

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
АНО ДО «АКАДЕМИЯ ЧЕМПИОНОВ»
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
С ЭЛЕМЕНТАМИ ТХЭКВОНДО ДЛЯ ДЕТЕЙ от 6 до 14 ЛЕТ»**

Программа рассчитана на возраст от 6 -14лет

Год обучения	Возраст, лет	Наполняемость групп	Максимальное Кол. час/нед	Условия зачисления
Этап начальной подготовки				
1	6	8-12	6	Выполнение Нормативов ОФП

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана в соответствии с приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 20 июля 2011г. Москва. « Об утверждении федеральных государственных требований к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного школьного образования». Интегративным результатом реализации указанных требований является создание развивающей образовательной среды: обеспечивающей духовно – нравственное развитие и воспитание детей; высокое качество дошкольного, школьного образования, его доступность, открытость и привлекательность для детей и их родителей (законных представителей) и всего общества; гарантирующей охрану и укрепление физического и психологического здоровья воспитанников; комфортной по отношению к воспитанникам и педагогическим работникам.

Во всем мире сегодня растет популярность доступного вида единоборств ТХЭКВОНДО. Вместе с тем, ТХЭКВОНДО может приобрести качество учебно - образовательного процесса, целенаправленно организуемого в условиях дополнительного образования. ТХЭКВОНДО для дошкольного ,школьного образования притягательна как универсальная физическая ,нравственная ,патриотическая подготовка. ТХЭКВОНДО положительно влияет на сердечно- сосудистую и дыхательную систему, укрепляет нервную систему; поддерживает тонус мышц, создает настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры.

Цель: сохранять здоровье в процессе роста и развития детского организма; формировать здоровый дух, осознание ребенком возможности воспитания здорового тела.

Задачи: 1.Оздоровительные: - укрепление физического здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний, формирование правильной осанки приобретение навыков самообороны и т.д.

2. Развивающие: - развитие основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание, растяжка , и др.), а так же двигательных качеств (силу, быстроту, выносливость, ловкость). Обеспечение эмоционального комфорта в среде своего ближайшего окружения.

3. Воспитательные: - формирование устойчивости интереса к активному образу жизни, устойчивости к неблагоприятным факторам, вера в себя, уважение к людям и самоуважения. Развитие патриотических качеств.

Принципы, реализуемые в программе: сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуальности, систематичности, постепенности.

Программа является:

1.	По признаку функционального назначения	- общеразвивающей,
2.	По признаку направленности деятельности	- спортивно- технической
3.	По уровню освоения	- углубленной
4.	По уровню подготовленности воспитанников	- подготовительного уровня
5.	По признаку тематической направленности	- одной тематической направленности
6.	По признаку возрастного предназначения	- дошкольного образования
7.	По признаку полового предназначенья	- смешанного назначения(для обоих полов)
8.	По признаку временных ресурсов, необходимых для реализации программы	- одногодичная
9.	По формам реализации	- групповая
10.	По степени авторства	- усовершенствованной

Программа рассчитана на 216 учебных часов в год – 36 учебной недели. Возраст детей- 6-14 лет. Количество обучающихся в группе 10-12 человек. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Длительность – 1 часа 45 мин. Вводная часть – 15 -20 мин. Основная часть – 40- 60 мин. Заключительная часть – 5-10 мин.

В первой части занятия предлагается построение, упражнения на внимание, ходьба, бег. Заканчивается эта часть – растяжкой. Особое внимание обращается на чередование упражнений в ходьбе и беге. Их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, так же может привести к не желательным последствием.

Во второй части занятия – аэробический комплекс упражнений, уделяется большое внимание развитию базовых движений ТХЭКВОНДО (ТУЛЬ). Проводится игра большой подвижности.

В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные задания, задание на дом.

