежа». Ноги развести на ширину плеч и поставить на пальцы, ноги и торс должны составлять прямую линию. Сгибая и выпрямляя руки, чуть касайтесь ковра грудью, но не коленями. Хорошую нагрузку при выполнении упражнения получают практически все группы мышц рук и плечевого пояса.

«Подъем туловища в сед за 30 секунд». Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях строго под углом 90 градусов, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. По команде «Марш» выполнить за 30 секунд максимально возможное число подъемов туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в И.П., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком.

«Подъем ног из положения лежа». Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища или под спиной ладонями вниз. Одновременно обе ноги поднять вверх не сгибая в коленях, затем опустить на пол. Выполняется максимально возможное количество подъемов.

Уровень общефизической подготовленности обучающихся

№ п/п	Параметры тестирования	Начало года			Конец года		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Отжимания от пола	10	7	5	15	13	10
2	Подъем туловища в сед за 30 секунд	17	13	10	25	20	17
3	Подъем ног из положения лежа за 30 сек	15	12	10	18	15	12
4	Продольный шпагат	5	4	3	5	4	3
5	Поперечный шпагат	5	4	3	5	4	3
6	Наклоны вперед из положения сидя	5	4	3	5	4	3

7	Гимнастический «мостик»	5	4	3	5	4	3
8	Техника выполнения самостраховки	5	4	3	5	4	3
9	Техника выполнения кувырков	5	4	3	5	4	3
10	Прыжки через скокалку за 1 мин.	35	25	15	45	35	25

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях

1. Занятия проводятся согласно расписанию.
2. Все занимающиеся должны иметь специальную спортивную форму.
3. Вход в зал разрешается только в присутствии педагога.
4. Занятия должны проходить только под руководством педагога.
5. Во время тренировки по свистку педагога обучающиеся немедленно прекращают выполнение упражнения.
6. После окончания занятий занимающиеся организованно выходят из зала под наблюдением педагога.

Материально-техническое оснащение

1. Спортивный зал.
2. Гимнастическая скамейка.
3. Спортивные маты.
4. Гимнастические палки
5. Набивные мячи, волейбольные, футбольные, теннисные.
6. Гимнастические скакалки
7. Шведская стенка
8. Малые футбольные ворота
9. Баскетбольные стойки с кольцами
10. Резиновые мячи

Используемая литература

1. Байбородова Л.В., Бутин И.М. Методика обучения физической культуре, М., «Владос», 2004
2. Методические указания к дисциплине «Физическая культура» (красота тела и физические упражнения). Часть 2. Сост.: В.В. Логачева, Т.А.Гущина, С.Г. Чернова; ГАУ. М. , 1997г. 48 с.
3. Погадаев Г.И., «Настольная книга учителя физической культуры», М., «Физкультура и спорт», 2000

Приложение 1

**Средства и методы общей и специальной физической подготовки
спортсменов**

Общая физическая подготовка это учебный процесс, направленный на развитие физических возможностей организма, двигательных качеств, умений, навыков, форм тела, которые подготавливают человека к выполнению различной работы.

Общая физическая подготовка направлена на правильность развития осанки, гармоничное развитие всех мышечных групп и двигательных качеств, которые опосредованно (косвенно) способствуют достижению высоких спортивных результатов на этапах детского и массового спорта, когда действует механизм «перекрестной адаптации». Общая физическая подготовка способствует профилактике профессиональных заболеваний и является средством восстановления в спорте.

Вспомогательная физическая подготовка является первой ступенькой для развития специальной физической подготовленности и направлена на развитие специальных двигательных качеств, повышение функциональных возможностей и нервно-мышечной координации при выполнении соревновательных нагрузок и восстановления после них.

Специальная физическая подготовка – это целенаправленный процесс, цель которого – соответствующая подготовленность к выполнению конкретной определенной работы.

Специальная физическая подготовка развивает специфические двигательные качества, необходимые в соревновательной деятельности.

Основным критерием различных сторон подготовленности и их сочетания являются показатели соревновательной деятельности. Общая и вспомогательная физическая подготовленность в каждом виде спорта и дисциплине связано со спортивной специализацией, они призваны помогать в достижении спортсменом физических кондиций.

