**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДЕТСКИЙ САД №74 «ФИЛИППОК»**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании педагогического совета МБДОУ № 74 «Филиппок»  от «25» апреля 2023 г. протокол №4 | УТВЕРЖДАЮ:  Заведующий МБДОУ № 74 «Филиппок»  Т.В.Корцева  «25» апреля 2023г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

**«Спортландия»**

|  |
| --- |
| **Возраст учащихся:** 5-7 лет  **Срок реализации программы:** 1 год  **Количество часов в год:** 36 ч.  **Автор-составитель программы:**  Чепчугова Александра Андреевна,  педагог дополнительного образования |

Сургут, 2023

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Название дополнительной общеразвивающей программы | «Спортландия» с элементами Тхэквондо |
| Направленность программы | Физкультурно-спортивная |
| Ф.И.О. педагогического работника, реализующего дополнительную общеразвивающую программу | Чепчугова Александра Андреевна, педагог дополнительного образования |
| Год разработки дополнительной общеразвивающей программы | 2023 |
| Где, когда и кем утверждена дополнительная общеразвивающая программа | Программа рассмотрена на заседании педагогического совета МБДОУ от 25.04.2023 протокол №4, утверждена приказом заведующего от 25.04.2023 |
| Информация о наличии рецензии | нет |
| Цель дополнительной общеразвивающей программы | Повышение двигательной активности детей дошкольного возраста, через организацию специально подобранных подвижных игр. |
| Задачи дополнительной общеразвивающей программы | **Оздоровительные задачи:**   1. Укрепить здоровье ребенка; 2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат; 3. Формировать правильную осанку; 4. Повышать работоспособность организма; 5. Приобщать ребенка к здоровому образу жизни; 6. Удовлетворение потребности детского организма в движениях через подвижные игры.   **Образовательные задачи:**   1. Формировать двигательные умения и навыки; 2. Формировать знание о навыках Тхэквондо.   **Воспитательные задачи:**   1. Формировать у учащихся чувство коллективизма и ответственности; 2. Воспитать эмоционально - позитивное общение учащихся друг с другом и взрослыми. |
| Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы | К концу учебного года учащиеся:  1.Система представлений детей о себе своем здоровье и физической культуре;  2.Повысить двигательную активность детей физически развитых детей;  3.Повысить уровень ответственного отношения детей к себе, к своему здоровью и физической культуре.  4.Получить положительные результаты оздоровления и физического развития детей, сформировать у них ценностное отношение к своему здоровью и физической культуре. |
| Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы | 1 год |
| Количество часов в неделю/год, необходимых для реализации дополнительной общеразвивающей программы | 1/36 |
| Возраст обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе | От 5 до 7 лет |
| Формы занятий | -теоретические занятия;  -учебно-тренировочные занятия;  -контрольные занятия. |
| Методическое обеспечение | На каждом занятии используются различные формы работы, сочетается подача теоретического материала и практическая работа: общеразвивающие упражнения, индивидуальные и групповые игры. Все формы работы логично сменяют и дополняют друг друга. |
| Условия реализации программы | Физкультурный зал, спортивный инвентарь, дидактический материал, соответствующий принципам дидактики и санитарно- гигиеническим нормам. |
| Уровень освоения программы | Стартовый |

**Аннотация к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе физкультурно-спортивной направленности «Спортландия»**

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортландия» реализуется на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 74 «Филиппок». Программа ориентирована на развитие спортивных способностей детей в процессе общего развития организма учащегося. Уровень программы – стартовый.

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортландия» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Наполняемость и режим учебной работы в спортивно-оздоровительной группе составлены в соответствии с требованиями Министерства образования РФ СанПиНа от 14.03.2000г. №65/23-16, а также, СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа рассчитана на 1 год обучения. Наполняемость одной подгруппы 5-9 человек. Форма обучения – очная.

Программа составлена согласно образовательному графику и рассчитана на 36 недель в год (1 раз в неделю).

Основной показатель работы – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки.

**Цель программы:**

Повышение двигательной активности детей дошкольного возраста, через организацию специально подобранных подвижных игр.

**Оздоровительные задачи:**

1.Укрепить здоровье ребенка;

2.Совершенствовать опорно-двигательный аппарат;

3.Формировать правильную осанку;

4.Повышать работоспособность организма;

5.Приобщать ребенка к здоровому образу жизни;

6.Удовлетворение потребности детского организма в движениях через подвижные игры.

**Образовательные задачи:**

1.Формировать двигательные умения и навыки;

2.Формировать знание о навыках Тхэквондо.

