

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «28» августа 2020

Утверждена  
Приказом заведующего  
МАДОУ - детский сад № 43  
Т.С. Лихачевой  
от «28» августа 2020 № 66/З-О



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно - спортивной направленности  
ТХЭКВОНДО

Возраст обучающихся: 4 - 7 лет

Срок реализации: 3 года

Автор составитель: Игнатов Владимир Русланович  
педагог дополнительного образования

Екатеринбург

## Содержание

<b>1. Целевой раздел</b>	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	4
1.3. Прогнозируемые результаты и способы их проверки	7
<b>2. Содержательный раздел</b>	8
2.1. Общая физическая подготовка	9
2.2. Специальная физическая подготовка	10
2.3. Спортивно-техническая подготовка	10
2.4. Специальная подготовка	10
2.5. Диагностика	11
<b>3. Организационный раздел</b>	16
3.1. Материально-техническое обеспечение программы	16
Список литературы	17
Приложение	18

## **1.Целевой раздел.**

### **1.1. Пояснительная записка**

Учеными установлено, что интенсивность физического развития, здоровье детей зависят от их двигательной активности. Данные же статистических исследований, факты из медицинской практики говорят о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, который приводит к ярко выраженным функциональным нарушениям в их организме. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки и плоскостопие, задержку возрастного развития, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Длительное пребывание за столом, у телевизора и т.п. оказывает статическую нагрузку на определенные группы мышц, а, значит, провоцирует искривление позвоночника или жировые отложения и т.п.

Специалисты считают, что ребенок должен находиться в движении не менее 50% времени бодрствования. Оптимальный двигательный режим для детей 5-6 лет предполагает включение двигательной активности продолжительностью в среднем 4,5 часа в день. Между тем изучение режима дня в детских садах показало, что на долю физических упражнений и подвижных игр отводится не более 25-30% времени.

Кроме того, наблюдения и данные некоторых авторов показывают, что стандартные программные требования физкультурных занятий ниже природной двигательной потребности детей.

К моменту же поступления в школу дети должны овладеть определенным запасом двигательных умений и навыков, запасом физического здоровья, которые позволят им адаптироваться к новым условиям и требованиям, предъявляемым к учебной деятельности, помогут более успешному освоению школьной программы не только на первых, но и на последующих этапах обучения.

Помимо этого, наблюдая за детьми раннего возраста в их свободной двигательной деятельности, можно обратить внимание, как легко они манипулируют своим телом за счет природной гибкости позвоночника, растяжки мышц и высокой подвижности суставов. Но без систематических тренировочных занятий дети постепенно утрачивают гибкость и эластичность, а движения уже к 5 годам становятся более скованными. Необходимы специальные меры, направленные на активизацию и совершенствование физических возможностей дошкольников, то есть систематические физкультурно-спортивные занятия.

Программа «Тхэквондо» направлена на развитие координации, учит владеть своим телом, способствует формированию «школы движений». Эмоциональность и разнообразие средств подготовки обеспечивают детям возможность поверить в свои силы. Программа благотворно сказывается не только на уровне развития двигательных способностей, физических качеств, но и на улучшении телосложения, на выработке правильной осанки, что

особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить дефекты осанки значительно труднее.

Предлагаемая программа предназначена для дополнительного образования детей дошкольного возраста (4 – 7 лет).

## **1.2. Цели и задачи**

**Цель** дополнительной образовательной программы состоит в формировании двигательной сферы и развитии здоровья детей на основе организации их целенаправленной творческо-двигательной активности.

Содержание программы призвано обеспечить решение следующих **задач**:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на освоение здорового образа жизни, воспитание физических, эстетических, морально - этических и волевых качеств;
- улучшение состояния здоровья, физического развития дошкольников
- повышение уровня физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей детей;
- развитие двигательного воображения, осмысленной моторики;
- освоение и совершенствование двигательных навыков и основ техники Тхэквондо.