В летнее время программный материал выполняется детьми в форме домашнего задания с записью в личном дневнике под руководством родителей. Основная нагрузка на лето направлена на оздоровление: упражнение на осанку, плавание, профилактика плоскостопия – ходьба на траве, песку, по мелким камешкам.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

Для обеспечения правильного физиологического развития детей, укрепления их здоровья, воспитания двигательных качеств детей и вооружения необходимыми знаниями, умениями и навыками педагоги должны хорошо знать возрастные психофизиологические особенности детей. Возрастной период 6-8 летних детей называется периодом «первого вытяжения» - дети дают значительные результаты в росте. Развитие опорно – двигательного аппарата не завершено: позвоночный столб ребенка чувствителен к деформирующим воздействиям - излишнему весу, поднятию непосильной тяжести или инфекционным заболеваниям. В связи с этим уделяется постоянное внимание формированию правильной осанки, способствующей хорошей функции многих важных процессов – дыхания, пищеварения и .д. Для девочек упражнения на осанку благоприятны тем, что обеспечивают им в будущем стройность, грациозность, легкую походку. К 6 –ти годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, поэтому дети этого возраста легко осваивают основные движения (бег, прыжки, метание и .д.), движения становятся более координированными и точными. Мелкие мышцы слабо, особенно кисти рук. Следует их развивать, используя в играх мелкие предметы. Однако, сухожилия, фасции и связки развиты слабо. Поскольку не завершено формирование стопы, необходимо включать в занятия упражнения на профилактику плоскостопия.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия, может выполнять упражнения с различной амплитудой, выполнять упражнения «медленно – быстро».

К 6 годам размеры сердца увеличивается в 4 раза. Интенсивно формируется сердечная деятельность, пульс неустойчив и всегда ритмичен. Средняя частота его к шести годам составляет 92-95 ударов в минуту, а во время физической нагрузки она не должна превышать 150-160 ударов в минуту. В данном возрасте у детей преобладает грудной тип дыхания и число дыханий в минуту – в среднем 25. Значительно увеличивается потребность в двигательной активности. Врачи и физиологи этот возраст называют «возрастом двигательной расточительности». Двигательный потенциал детей 6 лет очень высок и поэтому они с большим удовольствием и без особого напряжения занимаются физическими упражнениями по 40-60 минут. В данном возрасте роль коры головного мозга в регуляции поведения, совершенствуются процессы высшей нервной деятельности. Дети учатся справедливо распределять роли в игре, достойно вести себя в играх –

соревнованиях, приобретают организационные навыки, приучаются действовать согласованно. Разделение детей на здоровых и больных является методологически неоправданным. Наличие хронического заболевания у ребенка может сочетаться с гармоничным физическим развитием, хорошими возможностями и при проведении хорошего реабилитационного курса последнее играет решающую роль в выздоровлении, достижении желательного уровня здоровья. Проблему оздоровления детей решает не только и не столько органы здравоохранения, сколько семья и дошкольные учреждения, а так же учреждения дополнительного образования детей по месту жительства. И речь должна идти не только о сохранении, а прежде всего о формировании здоровья в процессе роста и развития детского организма, формирования здорового духа, осознания ребенком возможности воспитания здорового тела.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК ГРЫППЫ СОГ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (6-8ЛЕТ) С ЭЛЕМЕНТАМИ АЭРОБНОЙ НАГРУЗКИ ТХЭКВОНДО.