**Воспитательные задачи:**

1.Формировать у учащихся чувство коллективизма и ответственности;

2.Воспитать эмоционально - позитивное общение учащихся друг с другом и взрослыми

**Планируемые результаты освоения программы:**

К концу учебного года учащиеся:

1.Система представлений детей о себе своем здоровье и физической культуре;

2.Повысить двигательную активность детей физически развитых детей;

3.Повысить уровень ответственного отношения детей к себе, к своему здоровью и физической культуре.

4.Получить положительные результаты оздоровления и физического развития детей, сформировать у них ценностное отношение к своему здоровью и физической культуре.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

* 1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
  2. недостаточный общий объем двигательных умений;

Нагрузка варьируется в зависимости от возраста детей, их физического развития и усвоения ими пройденного материала.

Основные средства:

1) подвижные игры и игровые упражнения;

2) общеразвивающие упражнения;

3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

5) метание (мешочков с песком, набивных, теннисных мячей и др.);

6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

8) комплексы упражнений для индивидуальных занятий (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Особенности обучения. Двигательные навыки у детей дошкольного возраста должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для формирования организма. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку учащихся.

Методика контроля. Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется педагогом дополнительного образования.

**Уровень сложности и направленность программы**

Уровень сложности Программы – общедоступный (стартовый). Предполагает ознакомить и привить детям уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств. Формы обучения общедоступные и универсальные, сложность материала – минимальная. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

**Пояснительная записка**

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

Полноценное физическое развитие дошкольника – это правильное и своевременное формирование умений и навыков, развитие интереса к различным доступным ребенку видам движений, воспитание положительных нравственно – волевых черт личности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания, природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений.

Необходимость физического воспитания и развития детей, укрепление их здоровья диктуется тем, что с развитием двигательной сферы связаны особенности жизненного тонуса ребенка, энергетическое обеспечение организма и всех его систем, характер доминирующего настроения. Овладения движениями это появление у ребенка возможности испытать «мышечную радость». Поэтому так важно удовлетворить потребность ребенка в движении.

Программа спортивной секции дополняет материал, который дети изучают на занятиях физической культуры в детском саду, с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

**Учебный план на 2022-2023 год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Количество часов | | |
| Теоретическая часть | Практическая часть | Всего часов |
| 1. | **Название раздела** |  |  |  |
| 1.1. | Инструктаж ТБ при занятиях в физкультурно-спортивном зале | 1 |  | 1 |
| 2. | **Практическая подготовка** |  |  |  |
| 2.1. | Упражнения на развитие силовых способностей |  | 10 | 10 |
| 2.2. | Упражнения на развитие координационных способностей |  | 10 | 10 |
| 2.3. | Упражнения на развитие гибкости |  | 12 | 12 |
| 3. | **Выполнение требований к уровню подготовки** |  |  |  |
| 3.1. | Входной контроль |  | 1 | 1 |
| 3.2. | Промежуточный контроль |  | 1 | 1 |
| 3.3. | Итоговый контроль |  | 1 | 1 |
| **Итого часов в год** | | 1 | 35 | 36 |