Количество отдельных двигательных качеств значительно, совершенствование каждого из них требует дифференцированной методики. Например: у **бегунов**: повышение абсолютной скорости, быстрота выполнения старта, совершенствование элементарных форм быстроты. **В**

спортивных играх: быстрота реагирования на неожиданные действия противников, проявление скоростных качеств при выполнении отдельных технических приемов, быстрота ориентировки и принятия решений, быстрота перемещений в атакующих и защитных действиях в условиях дефицита времени и помех со стороны противника, сложность взаимодействия с соперником.

№	Дата	Содержание	Количество часов
1.	04.10.2016	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры Удары в воздух	1
2.	06.10.2016	Боевая стойка. Перемещение. Смена ног. Удары по ракеткам	1
3.	011.10.2016	Боевая стойка. Перемещение. Смена ног.. Удары по ракеткам	1
4.	13.10.2016	Боевая стойка. Перемещение. Смена ног.. Удары по ракеткам	1
5.	18.10.2016	Махи ногами. (вперёд,назад, вправо, влево) О.Ф.П. (Общая физическая подготовка). Удары по ракеткам	1
6.	20.10.2016	Махи ногами. (вперёд,назад, вправо, влево) О.Ф.П. (Общая физическая подготовка) Полуспаринги. Спаринги	1
7.	25.10.2016	Махи ногами. (вперёд,назад, вправо, влево) О.Ф.П. (Общая физическая подготовка) Полуспаринги. Спаринги	1
8.	27.10.2016	Махи ногами. (вперёд,назад, вправо, влево) О.Ф.П. (Общая физическая подготовка) Полуспаринги. Спаринги	1
9.	31.10.2016	Кувьрки вперед. Подвижные игры Полуспаринги. Спаринги	1
10.	01.11.2016	Стойки. Смена ног на месте. Подвижные игры. О.Ф.П. Полуспаринги. Спаринги	1
11.	08.11.2016	Стойки. Смена ног на месте. Подвижные игры. О.Ф.П. Полуспаринги. Спаринги	1
12.	10.11.2016	Челночный бег в парах. Подвижные игры Полуспаринги. Спаринги	1
13.	15.11.2016	Круговая тренировка. Развитие силы, выносливости.	1
14.	17.11.2016	Удар «Апп-чаги» в воздух. «Доюо-чаги» в воздух Подвижные игры. О.Ф.П.	1
15.	22.11.2016	Удар «Апп-чаги» в воздух. «Доюо-чаги» в воздух Подвижные игры. О.Ф.П. Полуспаринги. Спаринги	1
16.	24.11.2016	Удар «Апп-чаги» в воздух. «Доюо-чаги» в воздух Подвижные игры. О.Ф.П.	1
17.	29.11.2016	Страховка вперед, назад. Перекаты. О.Ф.П. Подвижные игры Полуспаринги. Спаринги	1
18.	06.12.2016	Страховка вперед, назад. Перекаты. О.Ф.П. Подвижные игры Полуспаринги. Спаринги	1
19.	08.12.2016	Страховка вперед, назад. Перекаты. О.Ф.П. Подвижные игры Борьба в партере. Борьба в стойке. Подножки. подкаты	1
20.	13.12.2016	Страховка вперед, назад. Перекаты. О.Ф.П. Подвижные игры. Борьба в стойке. Подножки. подкаты	1
21.	15.12.2016	Удары по ракеткам. «Бой с тенью». Подвижные игры.. Борьба в стойке. Подножки. подкаты	1
22.	20.12.2016	Удары по ракеткам. «Бой с тенью». Подвижные игры. . Борьба в стойке. Подножки. подкаты	1
23.	22.12.2016	Удары по ракеткам. «Бой с тенью». Подвижные игры. . Борьба в стойке. Подножки. подкаты	1
24.	27.12.2016	Удары по ракеткам. «Бой с тенью». Подвижные игры. Круговая тренировка. . Борьба в стойке. Подножки. подкаты	1

25.	29.12.2016	Подвижные игры О.Ф.П.	1
26.			
27.			1