Учебный материал распределен по видам подготовки (общая физическая, специальная физическая, спортивно-техническая), как это принято в практике планирования учебно-тренировочного процесса. Кроме того, учитывая возрастные особенности детей и требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (для групп дошкольного возраста, включена тема «Десятиминутные перерывы»), где предложены упражнения для развития мелких групп мышц, творческие задания и задания для релаксации и активного отдыха занимающихся.

Часы теории и практики в учебно-тематическом плане интегрированы. Теоретический раздел программы реализуется в процессе тренировочного занятия в форме пояснений, бесед для развития у детей элементарных представлений о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни, обращая внимание на правила целесообразного поведения, необходимость и полезность физической активности и личной гигиены, значение и способы выполнения конкретных упражнений.

В содержании программы мной приводится перечень всех основных движений, игр и игровых заданий с элементами спорта, а также подражательных движений и упражнений с основами гимнастики. Развивающая двигательно-игровая деятельность детей должна носить творческий характер.

Материал, составляющий содержание программы, подобран с учетом возрастных особенностей дошкольников в соответствии с основными принципами Государственного образовательного стандарта (национально-

регионального компонента) образования в период детства. Использовались упражнения авторов других работ с некоторыми изменениями, дополнениями, собственный практический опыт и опыт тренерско-преподавательского состава.

Перечень является примерным, потому что каждый педагог должен подбирать содержание учебного материала с учетом индивидуальных двигательных возможностей детей. В программе я намеренно отказался от распределения материала по возрастным группам, поскольку считаю: если природа наградила ребенка определенными способностями, то не надо искусственно тормозить их развитие. Вместе с тем я не ставлю своей целью достижение высоких результатов путем форсированного формирования тех или иных навыков. Задача в том, чтобы помочь детям проявить свои потенциальные возможности, способности, данные им от рождения.

На пятом году жизни интенсивно продолжается созревание организма ребенка. Дети этого возраста способны выдерживать физическую нагрузку до 20 минут, выполнение циклических упражнений в умеренном и спокойном темпе до 10-12 минут, интенсивные упражнения (бег на скорость, прыжки, удержание заданной позы) могут длиться 5-15 секунд с интервалами отдыха до 2-3 минут. Продолжает совершенствоваться нервная система. В пять лет ребенок обладает значительным запасом двигательных навыков и умений, способен тщательно контролировать движения частей тела, движения постепенно становятся преднамеренными.

В развитии восприятия значительно улучшается способность координации зрительных, слуховых, осязательных процессов. К 5 годам дети хорошо различают наклонные, вертикальные и горизонтальные линии, способны сравнивать образцы, эталоны разных видов деятельности, в том числе техники физических упражнений. Возраст 5-7 лет рассматривается как сенситивный в развитии памяти и произвольного поведения человека, поэтому дети способны запоминать правила подвижных игр и руководствоваться ими. У детей освоены основы речевой деятельности, они начинают понимать и пользоваться скрытым и переносным смыслом сказанного, осваивать элементы абстрактного мышления.

На шестом году жизни ребенка активно продолжается развитие двигательной функции, появляется способность к выполнению тонких и точных движений. Возрастные перестройки координации в перекрестных движениях затрагивают главным образом верхние конечности, развитие пространственной ориентировки связано повышением проприорецептивной чувствительности, дети хорошо дифференцируют мышечные ощущения, поэтому им становятся доступными более сложные по технике движения. Заметно улучшается функция равновесия. У детей активно

развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но достаточно слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук.

Развитие психических процессов обеспечивает возможность выполнять контроль и оценку, как собственных движений, так и движений других детей, уровень развития аналитико-синтетической деятельности позволяет ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, прогнозировать свои практические и игровые действия. На шестом году жизни ребенок может самостоятельно без помощи взрослого играть в подвижные и спортивные игры, заниматься, выполняя правила безопасности жизнедеятельности.