**Учебно - тематический план на 2023-2024 учебный год**

(возраст дошкольников 5-6 лет)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сентябрь | | | | |
| Задачи: Пробуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья. | | | | |
| № п/п  Тема недели | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| 1 неделя  Знакомство с Тхэквондо | Без предметов | Ходьба на носках; на пятках.  Бег «змейкой» (с ускорением); с захлестыванием голени; с высоким подниманием бедра;  Прыжки на месте на одной и двух ногах; с продвижением вперед; | Стойка «Моа соги».  (на месте, с передвижением, по кругу, зигзагом)  Разучивание ходьбы по гимнастическому бревну (приставной шаг)  Контрольные нормативы. | «Платочек»,  «Найди себе пару» |
| 2 неделя  Тхэквондо и стойки | С гантелями | Ходьба с перешагиванием через предметы; короткими (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом;  Бег с остановкой по сигналу; с переноской предметов (кубики);  Прыжки из кружка в кружок; вокруг предметов | Стойка «Нарани соги» (на месте, с передвижением, по кругу, зигзагом)  Ходьба по бревну + соскок (приставной шаг) | «Вышибалы»  «Удочка» |
| 3 неделя  Открытие новых горизонтов | Со скакалкой | Ходьба с сохранением осанки; совершенствование ранее изученных упражнений.  Бег с изменением направления и темпа; со сменой направляющего;  Прыжки с одной ноги на две; с двух ног на одну; с поворотами (90°, 180° ); прыжки «чехорда»; | Стойка «Чхариот соги» (на месте, с передвижением, по кругу, зигзагом);  Ходьба по бревну, выполнение разворота и приседания + соскок | «Чай!Чай!Выручай!»;  «Кот и мыши» |
| 4 неделя  Закружись детвора | С малыми и большими надувными мячами | Ходьба по кругу, взявшись за руки; змейкой; с остановкой в полуприседе;  Бег в различных направлениях; на выносливость до 200 м. | Круговая тренировка на тренажерах  Координационная лестница | «Кролики» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Октябрь | | | | |
| Задачи: Пробуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья. | | | | |
| № п/п  Тема недели | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| 1 неделя  Применение ног | Без предметов | Ходьба со сменой направляющего; внешнем и внутреннем краем стопы; с высоким подниманием бедра;  Бег на скорость отрезки 10, 20 м.; челночный бег 2x5 м.;  Прыжки ноги вместе; ноги врозь; через линии; прыжки через предмет на одной ноге (попеременно, левой, правой) | Удар ногой у стены, на месте, по сигналу «Ап чхаги»;  Разучивание лазания по шведской стенке. | «Платочек» |
| 2 неделя  Крепко стоим на ногах | С гантелями | Ходьба левым, правым боком; приставным шагом;  Бег на носках; с захлестыванием голени; с высоким подниманием бедра;  Прыжки вверх; на двух с продвижением вперед.  Ориентирование в пространстве построение по определенному сигналу; | Лазание по шведской стенке одноименно, разноименно. | «Вышибалы» |
| 3 неделя  Несломленный боец | Со скакалкой | Строевые упражнения «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Шагом марш!», «Стой!».  Ходьба с высоким подниманием бедра; гуськом.  Бег по сигналу со сменой направления; по сигналу с прыжком вверх. | Лазание по шведской стенке одноименно, разноименно, вверх-вниз. | «Чай!Чай!Выручай!»; |
| 4 неделя  Попробуй перекатись | С малыми и большими надувными мячами | Ходьба руки вверх, ходьба на носках; руки за голову на пятках;  Бег коротким (50-59 см), средним (60-70 см), длинным (70-80 см.) шагом; совершенствование ранее изученных упражнений; Лазание на четвереньках между предметами; вокруг предметов; | Лазание по шведской стенке одноименно, разноименно, вверх-вниз, приставным шагом. | «Кролики» |
| 5 неделя  Попробуй перекатись | С шариками | Бег коротким (50-59 см), средним (60-70 см), длинным (70-80 см.) шагом; совершенствование ранее изученных упражнений; Лазание на четвереньках между предметами; вокруг предметов; | Закрепление пройденного материала | «Совушка» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ноябрь | | | | |
| Задачи: Пробуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья. | | | | |
| № п/п  Тема недели | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| 1 неделя  Секреты ударов ногой | Без предметов | Ходьба на носках; на пятках; внешнем и внутреннем краем стопы;  Бег с изменением направления и темпа; со сменой направляющего;  Ориентирование в пространстве построение по определенному сигналу; повороты прыжком, переступанием; | Удар ногой «Твит чхаги» на месте, по сигналу;  Разучивание работы с баскетбольным мячом. | «Цветные автомобили» |
| 2 неделя  Неуемные ноги | С гантелями | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе и беге на носках;  Лазание под натянутую веревку; через обруч; | Выполнение упражнений с баскетбольным мячом на месте в парах (передача по воздуху, ударом о пол). | «Вышибалы» |