№	Содержание занятий	Ко л. час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
	Теория	7	1	1	1	1			1	1		1		
1.	Знакомство со спортзалом, инвентарем, подсобными помещениями(туалет, Раздевалка)		10		10									
2.	«Опора и двигатели нашего организма».Правильная осанка.		10	5		10			10					
3.	«Сердце я свое сберегу, сам себе я помогу».Работа сердца.				5					10		5		
4.	Спортивная форма, дисциплина, правила поведения до, во время и после тренировки сразу.		5	5								10		
5.	«Дым вокруг от сигарет, в том дыме места нет».Работа легких.			10	10	10				5		5		
6.	«Преодолей себя».Работа нервной системы.			5		10			10			10		
7.	Знакомство с видами спорта. Рассказ об спортсменах нашей спортивной школе.		5	5	5	5			10	15				
	Практические занятия:													
1.	Основные виды движения: Ходьба Бег Прыжки Лазание Ползание Равновесие	70	6 2 1 1 1	6 2 1 1 1	6 2 1 1 1	6 2 1 1 1	6 1 1 1 1	6 1 1 1 1	6 1 1 1 1	6 1 1 1 1	6 1 2 1 2	6 1 1 1 1	5	5

	Метание Координация, ловкость плавание		1		1	1		1	1	1	1	1	1	1
2.	Базовые движения аэробики Носочек, пяточка Марш Колено Приставной шаг Подскоки ноги врозь, вместе	70	6 2 2 2	6 1 1 1 2 1	6 1 1 2 2 2	6 1 2 2 1	6 1 2 2 2	6 1 1 1 1 2	6 2 1 1 1 1	6 1 2 1 1 1	6 1 1 2 1 1	6 1 1 1 2 1	5 1 1 1 1 1	5 1 1 1 1 1
3.	Строевые упражнения: Шеренга Колонна Круг парами	20	2 1 1	2 1	2 1 1	2 1 1	2 1 1 1	2 1 1 1	2 1 1	2 1 1	1 1 1	1 1 1	1 1 1	1 1 1
4.	Акробатика: кувырок вперед ,назад; страховка при падении Ласточка Мостик	26			5 2 3	2 1 1	3 1 1 1	4 2 2 2	3 1 2 2	4 2 2 2	3 1 2 2	2 1 1 1		
5.	Технический коплекс (ТУЛЬ) Саджи ЧИРУГИ САДЖИ МАКИ	24	2 1 1	2 1 1	2 1 1	2 1 1	2 1 1	2 1 1	2 1 1	2 1 1	2 1 1	2 1 1	2 1 1	2 1 1
6.	Подвижные игры	57	4	4	4	4	3	4	3	4	2	5	10	10
7.	Праздники и развлечения	23		3		3	2		3	3		3	3	3
	Итого часов:	216	28	28	26	26	24	24	26	28	24	26	26	26

ЭТАПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ В АНО ДО «АЧ» ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

На первом этапе организации следует найти детей, увлечь их, заинтересовать тренировками в оздоровительной группе. С этой целью оформляется красочные объявления о наборе дошкольников, школьников в такую группу и развешиваются на жилмассиве. Так же необходимо подходить к родителям, гуляющими с детьми во дворе и приглашать детей в оздоровительную группу. Здесь же проводится беседа с родителями о ЗОЖ детей и взрослых. На первых занятиях адаптация детей проходит быстрее, если предложить им вместе со своей мамой или любимым близким человеком пройти в раздевалку, туалет, посмотреть душ, спортивный зал, осмотреть его, потрогать спортивный инвентарь. То есть совершить небольшую экскурсию по ДЮСШ. На первые занятия, а так же и в течение года детям разрешается приносить с собой на тренировку любимую игрушку, которая может использоваться педагогам в течение тренировки в любой игровой ситуации.

Задачи второго этапа – заинтересовать детей в группе с помощью разнообразных форм и методов обучения. Этот этап самый трудный и длительный с октября по май. Главное – создать благоприятную, комфортную атмосферу в группе, чтобы дети стремились и ждали общения друг с другом, которые требуют от ребенка подчинения правилам общения в коллективе.