В течение седьмого года жизни продолжается интенсивное созревание организма ребенка, повышение уровня его морфологического и функционального развития. Основные жизнеобеспечивающие системы организма начинают по мере созревания работать физиологически более слаженно и экономно, с меньшими энергозатратами. Заметно усиливается регулирующая роль коры больших полушарий головного мозга, ее контролирующая функция, что создает необходимые предпосылки для обучения детей сложнокоординированным движениям, сложным знаниям и умениям для формирования вариативных способов познавательной деятельности. Значительно увеличивается физическая и умственная работоспособность детей, к семи годам длительность непрерывной продуктивной работы возрастает до 25-30 минут. Кроме того, в этом возрасте у детей усиливается учебная мотивация в ходе выполнения ими двигательных заданий и связанная с ней направленность на усвоение новых знаний и умений.

Дополнительные физкультурные занятия **2 раза в неделю**. Занятия проводятся на базе ДОУ, где имеются необходимые условия. Квалифицированный тренер-преподаватель организует и направляет двигательную активность детей.

Организация учебно-тренировочной работы с группами дошкольного возраста и дошкольных учреждений, проведение воспитательной и культурно-массовой работы в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН 2.4.1.3049-13) для групп дошкольного возраста.

Занятия организуются в течение года продолжительностью 36 недель учебно-тренировочной работы или 72 занятия. Учебно-тренировочные занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью: для детей 5-го года жизни 20 мин, 6-го года жизни 25 мин, 7-го года жизни 30 мин.

Таким образом, недельная нагрузка для детей составляет 40/50/60мин.

### **1.3. Прогнозируемые результаты и способы их проверки.**

В конце обучения ребенок должен овладеть следующими навыками:

- спокойный плавный бег;
- все варианты ходьбы;

- бег с максимальным ускорением (20 м);
- частые высокие прыжки; прыжки на одной ноге;
- прыжки через скакалку различными способами;
- умение бросать мяч (разных размеров) различными способами;
- умение ловить мяч (разных размеров) прижимая к груди, кистями, в воздухе; ловить большой мяч с различных расстояний;
- умение делать стойку на лопатках, оторвав ступни от пола (поза эмбриона);
- умение делать стойку на руках у опоры;
- умение выполнять кувырки вперед и назад;
- удерживание равновесия на одной ноге в течение 30 с.;
- лазание по шведской стенке с чередованием ног и рук вверх и вниз;
- выполнение задания по словесной инструкции;
- умение самостоятельно заниматься, выполняя правила безопасности.

## **2.Содержательный раздел.**

### **2.1. Общая физическая подготовка**

#### **Строевые упражнения:**

общее понятие о строе;

построение по росту, в колонну, шеренгу, парами, в круг, в рассыпную, соблюдая интервалы и дистанцию;

равнение, повороты на месте, размыкание и смыкание;

подвижные игры «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Ровным кругом» и др.

#### **Ходьба, бег:**

подражательные движения (мышка, цыпленок, медведь, лиса, пингвин, петушок, цапля, лошадка, утенок, птица, волк, косичка, ножницы и т.п.);

сохраняя осанку, с заданиями (руки в стороны, на пояс, за спину и т.п.);

чередование и разновидности этих видов (на носках, широкий шаг, галоп и т.п.);

групповая ходьба и бег с изображением поезда, змейки, волны и т.п.;

с преодолением препятствий реальных и воображаемых (между предметами, перешагивая их, перелезая, подлезая, под вращающейся веревкой и т.п.);

с изменением направления и темпа движения, челночный бег;

подвижные игры «Великаны и карлики», «Самолеты», «Слушай сигнал», «Поезд», «Ручеек», «Бездомный заяц», «Караси и щука», «Третий лишний», «Ловишки» и др.

