

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

ТХЭКВОНДО



*Подготовила :
воспитатель высшей категории
Чебыкина Евгения Александровна*

A decorative border surrounds the slide, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: basketball, badminton racket, soccer ball, tennis racket, volleyball, football, table tennis paddle, and badminton shuttlecock. The icons are arranged in a circular fashion around the central text area.

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.

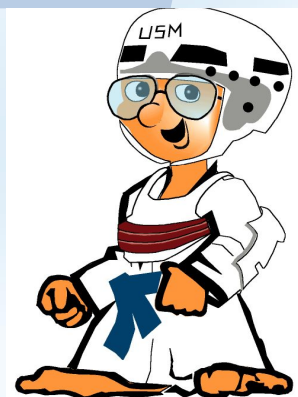
ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

**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 «Психолого – педагогические 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».

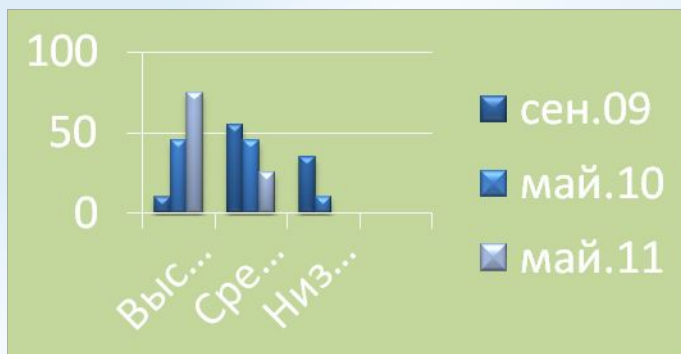
Развивающая среда



Распределение программного материала

№ п/п	Разделы и темы	Количество занятий	
		1 год	2 год
I.	Базовая часть	62	62
	Знания о тхэквондо	В процессе тренировок	
	История тхэквондо	В процессе тренировок	
	Способы деятельности в тхэвондо (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 способностей действий в тхэквондо (за 2009-2011г.г.)



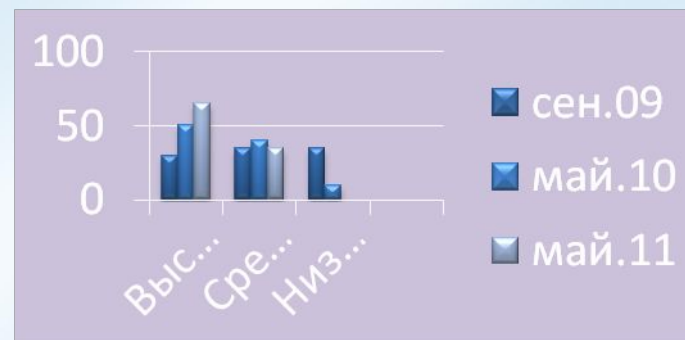
Уровень физической подготовленности (за 2009-2011г.г.)



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



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



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ
!**

