

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №74 «ФИЛИППОК»**

Принята на заседании педагогического  
совета МБДОУ № 74 «Филиппок»  
от «08» апреля 2024 г.  
протокол №3

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ № 74 «Филиппок»

**Подписано электронной подписью**

Сертификат:  
00B4BDDD16D1E82317681AA32C9A0B982D  
Владелец:  
Корцева Татьяна Владимировна  
Действителен: 06.02.2023 с по 01.05.2024

Т.В.Корцева  
«09» апреля 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортландия»**

**Возраст учащихся: 2-6 лет**

**Срок реализации программы: 9  
месяцев**

**Количество часов в год: 38 ч.**

**Автор-составитель программы:**

Чепчугова Александра Андреевна,  
педагог дополнительного образования

Сургут, 2024

### **Аннотация программы**

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.

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	«Спортландия» с элементами Тхэквондо
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы	Стартовый
Ф.И.О. педагогического работника, реализующего дополнительную общеразвивающую программу	Чепчугова Александра Андреевна, педагог дополнительного образования
Год разработки дополнительной общеразвивающей программы	2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеразвивающая программа	Рассмотрена на заседании педагогического совета от 08.04.2024 протокол №3, утверждена приказом заведующего от 09.04.2024 ДС74-11-86/4
Информация о наличии рецензии	Отсутствует
Цель дополнительной общеразвивающей программы	Повышение двигательной активности детей дошкольного возраста, через организацию специально подобранных подвижных игр.
Задачи дополнительной общеразвивающей программы	<p><b>Оздоровительные задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укрепить здоровье ребенка;</li> <li>2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат;</li> <li>3. Формировать правильную осанку;</li> <li>4. Повышать работоспособность организма;</li> <li>5. Приобщать ребенка к здоровому образу жизни;</li> <li>6. Удовлетворение потребности детского организма в движениях через подвижные игры.</li> </ol> <p><b>Образовательные задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать двигательные умения и навыки;</li> <li>2. Формировать знание о навыках Тхэквондо.</li> </ol> <p><b>Воспитательные задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать у учащихся чувство коллективизма и ответственности;</li> <li>2. Воспитать эмоционально - позитивное общение учащихся друг с другом и взрослыми.</li> </ol>
Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы	<p>К концу учебного года учащиеся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Система представлений детей о себе своем здоровье и физической культуре;</li> <li>2. Повысить двигательную активность детей физически развитых детей;</li> <li>3. Повысить уровень ответственного отношения детей к себе, к своему здоровью и физической культуре.</li> <li>4. Получить положительные результаты оздоровления и физического развития детей,</li> </ol>

	сформировать у них ценностное отношение к своему здоровью и физической культуре.
Срок реализации	9 месяцев
Количество часов в неделю/год, необходимых для реализации дополнительной общеразвивающей программы	1/38
Возраст обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе	дошкольники 2-6 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.

## Пояснительная записка

### Введение

Программа «Спортландия» носит физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на 1 год обучения с детьми 2-6 лет. Периодичность занятий: 1 раз в неделю, 4 занятия в месяц. Программа реализуется в дошкольном образовательном учреждении и направлена на обеспечение целостного процесса психического, физического и умственного развития личности ребенка. Уровень освоения – стартовый.

### Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» \(с изменениями\).](#)
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».](#)
3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».](#)
4. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»](#)

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ

(Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБДОУ №74 «Филиппок».

*Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.*

**Актуальность программы** заключается в физкультурно-оздоровительном развитии дошкольников, воспитании потребности в здоровом образе жизни, формировании личности дошкольников.

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Приобщение к спорту с раннего детства дает подрастающему организму физическую закалку, воспитывает координацию, силу, гибкость, быстроту реакции, повышает активность.

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.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения программы:** стартовый

**Отличительные особенности программы** заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

Преимущество программы в том, что она является эффективным инструментом системы здоровьесбережения дошкольников и действенным средством их подготовки к школьным нагрузкам.