| 3 неделя  Помоги другу | Со скакалкой | Ориентирование в пространстве и строевые упражнения построение в колонну, круг, шеренгу; повороты прыжком, переступанием;  Бег с захлестыванием голени; с высоким подниманием бедра; парами; | Упражнения с баскетбольным мячом (броски и ловля) на месте. | «Чай!Чай!Выручай!»; |
| 4 неделя  Чувствую и вижу | С малыми и большими надувными мячами | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; змейкой; | Упражнения с баскетбольным мячом в движении по кругу, змейкой (ведение 1-2 руками, броски, передача). | «Кролики» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Декабрь | | | | |
| Задачи: Пробуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья. | | | | |
| № п/п  Тема недели | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| 1 неделя  Где наши руки | С обручем | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | Удар рукой «Момтхонь пара чирыги» на месте;  Разучивание прыжков на скакалке. | «Кто дальше бросит?» |
| 2 неделя  Куда уходит рука | Со скакалкой | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; с изменением направления движения. | Прыжки на скакалке на месте (двумя ногами, на левой-правой). | «По дорожке проскользни» |
| 3 неделя  Блоки в Тхэквондо | Без предмета | Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один - два». Бег врассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков), между набивными мячами | Прыжки на скакалке в продвижении. | «Охотники и соколы»; |
| 4 неделя  Закружись детвора | С кеглей | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, с изменением направления движения; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре | Круговая тренировка на тренажерах  Координационная лестница | «Пас на ходу» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Январь | | | | |
| Задачи: Пробуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья. | | | | |
| № п/п  Тема недели | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| 1 неделя  Блок нам в помощь | Без предмета | Ходьба на носках; на пятках.  Бег «змейкой» (с ускорением); с захлестыванием голени; с высоким подниманием бедра;  Прыжки на месте на одной и двух ногах; с продвижением вперед; | Блок «Сонналь мамтхонь макки» на месте.  Разучивание положения тела для метания мяча. | «Кто быстрее» |
| 2 неделя  Шаловливые ручки | В парах | Ходьба с сохранением осанки; совершенствование ранее изученных упражнений.  Бег  с изменением направления и темпа; со сменой направляющего;  Прыжки  с одной ноги на две; с двух ног на одну; с поворотами (90°, 180° ); прыжки «чехорда»; | Метание мяча на дальность. | «Пройди -не урони» |
| 3 неделя  Попробуй перекатись | Со скакалкой | Ходьба по кругу, взявшись за руки; змейкой; с остановкой в полуприседе;  Бег в различных направлениях; на выносливость до 200 м.; | Метание мяча на меткость в корзину (отдаляя с каждым броском). | «Мельница» |
| 4 неделя  Закружись детвора | С кубиком | Строевые упражнения «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Шагом марш!», «Стой!».  Ходьба с высоким подниманием бедра; гуськом.  Бег по сигналу со сменой направления; по сигналу с прыжком вверх. | Метание мяча на меткость в подвесную цель (сменяя растояние). | «Кто дальше бросит» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Февраль | | | | |
| Задачи: Пробуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья. | | | | |
| № п/п  Тема недели | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| 1 неделя  Непоседы у стены | С лентами | Ходьба руки вверх, ходьба на носках; руки за голову на пятках;  Бег коротким (50-59 см), средним (60-70 см), длинным (70-80 см.) шагом; совершенствование ранее изученных упражнений;Лазание на четвереньках между предметами; вокруг предметов | Удар ногой у стены «Ап чхаги»;  Разучивание ходьбы на ходулях. | «Покружись» |
| 2 неделя  Ровные ножки | С мячом | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | Ходьба на ходулях по кругу, змейкой. | «Ракеты» |
| 3 неделя  Змейка нам подскажет | С обручем | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; змейкой; | Выполнение упражнения с ракетками и мячом на равновесие на месте. | «Огуречик» |
| 4 неделя  Попробуй перекатись | На гимнастической скамье | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе и беге на носках;  Лазание под натянутую веревку; через обруч; | Выполнение упражнения с ракетками и мячом в движении (перешагивая предметы) | «Вышибалы» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Март | | | | |
| Задачи: Пробуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья. | | | | |