И третий, заключительный этап – это подведение итогов года – май месяц. Предварительно приглашается врач, который осуществляет повторный осмотр детей (первый осмотр детей врачом бывает в сентябре). Результаты осмотра доктор доводит до сведения родителей и дает конкретные рекомендации по профилактике заболеваний на летний период (по закаливанию, исправлению осанки и коррекции плоскостопия). Задача третьего этапа – оставить в душе ребенка хорошее, доброе впечатление о занятиях в оздоровительной группе, о педагоге – тренере, о друзьях, которые появились у них за прошедший год. В конце учебного года проводится спортивный праздник, на который приглашаются гости-родители, тренере - преподаватели и спортсмены ДЮСШ с показательными выступлениями. Праздник проходит с участием взрослых. Они принимают участие в эстафетах, соревнованиях, играх – забавах. Праздники всегда должны сопровождаться вручением наград и сладких призов. В завершении праздник завершается общим чаепитием и приглашением детей на следующий год в спортивную секцию нашей школы.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка. Знакомство с ТХЭКВОНДО, как с одним из видов спорта, развивающимся в России. Знакомство с системой поясов(уровней тхэквондо)

Психологическая подготовка. Свободное общение со сверстниками, с педагогом и другими окружающими их людьми.

Дополнительное образование физкультурно – спортивной направленности – это образовательное пространство, которое предполагает своевременное педагогических действий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья детей как физического, так и психологического. Оно позволяет учитывать физический потенциал каждого ребенка и в соответствии с этим своевременно и полно развивать все конституционно – наследственные, позитивные задатки и корректировать негативные. Особое место в работе занимает технология педагогической помощи, создающая атмосфера взаимодействия между педагогом и его воспитанников, направленная на мобилизацию возможностей ребенка для решения двигательных задач и реализации двигательных способностей дошкольника в сфере коллективного взаимодействия, сотрудничества и сотворчества. Организованная данным образом деятельность решает двуединую задачу: повышает интерес к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности ребенка в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности, рассматриваемой как главной источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников. Двигательная активность является необходимым условием для становления и совершенствования ребенка как биологического существа, социального субъекта. В дошкольном возрасте внимание детей неустойчивое, они не терпят однообразия,

терпения не хватает. Поэтому активность и интерес к тренировкам поддерживается и стимулируется игровыми мотивами с игровыми персонажами и сюжетными линиями, охватывающими почти всё занятие.

Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну по одному, парами, в две, три колонны, в круг, полукруг, в два – три звена. Повороты налево, направо, на 180 градусов, кругом.

Развитие основных видов движений. Развитие основных видов движений старших дошкольников имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т.д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениям в их целостном виде, так и отдельными элементами техники движений.

Упражнения в ходьбе и беге: задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

Разновидности бега и ходьбы: ходить и бегать друг за другом в колонне по одному, парами, меняя направления по указанию тренера или по ориентирам, ходьба и легкий бег спиной вперед, ходить и бегать с преодолением препятствий, бегать наперегонки, увертываться от ловящего.

Методические указания: во время ходьбы и бега быстро реагировать на дополнительные задания тренера: останавливаться по сигналу, перешагивать через предметы, подпрыгивать вверх, поворачиваться, приседать...

Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка - сова», «Космонавты», «Гуси – лебеди», «Два мороза», «Пусто место», «Караси и щука», «Зайцы и волк», «Ровным кругом», «Воробьи и вороны», «Ниточка с иголочкой».

Игры с ходьбой (малой подвижности): «Найди, где спрятано?», « Светофор».

Упражнения в прыжках: арсенал упражнений разнообразен. В данном возрасте наблюдается более сильное отталкивание от опоры, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах прыжков в высоту, в длину и т.д. Дети достаточно хорошо справляются с нагрузками, особое внимание уделяется качеству движений. Разновидности упражнений в прыжках: прыжки на одной ноге – поочередно с продвижением вперед, на двух ногах с продвижением вперед, ноги врозь – вместе на месте и с продвижением вперед, прыжок в длину с места, в высоту с разбега, с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 10-12 см, спрыгивать с высоты (30-50 см), мягко приземляясь, прыгать через короткую скакалку любым способом, подвижные игры: «Удочка», «Зайцы и волк».