**Адресат программы:** программа рассчитана на детей старшего дошкольников возраста от 5- 7 лет

**Количество обучающихся в группе:** наполняемость одной группы от 5 до 9 человек. Организация формы обучения- подгрупповые.

**Срок освоения программы:** программа рассчитана на 9 месяцев обучения.

**Объём программы:** 38 часов.

**Режим занятий:** занятия проводится во второй половине дня 1 раз в неделю.

**Формы обучения:** очная.

**Форма реализации образовательной программы:** традиционная.

**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.

### Учебный план на 2024-2025 год

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1.	<b>Название раздела</b>			
1.1.	Инструктаж ТБ при занятиях в физкультурно-спортивном зале	1		1
2.	<b>Практическая подготовка</b>			
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.	<b>Выполнение требований к уровню подготовки</b>			
3.1.	Входной контроль		1	1
3.2.	Промежуточный контроль		1	1
3.3.	Итоговый контроль		1	1
<b>Итого часов в год</b>		1	35	36

### Учебно - тематический план на 2024-2025 учебный год

(возраст дошкольников 2-6 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

<p>1 неделя Применение ног</p>	<p>Без предметов</p>	<p>Ходьба со сменой направляющего; внешнем и внутреннем краем стопы; с высоким подниманием бедра; Бег на скорость отрезки 10, 20 м.; челночный бег 2х5 м.; Прыжки ноги вместе; ноги врозь; через линии; прыжки через предмет на одной ноге (попеременно, левой, правой)</p>	<p>Удар ногой у стены, на месте, по сигналу «Ап чхаги»; Разучивание лазания по шведской стенке.</p>	<p>«Платочек»</p>
<p>2 неделя Крепко стоим на ногах</p>	<p>С гантелями</p>	<p>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;</p>	<p>Лазание по шведской стенке одноименно, разноименно.</p>	<p>«Вышибалы»</p>
<p>3 неделя Несломленный боец</p>	<p>Со скакалкой</p>	<p>Строевые упражнения «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «Стой!». Ходьба с высоким подниманием бедра; гуськом. Бег по сигналу со сменой направления; по сигналу с прыжком вверх.</p>	<p>Лазание по шведской стенке одноименно, разноименно, вверх-вниз.</p>	<p>«Чай!Чай!Выручай!»;</p>

4 неделя Попробуй перекагись	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 перекагись	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 маленькими и большими надувными мячами	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; 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 чирьги» 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 враспынную, 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	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!», «Равняйся!», «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 расстояние).	«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 подальше	С обручем	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; змейкой;	Выполнение упражнения с ракетками и мячом на равновесие на месте.	«Огуречик»
4 неделя Попробуй ползать	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 крае стопы; Бег с изменением направления и темпа; со сменой направляющего; Ориентирование в пространстве построение по определенному сигналу; повороты прыжком, переступанием;	Удар рукой «Момтхонь пара чирьги» 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!», «Равняйся!», «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 перекачаться	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!», «Равняйся!», «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	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 здорово	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»

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!», «Равняйся!», «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 перекались	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 перекались	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 маленькими и большими надувными мячами	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; 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 чирьги» 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 врасыпную, 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»
3 неделя Бвуысм тм3 Попробуй	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 расстояние).	«Кто дальше бросит»

**Февраль**

Задачи: Пробуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья.

№ п/п	ОРУ	I часть	II часть	III часть
-------	-----	---------	----------	-----------



Тема недели			ОВД (с усложнением)	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	С обручем	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; змейкой;	Выполнение упражнения с ракетками и мячом на равновесие на месте.	«Огуречик»
4 неделя Попробуй	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 крае стопы; Бег с изменением направления и темпа; со сменой направляющего; Ориентирование в пространстве построение по определенному сигналу; повороты прыжком, переступанием;	Удар рукой «Момтхонь пара чирьги» 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!», «Равняйся!», «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 перекачаться	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!», «Равняйся!», «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	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 здорово	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 культуры. 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 двигательных-координационных качеств, как одно из сторон гармонического развития личности. - в сб. Любимцевские 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.Коца – 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.