| № п/п  Тема недели | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| 1 неделя  Руки наше всё | С кубиками | Ходьба на носках; на пятках; внешнем и внутреннем краем стопы;  Бег с изменением направления и темпа; со сменой направляющего;  Ориентирование в пространстве построение по определенному сигналу; повороты прыжком, переступанием; | Удар рукой «Момтхонь пара чирыги» на месте;  Разучивание работы ногами с футбольным мячом в парах. | «Лягушки и аист» |
| 2 неделя  Двигайся в такт | Без предметов | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м - ходьба, 20 м - бег); бег врассыпную. Бег врассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков), между набивными мячами | Ведение футбольного мяча по кругу, змейкой. | «Успей поймать» |
| 3 неделя  Берегись лапы | С малым мячом | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Бег в среднем темпе до 2 минут. | Ведение футбольного мяча, удар по воротам. | «Подбрось –поймай» |
| 4 неделя  Чувствую и вижу | С палочками | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м - ходьба, 20 м - бег); бег врассыпную). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках | Выработка чувства дистанции;  Передвижение 2 скольжения вперед 1 назад;  Уклоны от ударов. | «Догони пару» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Апрель | | | | |
| Задачи: Пробуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья. | | | | |
| № п/п  Тема недели | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| 1 неделя  По спортивной тропе | С флажками | Ходьба короткими (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом; змейкой; с остановкой в полуприседе; с поворотами в тройках (3-4 чел.);  Бег на носках; с захлестыванием голени; с высоким подниманием бедра; | Смещения, уходы с линии атак с ударом рукой;  Круговая тренировка на все тело. | « По дорожке» |
| 2 неделя  Лапа всем в помощь | В парах | Ходьба по кругу, строевые команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Шагом марш!», «Стой!».  Лазание из различных исходных положений; вверх-вниз по гимнастической стенке, по  наклонной скамейке;  Бег совершенствование ранее изученных упражнений; с изменением направления и темпа; со сменой направляющего; | Отработка ударов ногой по лапе.  Разучивание прыжков в длину. | «Воробышки и автомобиль» |
| 3 неделя  Попробуй перекатись | Со скакалкой | Ходьба змейкой; с остановкой в полуприседе; с поворотами в тройках (3-4 чел.); левым, правым боком;  Бег на скорость отрезки 10, 20 м.; | Группировки из положения, сидя, лежа;  Перекаты в группировке назад (из положения сидя);  Перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине; | «Найди воробышка» |
| 4 неделя  Рыбаки и рыбки | С лентами | Ходьба на носках; на пятках; внешнем и внутреннем краем стопы;  Бег с изменением направления и темпа; со сменой направляющего;  Ориентирование в пространстве построение по определенному сигналу; повороты прыжком, переступанием; | Круговая тренировка на тренажерах;  Координационная лестница. | «Удочка» |
| 5 неделя  Рыбаки и рыбки | С шариками | Бег с изменением направления и темпа; со сменой направляющего;  Ориентирование в пространстве построение по определенному сигналу; повороты прыжком, переступанием; | Закрепление пройденного материала | «Совушка» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Май | | | | |
| Задачи: Пробуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья. | | | | |
| № п/п  Тема недели | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| 1 неделя  Друга выручу | Без предмета | Ходьба с перешагиванием через предметы; короткими (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом;  Бег с остановкой по сигналу; с переноской предметов (кубики);  Прыжки из кружка в кружок; вокруг предметов | Разучивание работы с хоккейной клюшкой и шайбой. | «Не урони» |
| 2 неделя  Как мы дышим | С мячами | Строевые упражнения «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Шагом марш!», «Стой!».  Ходьба с высоким подниманием бедра; гуськом.  Бег по сигналу со сменой направления; по сигналу с прыжком вверх. | Передача пасов в парах хоккей. | «Не задень» |
| 3 неделя  По маленькой дорожке | С гимнастической палкой | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе и беге на носках;  Лазание под натянутую веревку; через обруч; | Ведение шайбы по кругу, змейкой, удары по воротам | «Бегом по дорожке» |
| 4 неделя  Спорт – это здоровье | На гимнастической скамейке | Ходьба на носках; на пятках.  Бег «змейкой» (с ускорением);с захлестыванием голени; с высоким подниманием бедра;  Прыжки на месте на одной и двух ногах; с продвижением вперед; | Полоса препятствий.  Контрольные нормативы. | «Пробеги тихо» |