#### **Легкоатлетические упражнения:**

- прыжки в длину и высоту с разбега;
- бег на скорость (дистанция 10-20 м);
- непрерывный бег в течение 1,5 - 2 мин в медленном и среднем темпе;
- подвижные игры «Вороны и воробьи», «Перебежки», «Кто быстрее добежит до флага», «Волк во рву», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков» и др.

#### **Упражнения в ползании, лазании:**

подражательные движения в ползании (котенок, машина и т.п.);

между предметами и под ними (течет «ручей» под мостом, между деревьями и т.п.);

по гимнастической скамейке (горизонтальной и наклонной) на четвереньках, ступнях, животе, спине и т.п.;

по гимнастической стенке до 2,5 м с изменением темпа, с перелезанием с одного пролета на другой, с пролезанием между рейками и т.п.;

по веревочной лесенке, канату, шесту;

подвижные игры «Мышеловка», «Кот и мыши», «Пожарные на учениях», «Ползуны», «Колдунчик» и др.

#### **Упражнения с предметом:**

броски вверх и ловля одной и двумя руками с ударом о пол и без удара, меняя позу, с хлопками, различными движениями;



отбивание мяча на месте и в движении;  
броски и ловля разными способами в стену, с партнером, через веревочку, волейбольную сетку, в цель, в кольцо;  
подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Подбрось - поймай», «Вышибалы», «Мяч капитану», «Попади в обруч», «Охотники и утки», «Мяч через сетку» и др.

#### **Упражнения в равновесии:**

стойки на носках, на одной ноге и т.п. на месте;  
ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;  
ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке с предметами в руках, на голове, с преодолением реальных и воображаемых препятствий;  
ходьба по двум переставляемым предметам;  
подвижные игры «День и ночь», «Тише едешь – дальше будешь», «Выше ноги от земли», «Море волнуется – раз...» и др.

## **2.2. Специальная физическая подготовка.**

#### **Упражнения для развития ловкости:**

общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для рук, ног и туловища в различных исходных положениях (одновременные и попеременные, однонаправленные и разнонаправленные движения);  
стойки на носках, на одной ноге и т.п. после передвижений, прыжков;  
повороты, наклоны, вращения головы; кружение по одному и в парах;  
прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;  
подражательные движения в прыжках (воробышек, белка, ракета, кенгуру, космонавт, заяц и т.п.);  
прыжок с высоты (гимнастический козел, стопка матов и т.д.) на точность приземления;  
прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно, вдвоем, втроем и др.;  
подвижные игры «Запрещенное движение», «Совушка», «Вьюны», «Пустое место», «Лиса в курятнике», «Парашютисты», «Удочка» и др.

#### **Упражнения для развития гибкости:**

общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой движений;  
подражательные движения (стрела, колечко, корзинка, верблюд, бабочка, складка, улитка и т.п.);  
у хореографического станка (гимнастической стенки): подняв одну ногу на опору на уровне пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола); махи одной и другой ногой вперед, в стороны, назад;  
шпагаты: ноги врозь, на правую и левую ногу.

#### **Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств:**

напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;

поднимание и опускание прямых рук; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;  
подражательные движения (стульчик, лебедь, самолет, змея, уголок и т.п.);  
лежа на животе прогнуться и вернуться в исходное положение с различным положением рук;  
лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.);  
сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопами;  
подражательные движения в ползании (обезьянка, паучок, крокодил и т.п.);  
вис на перекладине; поднимание ног, подтягивания в висе лежа, висе; приседания: ноги врозь и вместе;  
прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;  
запрыгивание на повышенную опору (на гимнастического козла, стопку матов и т.п.);  
подвижные игры «Зайцы и волк», «Кто лучше прыгнет» и др.

### **2.3. Спортивно-техническая подготовка.**

#### **Гимнастические упражнения:**

подражательные движения;  
группировка сидя, лежа, стоя;  
перекаты в группировке и прогнувшись вперед, назад, в стороны;  
кувырок вперед и назад в группировке;  
стойка на лопатках;  
мост из положения лежа на спине и наклоном назад;  
равновесие на одной ноге («ласточка»);  
стойки: на голове и руках, на руках;  
переворот боком - колесо.