Упражнения в метании: дети шестого года жизни способны точно попасть в цель, энергично замахиваясь и приняв правильное исходное положение, бросив мяч на дальность. Они подбрасывают мяч высоко (на 80-100 см.) меняют позу, направляют руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений. Разновидности упражнений в метании:

подбрасывании мяча вверх (50-60 см.) и ловля двумя руками (8-10 раз) без падения, подбрасывать и ловить мяч с хлопками, метание в цель с 3 м правой и с 2м левой руками поочередно, метание мяча на дальность правой и левой руками поочередно (не менее 5-6 м), перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, из-за головы, перебрасывать мяч через сетку (веревку), натянутую выше головы ребенка, подвижные игры: «Охотник и зайцы», «Вышибала», «Лиса и колобок», «Снайперы», «Снежинки».

Упражнения в равновесии. Известно, что равновесие является постоянным и необходимым компонентом любого движения. Задержка или недостаточные функции равновесия влияют на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 5-6 лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц. Предлагаются упражнения на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней движений с различными предметами. Все упражнения на развития требуется от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий. Разновидности упражнений в равновесии: ходить и бегать по возвышенной опоре (ширина 20-40 см, высота 30-40 см), прямо, боком, с разным положением рук и ног, ходить на четвереньках по скамейке, ходить и бегать по скамейке, выполняя дополнительные задания, ходить по скамейке с мешочком на голове. Подвижные игры на равновесие: «Выше земли».

Базовая подготовка ТХЭКВОНДО (ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ТУЛЬ)

Для простоты обучения занимающихся были искусственно выделены 2 базовых технических комплекса «САДЖИ ЧИРУГИ»(14 движений -удар в четырех направлениях) ;

«САДЖИ МАКГИ»(16 движений в блок в 4-х направлениях) , которые приемлемы и для детей дошкольного возраста (6 лет). И именно с них начинают изучение тхэквондо в неподготовленных группах, а так же и в оздоровительных группах для дошкольников, школьников как часть занятия.

Изучается базовые стойки; Техника рук; Техника ног.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Двигательная активность дошкольников 6 лет не должна быть оторвана от речевой или другой деятельности! Движения ребенка вполне могут развиваться в процессе игры, когда с помощью логических связей объединяются несколько видов деятельности: физическая культура, музыка и речевая деятельности. Но все это должно быть продумано, и игровая ситуация подготавливается заранее. Рекомендуется проводить занятия в сюжетно – игровых формах, т.к. игровой сюжет, объединяющий несколько видов деятельности, доставляет ребенку радость, облегчающую решение конкретных задач, стоящих перед педагогами.

ТХЭКВОНДО для ребенка не самоцель, а игра. Поэтому каждому упражнению рекомендуется придавать занимательный характер. В организации занятий наиболее эффективными являются следующие методы: сказка – беседа, чтение стихотворений или отрывков из детской художественной литературы (пословицы, поговорки, потешки, считалки). Они помогают осмыслению поставленных перед детьми задач и сознательному выполнению двигательных упражнений, самостоятельному их применению в различных ситуациях. Игровые занятия по перевоплощению в данный образ по теме занятия (превращение комаров, разведчиков), создание музыкальной композиции образа («Полет шмеля», «Извержение вулкана») под соответствующее музыкальное сопровождение. Игровые задания на придумывание дальнейшего плана действий и подвижных игр по тематике занятия. Практический метод, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движений в образной форме или с использованием элементов соревнования.

В тех случаях, когда у ребенка в процессе занятия возникли затруднения, рекомендуется использовать разные виды педагогической помощи:

- Стимулирующая помощь (воздействие взрослого, направленное на активизацию собственных возможностей ребенка для определения затруднений);

- Эмоционально – регулирующая помощь (оценочные суждения взрослого, одобряющие действия ребенка);

- Направляющая помощь (такая организация деятельности ребенка, при которой все компоненты осуществляются им самостоятельно, взрослый лишь направляет ориентировку ребенка);

- Организующая помощь. Исполнительская часть деятельности осуществляется ребенком, а планирование и контроль – взрослым, причем планирование и контроль со стороны взрослого лишь указывает последовательность действий, а содержание каждого этапа работы, оценка правильности выполнения производятся самим ребенком.