**Учебно - тематический план на 2023-2024 учебный год**

(возраст дошкольников 6-7 лет)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сентябрь | | | | |
| Задачи: Пробуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья. | | | | |
| № п/п  Тема недели | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| 1 неделя  Знакомство с Тхэквондо | Без предметов | Ходьба на носках; на пятках.  Бег «змейкой» (с ускорением); с захлестыванием голени; с высоким подниманием бедра;  Прыжки на месте на одной и двух ногах; с продвижением вперед; | Стойка «Моа соги».  (на месте, с передвижением, по кругу, зигзагом)  Разучивание ходьбы по гимнастическому бревну (приставной шаг)  Контрольные нормативы. | «Платочек»,  «Найди себе пару» |
| 2 неделя  Тхэквондо и стойки | С гантелями | Ходьба с перешагиванием через предметы; короткими (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом;  Бег с остановкой по сигналу; с переноской предметов (кубики);  Прыжки из кружка в кружок; вокруг предметов | Стойка «Нарани соги» (на месте, с передвижением, по кругу, зигзагом)  Ходьба по бревну + соскок (приставной шаг).  Упражнения на пресс. | «Вышибалы»  «Удочка» |
| 3 неделя  Открытие новых горизонтов | Со скакалкой | Ходьба с сохранением осанки; совершенствование ранее изученных упражнений.  Бег с изменением направления и темпа; со сменой направляющего;  Прыжки с одной ноги на две; с двух ног на одну; с поворотами (90°, 180° ); прыжки «чехорда»; | Стойка «Чхариот соги» (на месте, с передвижением, по кругу, зигзагом);  Ходьба по бревну, выполнение разворота и приседания + соскок | «Чай!Чай!Выручай!»;  «Кот и мыши» |
| 4 неделя  Закружись детвора | С малыми и большими надувными мячами | Ходьба по кругу, взявшись за руки; змейкой; с остановкой в полуприседе;  Бег в различных направлениях; на выносливость до 200 м. | Круговая тренировка на тренажерах  Координационная лестница | «Кролики» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Октябрь | | | | |
| Задачи: Пробуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья. | | | | |
| № п/п  Тема недели | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| 1 неделя  Применение ног | Без предметов | Ходьба со сменой направляющего; внешнем и внутреннем краем стопы; с высоким подниманием бедра;  Бег на скорость отрезки 10, 20 м.; челночный бег 2x5 м.;  Прыжки ноги вместе; ноги врозь; через линии; прыжки через предмет на одной ноге (попеременно, левой, правой) | Удар ногой у стены, на месте, по сигналу «Ап чхаги»;  Разучивание лазания по шведской стенке.  Упражнения на нги. | «Платочек» |
| 2 неделя  Крепко стоим на ногах | С гантелями | Ходьба левым, правым боком; приставным шагом;  Бег на носках; с захлестыванием голени; с высоким подниманием бедра;  Прыжки вверх; на двух с продвижением вперед.  Ориентирование в пространстве построение по определенному сигналу; | Лазание по шведской стенке одноименно, разноименно. | «Вышибалы» |
| 3 неделя  Несломленный боец | Со скакалкой | Строевые упражнения «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Шагом марш!», «Стой!».  Ходьба с высоким подниманием бедра; гуськом.  Бег по сигналу со сменой направления; по сигналу с прыжком вверх. | Лазание по шведской стенке одноименно, разноименно, вверх-вниз. | «Чай!Чай!Выручай!»; |
| 4 неделя  Попробуй перекатись | С малыми и большими надувными мячами | Ходьба руки вверх, ходьба на носках; руки за голову на пятках;  Бег коротким (50-59 см), средним (60-70 см), длинным (70-80 см.) шагом; совершенствование ранее изученных упражнений; Лазание на четвереньках между предметами; вокруг предметов; | Лазание по шведской стенке одноименно, разноименно, вверх-вниз, приставным шагом.  Упражнения на спину. | «Кролики» |
| 5 неделя  Попробуй перекатись | С шариками | Бег коротким (50-59 см), средним (60-70 см), длинным (70-80 см.) шагом; совершенствование ранее изученных упражнений; Лазание на четвереньках между предметами; вокруг предметов; | Закрепление пройденного материала | «Совушки» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ноябрь | | | | |
| Задачи: Пробуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья. | | | | |
| № п/п  Тема недели | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| 1 неделя  Секреты ударов ногой | Без предметов | Ходьба на носках; на пятках; внешнем и внутреннем краем стопы;  Бег с изменением направления и темпа; со сменой направляющего;  Ориентирование в пространстве построение по определенному сигналу; повороты прыжком, переступанием; | Удар ногой «Твит чхаги» на месте, по сигналу;  Разучивание работы с баскетбольным мячом. | «Цветные автомобили» |
| 2 неделя  Неуемные ноги | С гантелями | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе и беге на носках;  Лазание под натянутую веревку; через обруч; | Выполнение упражнений с баскетбольным мячом на месте в парах (передача по воздуху, ударом о пол). | «Вышибалы» |
| 3 неделя  Помоги другу | Со скакалкой | Ориентирование в пространстве и строевые упражнения построение в колонну, круг, шеренгу; повороты прыжком, переступанием;  Бег с захлестыванием голени; с высоким подниманием бедра; парами; | Упражнения с баскетбольным мячом (броски и ловля) на месте.  Упражнения на руки. | «Чай!Чай!Выручай!»; |
