

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – детский сад №41
«Росинка»

ТХЭКВОНДО



*Подготовила :
воспитатель высшей категории
Чебыкина Евгения Александровна*

Пояснительная записка

Причины столь высокой популярности этого единоборства, заключаются в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта. Целью тренировок изучения тхэквондо является достижение гармоничного единства физического, психического и духовно – нравственных начал в человеке.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИ
РАЗВИТОЙ, ДУХОВНОЙ ЛИЧНОСТИ,
С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ
МОРАЛЬНО_ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ И
СТРЕМЛЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ
ОБРАЗУ Ж



Задачи:

- повышение уровня общей физической подготовки;
- овладение и совершенствование техники тхэквондо;
- приобретение соревновательного уровня в тхэквондо;
- воспитание смелости, воли, решительности, умения управлять своими чувствами и другими качествами дошкольника;
- обеспечить единство физического и эмоционально – нравственного развития дошкольников.



Прогнозируемая результативность

- Предполагается, что особая методика преподавания тхэквондо для детей от 5 до 7 лет будет способствовать укреплению физического здоровья, развитию координации движения, формировать осанку;
- Звуки, которые сопровождают выполнение упражнений восточных единоборств, будут тренировать дыхательную систему, способствовать укреплению иммунитета;
- Так же спортивные упражнения, в которых применяются упражнения на растяжку, будут положительно влиять на рост ребенка;
- В процессе подготовки к школе занятия тхэквондо помогут формированию дисциплинированности, самоконтроля, приучат детей к соблюдению дня;
- Групповые занятия будут развивать понимание коллектива, а выступления на соревнованиях, открытых занятиях будут формировать определенную ответственность и осознание значения каждого человека для общего результата команды.

Учебно-методические пособия

- А.В. Алексеев «Себя преодолеть» – М.: 1985.,
В.М. Волков В.П. Филин «Спортивный отбор» – М.:
Физкультура и спорт, 1983.,
Л.В. Волков «Обучение и воспитание юного спортсмена» –
Киев: Здоровье, 1984.,
В.М. Игуменов «Вопросы тактической подготовки в
тхэквондо» – М.: 2000.,
М.И. Станкин «Психологические основы
физического воспитания» – М.: Просвещение, 1987.,
О.П. Юшков «Совершенствование методики тренировки и
комплексный контроль за подготовленностью
спортсменов в видах единоборств» – М.: МГИУ, 2001.,
Л.Н. Матвеев «Основы общей теории спорта и системы
подготовки спортсменов» – Киев: Олимпийская
литература, 1997.,
Журналы «Теория и практика физической культуры»,
«Физическая культура: воспитание, образование,
тренировка».

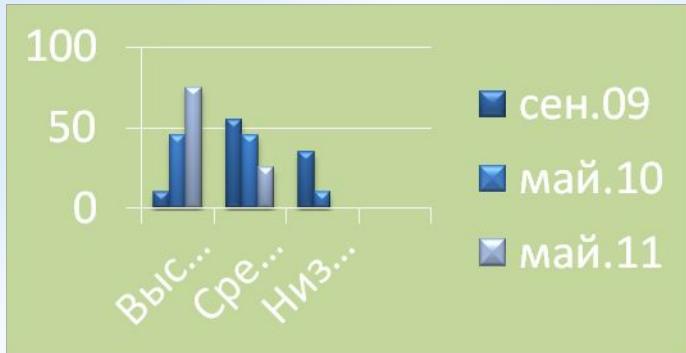
Развивающая среда



Распределение программного материала

| № п/п | Разделы и темы | Количество занятий | |
|-------|--|---|-------|
| I. | | 1 год | 2 год |
| | Базовая часть | 62 | 62 |
| | Знания о тхэквондо | В процессе тренировок | |
| | История тхэквондо | В процессе тренировок | |
| | Способы деятельности в тхэквондо (ГТФ) | 8 | 8 |
| | Общая физическая подготовка: | 30 | 30 |
| | Общие развивающие упражнения | В сод-ии соот-щих разделов программы | |
| | Комплексы корригирующей гимнастики | В разминочной части каждой тренировки | |
| | Специальная физическая подготовка: | 24 | 24 |
| | Технико – тактические упражнения | 12 | 12 |
| | Специальные физические упражнения | 12 | 12 |
| | ЗОЖ | | |
| | Врачебный контроль | Один раз в полугодие спец.мед.осмотр | |
| II. | Вариативная часть | 12 | 12 |
| 1. | Подвижные игры | 12 | 12 |
| III. | Связь с другими предметами | | |
| | Зарядка | Ежедневно 15 мин. с утра | |
| | Эстафеты | На каждом занятии | |
| | Участие в показательных выступлениях | Согласно календарю спортивных мероприятий | |
| | Итого: | 80 | 80 |

**Уровень способов
действий в тхэквондо
(за 2009-2011г.г.)**



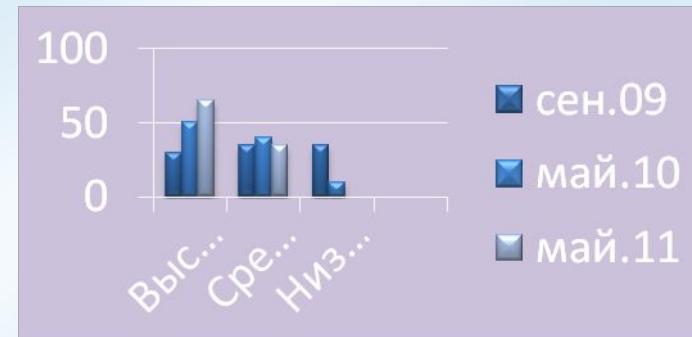
**Уровень физической
подготовленности
(за 2009-2011г.г.)**



**Уровень
психологической
подготовки
(за 2009-2011г.г.)**



**Уровень знаний о
тхэквондо
(за 2009-2011г.г.)**



СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ
!