- Обучающая помощь (т.е. обучение ребенка новому для него способу действия, показ или непосредственное указание, что и как надо делать).

- Проведение музыкально – спортивных праздников, соревнований: «Веселые старты», соревнования по ОФП, «Зимний день здоровья», летняя спартакиада, итоговый спортивный вечер, летний спортивный праздник воды.

Методические указания: В процессе выполнения упражнений следует постоянно следить за осанкой и дыханием ребенка, приучать его дышать через нос, делать полный выдох. Если ребенок во время занятий, и особенно при беге, стал дышать через рот, это сигнал передозировки нагрузки.

КОТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ

1. Прыжок в длину с места (см.),
2. Бег 30 м на время (сек.)
3. Метание вдаль на результат правой и левой руками поочередно 3 попытки (м)

В конце учебного года, по окончании прохождения программы дополнительные тесты: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).

2. Держать «Угол» - пятки на полу (в конце года, в сек.). И.П.- сед, ноги вместе, упор руками у середины бедра.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ВОСПИТАННИКОВ НА КОНЕЦ ГОДА

Должны знать:

1. Вид спорта, которым занимаются, другие виды спорта, название Дюсш, который посещают.

2. Правила поведения до и после тренировки. Питьевой режим. Гигиена.

3. Имеют понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах.

4. Строение опорно- двигательного аппарата и деятельность внутренних органов человека.

5. Понимать доступную спортивную терминологию.

6. Комплекс упражнений, корригирующих осанку.

7. Уметь объяснить правило ранее разученных подвижных игр.

Должны уметь выполнять:

1. Простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д..

2. Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног.

3. Разновидности бега и ходьбы.

4. Ползать на четвереньках, на локтях – грудью и спиной вперед.

5. Прыжки на месте ноги врозь- вместе, и с продвижением вперед.

6. Освоить прыжки в длину с места, с небольшой высоты, и прыжки в высоту.

7. Прыгать через короткую скакалку любым способом.

8. Освоить «школу мяча», метать мяч вдаль, перебрасывая через сетку, правой и левой рукой поочередно, метать в цель.

9. Ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре с предметом на голове.

10. Играть в подвижные игры, соблюдая правила игры.

11 Технические комплексы ТУЛЬ.

Психологическая подготовка.

1. Дети легко общаются со взрослыми и сверстниками.

2. Повышается интерес к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности ребенка в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников.

3. Двигательная активность становится необходимым условием для становления и совершенствования ребенка как биологического существа социального субъекта.

4. Внимание детей становится устойчивее, активность проявляется более длительное время.

Педагогические выводы.

Качество работы педагога оценивается по следующим параметрам:

1. Сохранность детей в группе в течение года.
2. Посещаемость детьми, занятий.
3. Улучшение двигательных качеств у детей.
4. Активность и заинтересованность родителей в здоровом образе жизни своих детей.

5. Нет проблем с набором детей в группу в начале учебного года – это пожалуй главный результат в деятельности педагога, значит он правильно видит проблему в воспитании и здоровье дошкольников и решает ее правильными формами.

6. У детей приобретает привычка к регулярным занятиям физическими упражнениями.