| 4 неделя  Чувствую и вижу | С малыми и большими надувными мячами | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; змейкой; | Упражнения с баскетбольным мячом в движении по кругу, змейкой (ведение 1-2 руками, броски, передача). | «Кролики» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Декабрь | | | | |
| Задачи: Пробуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья. | | | | |
| № п/п  Тема недели | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| 1 неделя  Где наши руки | С обручем | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | Удар рукой «Момтхонь пара чирыги» на месте;  Разучивание прыжков на скакалке. | «Кто дальше бросит?» |
| 2 неделя  Куда уходит рука | Со скакалкой | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; с изменением направления движения. | Прыжки на скакалке на месте (двумя ногами, на левой-правой).  Упражнения на икроножные мышцы. | «По дорожке проскользни» |
| 3 неделя  Блоки в Тхэквондо | Без предмета | Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один - два». Бег врассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков), между набивными мячами | Прыжки на скакалке в продвижении. | «Охотники и соколы»; |
| 4 неделя  Закружись детвора | С кеглей | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, с изменением направления движения; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре | Круговая тренировка на тренажерах  Координационная лестница | «Пас на ходу» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Январь | | | | |
| Задачи: Пробуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья. | | | | |
| № п/п  Тема недели | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| 1 неделя  Блок нам в помощь | Без предмета | Ходьба на носках; на пятках.  Бег «змейкой» (с ускорением); с захлестыванием голени; с высоким подниманием бедра;  Прыжки на месте на одной и двух ногах; с продвижением вперед; | Блок «Сонналь мамтхонь макки» на месте.  Разучивание положения тела для метания мяча. | «Кто быстрее» |
| 2 неделя  Шаловливые ручки | В парах | Ходьба с сохранением осанки; совершенствование ранее изученных упражнений.  Бег  с изменением направления и темпа; со сменой направляющего;  Прыжки  с одной ноги на две; с двух ног на одну; с поворотами (90°, 180° ); прыжки «чехорда»; | Метание мяча на дальность.  Упражнения на четырехглавую мышцу бедра. | «Пройди –не урони» |
| Ьвуысм тм3 неделя  Попробуй перекатись | Со скакалкой | Ходьба по кругу, взявшись за руки; змейкой; с остановкой в полуприседе;  Бег в различных направлениях; на выносливость до 200 м.; | Метание мяча на меткость в корзину (отдаляя с каждым броском). | «Мельница» |
| 4 неделя  Закружись детвора | С кубиком | Строевые упражнения «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Шагом марш!», «Стой!».  Ходьба с высоким подниманием бедра; гуськом.  Бег по сигналу со сменой направления; по сигналу с прыжком вверх. | Метание мяча на меткость в подвесную цель (сменяя растояние). | «Кто дальше бросит» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Февраль | | | | |
| Задачи: Пробуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья. | | | | |
| № п/п  Тема недели | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| 1 неделя  Непоседы у стены | С лентами | Ходьба руки вверх, ходьба на носках; руки за голову на пятках;  Бег коротким (50-59 см), средним (60-70 см), длинным (70-80 см.) шагом; совершенствование ранее изученных упражнений;Лазание на четвереньках между предметами; вокруг предметов | Удар ногой у стены «Ап чхаги»;  Разучивание ходьбы на ходулях. | «Покружись» |
| 2 неделя  Ровные ножки | С мячом | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | Ходьба на ходулях по кругу, змейкой.  Упражнения на координацию. | «Ракеты» |
| 3 неделя  Змейка нам подскажет | С обручем | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; змейкой; | Выполнение упражнения с ракетками и мячом на равновесие на месте. | «Огуречик» |
| 4 неделя  Попробуй перекатись | На гимнастической скамье | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе и беге на носках;  Лазание под натянутую веревку; через обруч; | Выполнение упражнения с ракетками и мячом в движении (перешагивая предметы) | «Вышибалы» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Март | | | | |
| Задачи: Пробуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья. | | | | |
| № п/п  Тема недели | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| 1 неделя  Руки наше всё | С кубиками | Ходьба на носках; на пятках; внешнем и внутреннем краем стопы;  Бег с изменением направления и темпа; со сменой направляющего;  Ориентирование в пространстве построение по определенному сигналу; повороты прыжком, переступанием; | Удар рукой «Момтхонь пара чирыги» на месте;  Разучивание работы ногами с футбольным мячом в парах. | «Лягушки и аист» |
| 2 неделя  Двигайся в такт | Без предметов | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м - ходьба, 20 м - бег); бег врассыпную. Бег врассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков), между набивными мячами | Ведение футбольного мяча по кругу, змейкой. | «Успей поймать» |
| 3 неделя  Берегись лапы | С малым мячом | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Бег в среднем темпе до 2 минут. | Ведение футбольного мяча, удар по воротам. | «Подбрось –поймай» |
| 4 неделя  Чувствую и вижу | С палочками | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м - ходьба, 20 м - бег); бег врассыпную). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках | Выработка чувства дистанции;  Передвижение 2 скольжения вперед 1 назад;  Уклоны от ударов. | «Догони пару» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Апрель | | | | |
| Задачи: Пробуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья. | | | | |
| № п/п  Тема недели | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| 1 неделя  По спортивной тропе | С флажками | Ходьба короткими (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом; змейкой; с остановкой в полуприседе; с поворотами в тройках (3-4 чел.);  Бег на носках; с захлестыванием голени; с высоким подниманием бедра; | Смещения, уходы с линии атак с ударом рукой;  Круговая тренировка на все тело. | « По дорожке» |
| 2 неделя  Лапа всем в помощь | В парах | Ходьба по кругу, строевые команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Шагом марш!», «Стой!».  Лазание из различных исходных положений; вверх-вниз по гимнастической стенке, по  наклонной скамейке;  Бег совершенствование ранее изученных упражнений; с изменением направления и темпа; со сменой направляющего; | Отработка ударов ногой по лапе.  Разучивание прыжков в длину. | «Воробышки и автомобиль» |
| 3 неделя  Попробуй перекатись | Со скакалкой | Ходьба змейкой; с остановкой в полуприседе; с поворотами в тройках (3-4 чел.); левым, правым боком;  Бег на скорость отрезки 10, 20 м.; | Группировки из положения, сидя, лежа;  Перекаты в группировке назад (из положения сидя);  Перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине; | «Найди воробышка» |
| 4 неделя  Рыбаки и рыбки | С лентами | Ходьба на носках; на пятках; внешнем и внутреннем краем стопы;  Бег с изменением направления и темпа; со сменой направляющего;  Ориентирование в пространстве построение по определенному сигналу; повороты прыжком, переступанием; | Круговая тренировка на тренажерах;  Координационная лестница. | «Удочка» |
| 5 неделя  Рыбаки и рыбки | С шариками | Бег с изменением направления и темпа; со сменой направляющего;  Ориентирование в пространстве построение по определенному сигналу; повороты прыжком, переступанием; | Закрепление пройденного материала | «Совушка» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Май | | | | |
| Задачи: Пробуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья. | | | | |
| № п/п  Тема недели | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| 1 неделя  Друга выручу | Без предмета | Ходьба с перешагиванием через предметы; короткими (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом;  Бег с остановкой по сигналу; с переноской предметов (кубики);  Прыжки из кружка в кружок; вокруг предметов | Разучивание работы с хоккейной клюшкой и шайбой. | «Не урони» |
| 2 неделя  Как мы дышим | С мячами | Строевые упражнения «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Шагом марш!», «Стой!».  Ходьба с высоким подниманием бедра; гуськом.  Бег по сигналу со сменой направления; по сигналу с прыжком вверх. | Передача пасов в парах хоккей. | «Не задень» |
| 3 неделя  По маленькой дорожке | С гимнастической палкой | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе и беге на носках;  Лазание под натянутую веревку; через обруч; | Ведение шайбы по кругу, змейкой, удары по воротам | «Бегом по дорожке» |
| 4 неделя  Спорт – это здоровье | На гимнастической скамейке | Ходьба на носках; на пятках.  Бег «змейкой» (с ускорением);с захлестыванием голени; с высоким подниманием бедра;  Прыжки на месте на одной и двух ногах; с продвижением вперед; | Полоса препятствий.  Контрольные нормативы. | «Пробеги тихо» |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Верхошанский Ю.В. Закономерности процесса становления спортивного мастерства // Теория и практика физической кульутры. 1998 - № 11 – С.18-21
2. Гужаловский А.А. учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры и спорта, - М: Физкультура и спорт, 1986, 352 с.
3. Детское тхэквондо. Пособие для юных спортсменов (составитель Атанов Г.К.) – Павлодар: ТОО НПФ «ЭКО», 2004.
4. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств)/ под общ.ред. Л.В. Карасева. – М: Лентос, 1994. – 368 с
5. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармонического развития личности. - в сб. Любищевские чтения – Ульяновск, 1999 с.120-122.
6. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
7. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки – М: ФиС, 1999 № 28 с. 14-15
8. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М.Коща – М: ФиС 1986, с. 240
9. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов – М: ФиС, 1986, с. 255.
10. Тхэквондо (ВТФ). Примерная программа спортивной подготовки для общеобразовательных учреждений (СДЮСШОР, ШВСМ и др.). - М.: Советский спорт, 2007.
11. Филин В.П., Фомин Н.А., основы юношеского спорта. М: ФиС, 1986, с. 255
12. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих. Издательство «Феникс». 2005.