7. Двигательная активность в данном возрасте играет роль своеобразного регулятора роста и развития молодого организма, является необходимым условием для становления и совершенствования ребенка как биологического существа и социального объекта.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-14 ЛЕТ

На учебный год

№	Названия мероприятия	Цель мероприятия	Спортивный инвентарь и атрибуты.	Срок проведения	Призы и подарки
1.	Открытый урок для родителей	Воспитывать у родителей заботу о ЗОЖ их ребенка	Мягкая игрушка на руку, мяч резиновый	30 сентября	Воздушные шары по кол-ву детей, сог
2.	Праздник осени	Закрепить знания о временах года. Доставить радость	Разноцветная бумага(для осенних листьев)	31 октября	яблоки
3.	Спортивный праздник «Веселые старты»	Доставить детям радость, воспитывать активность.	Кегли -15 штук 5-синих, 5-красных, 5-зеленых	27 ноября	Призы победителям и подарки участникам
4.	Новогоднее представление с Дедом Морозом и сказочными персонажами.	Доставить детям удовольствие, воспитывать смелость	Новогодние украшения и оплата за представление «актрисам»	23 декабря	Новогодние подарки
5.	Зимний день здоровья, «Зимние забавы»	Знакомство с зимними видами спорта.	Санки, лыжи, Санки –ледянки.	10 января	Чаепитие с домашней выпечкой
6.	Соревнования по ОФП «Мы сильные, ловкие, смелые»	Воспитывать интерес к спорту, веру в себя.	Штангалты: угол, пресс, отжим, прыжки т.д.	15 февраля	Призы и подарки
7.	Спортивный праздник «Папа,	Воспитывать жизнерадостность,	Разнообразный спортивный	3-4 марта	Семейные махровые

	мама, я – спортивная семья».	дружбу.	инвентарь.		полотенца
8.	Спортивный досуг «Радость в движении».	Способствовать правильному физическому и умственному развитию.	Интеллектуальные задания и аттракционы.	Конец апреля	Большой торт, чаепитие
9.	День здоровья.»Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Знакомство с летними видами спорта аттракционы с водой.	Разнообразный спортивный инвентарь.	Конец мая	Поход в детское кафе мороженное.

Схема анализа физкультурного занятия дошкольников, школьников

Содержание	баллы
<p>1. ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наличие цели занятия (какие психофизические качества (или способности) воспитатель планирует развивать у детей на данном занятии – общую или силовую выносливость; скоростно-силовые или координационные; быстроту; ловкость или гибкость и средствами каких упражнений (циклического или смешанные характера, а также подвижных или элементов спортивных игр); - наличие комплекса задач: оздоровительных, образовательных и воспитательных – их соответствие цели, возрасту детей, состоянию и уровню двигательной подготовленности. 	1-5
<p>2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наличие календарно – тематического планирования – его соответствие перспективному планированию в системе занятий по данному разделу программы; - наличие необходимого физкультурного оборудования, инвентаря и его исправность; - соблюдение воспитателем санитарно- гигиенических требований; <ul style="list-style-type: none"> а) в физкультурном зале – техника безопасности физкультурного оборудования и его размещение; влажная уборка, освещенность, проветривание; б) на спортивной площадке – техника безопасности физкультурного оборудования и его размещение и отсутствие посторонних предметов; - своевременность начала и окончания занятия; - наличие на занятии музыкального сопровождения, звуковых и зрительных ориентиров, целесообразность их использования воспитателем; - правильность выбора воспитателем места для контроля и наблюдения за детьми в процессе занятия. - четкость подачи воспитателем команд во время занятия; - наличие и целесообразность использования воспитателем на занятии технических средств обучения (ТСО); - соответствие общей и моторной плотности занятия типу этого занятия и форме его проведения. 	1-5
<p>1. ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внешний вид (спортивная одежда воспитателя и детей); - стиль общения воспитателя с детьми (авторитарный, либеральный, демократичный и др.); - тон общения воспитателя с детьми (доброжелательный, назидательный, повышенный, строгий и др.); - характер общения воспитателя с детьми (игровой, деловой и др.) - эмоциональность занятия (приемы мотивации и стимулирования детей перед началом занятия, в процессе и по его окончании); - умение воспитателя концентрировать внимание детей во время занятия на чем-то интересном; - адекватность требований воспитателя психоэмоциональным возможностям организма детей; - связь используемого двигательного материала с реальным двигательным и социальным опытом детей, а также познавательной сферой их развития и социальным детей, а также познавательной сферой их развития (похвала, телесный контакт и др.). 	1-5
<p>2. СОДЕРЖАНИЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тип занятия (обучающие, закрепляющее, смешанное или контрольное); - примерное процентное соотношение знакомого детям и нового для них двигательного материала, его связь с предшествующим и последующим в зависимости от типа занятия и решаемых задач; - форма проведения занятий (учебно-тренирующее, сюжетное, тематическое; сюжетно-тематическое; игровое или комплексное); - структура занятия (наличие частей: вводной, основной, заключительной, их соответствие по 	

времени, типу занятий, возрасту детей и состоянию их здоровья).	1-5
<p>3. МЕТОДИКА:</p> <ul style="list-style-type: none"> - целесообразность и эффективность использования педагогом традиционных и нетрадиционных методов, методических приемов и форм организации занятия в соответствии с решаемыми задачами, возрастом детей, состоянием их здоровья и уровнем двигательной подготовленности; - целесообразность и эффективность отбора педагогом двигательного материала: наличие общеразвивающих и основных движений, подвижных и элементов спортивных игр – их соответствие решаемым задачам, возрасту детей, организационно – педагогическим и погодным условиям, состоянию их здоровья и уровню двигательной подготовленности; - целесообразность и эффективность применения педагогом подводящих или имитационных для освоения элементов техники физического упражнения; - последовательность и целесообразность построений и перестроений в ходе занятия в зависимости от решаемых задач; - чередование разнообразных видов ходьбы, бега и других перемещений; - своевременное использование дыхательных упражнений; - доступность физической нагрузки и её дозирование по частям и по времени занятия – их соответствие задачам, возрасту детей, состоянию их здоровья и двигательной подготовленности; - правильность объяснений и способов показа педагогом физических упражнений – их соответствие возрастным особенностям развития детей; - предупреждение возможных ошибок и способы их исправления. 	1-5
<p>4. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ, имеющими:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отклонения в состоянии здоровья или двигательной подготовленности; - особенности нервно – психологического развития (гиперактивными и наоборот, излишне зажатыми); - наибольшую успешность на занятии; 	1-5
<p>5. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ</p> <ul style="list-style-type: none"> - достигнуты ли поставленные цели и задачи занятия; - оценка работы детей в процессе занятия (отмечены ли успехи, указаны ли недостатки, которые возможности исправить на следующем занятии); 	1-5

Примечание: отметка «отлично» -31-35 баллов; «хорошо» -25-30 баллов; «удовлетворительно» -18-24 баллов; «неудовлетворительно»- менее 18 баллов.

В результате реализации программы расширяющийся двигательный опыт неоднократное повторение упражнений прибавляет детям уверенности, смелости, решительности. Дети приобретают умения самостоятельно организовывать игры и выполнять упражнения в соответствии со своими желаниями и возможностями.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Библиотечный фонд:

1. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно- методическое пособие.- М.: «Терра Спорт», «Олимпия пресс» , 2001г.
2. Мухина М.П. Концентрированное обучение основным движениям в развитии детей дошкольного возраста: учебное пособие \ М.П.Мухина, А.И.Кравчук. – Омск: СибГУФК, 2006г.
3. Правило соревнований (2013-2016) по ТХЭКВОНДО.
4. ТЫ ПОБЕДИТЕЛЬ . УЧЕБНАЯ Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Москва 2023г. КриворукО.В, Табунщикова,В. Сакибов К.А.
5. Щедрина А.Г. Педология – наука о детстве как фундаментальная основа валеологии и педагогики, НМИ, 1996г.
6. Путь к успеху , к.п.н Цилфидис Л.К .учебное пособие тхэквондо ИТФ Москва 2021
7. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя. – М., 1991г.