Примерные соединения: из основной стойки - группировка, перекат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине - сгибая руки и ноги, «мост»; «полушпагат» - сед, наклон вперед, грудью коснуться колен и перекатом назад - стойка на лопатках.

### **2.4. Специальная подготовка.**

#### **Базовые движения:**

Удары руками в ходьбе, беге, с движениями, со сменой направления т.п.;  
подражательные движения в ходьбе и беге (мышка, пингвин, цыпленок, лиса, собачка и т.п.);  
шаги в стойке с фиксацией движения;  
пружинные и волнообразные движения;  
элементы блокирующих движений, ударов ногами и руками.

### **Технические упражнения в движении:**

шаги в правильной стойке ходьбы с одновременным ударом рукой;  
движения в стойке ходьбы с разворотом на 90° и выдохом;  
комплекс блокирующих и атакующих действий в движении с  
одновременным выдохом.

### **Специальные игры:**

«Салочки», «Вышибалы», «Пояса», «Мягкие палки» и др.

## **2.5. Диагностика.**

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем, в установленные сроки (сентябрь, май). Результаты тестирования заносятся в протокол ежегодных переводных экзаменов, в котором отслеживаются изменения подготовленности детей за полный учебный год. Дети, которым на момент поступления в секцию не исполнилось полных 5 лет, не тестируются. Дети 5 - 6 лет тестируются и оцениваются согласно таблице контрольных нормативов по ОФП и СФП (приложение 1).

Для перевода дошкольников на следующий учебный год основным требованием является положительная динамика роста результатов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на создание единых условий для всех дошкольников при выполнении упражнений.

### **Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта, сек.**

Оборудование: разметка дистанции 10 м., секундомеры.

Описание теста: бег проводится в спортзале акробатики и принимается босиком или в носках на акробатической дорожке. Старт дается отдельно по одному участнику после предварительной разминки.

Разрешается две попытки.

Результат: Время с точностью до десятой (сотой) доли секунды заносится в протокол.

### **Подъем прямых ног в вися до виса углом (на гимн. стенке)**

Оборудование: гимнастическая стенка.

Описание теста: из прямого виса спиной на гимнастической стенке нужно поднимать прямые ноги до угла 90 в тазобедренном суставе максимальное количество раз. Дается одна попытка.

Результат: счет ведется до нарушения техники выполнения упражнения.

### **Отжимания в упоре лежа (дев. от скамейки, кол-во раз)**

Оборудование: скамейка гимнастическая или акробатическая дорожка высотой 30 см.

Описание теста: в упоре лежа выполняется сгибание рук в локтевых суставах до выстраивания плеч и спины в одну линию, параллельную полу. Дается одна попытка.

Результат: счет ведется до нарушения техники выполнения упражнения.

### **Подтягивания в висе, дев. – в висе лежа.**

Оборудование: высокий и низкий турник.

Описание теста: в висе выполняется сгибание рук силой или рывком до касания подбородком перекладины. Дается одна попытка.

Результат: счет ведется до нарушения техники выполнения упражнения.

### **Напрыгивание на возвышение 30 см за 30 сек (кол-во раз)**

Оборудование: акробатическая дорожка высотой 30 см, секундомер.

Описание теста: напрыгивания выполняются толчком 2-х ног на дорожку с последующим соскоком назад. Дается одна попытка.

Результат: засчитываются только прыжки, выполненные с 2-х ног за 30-ти секундный отрезок времени.

### **Прыжок в длину с места, см.**

Оборудование: рулетка или разметка в сантиметрах прямо на акробатической дорожке.

Описание теста: Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног от линии на покрытии, исключая жесткое приземление, в устойчивую остановку для определения точного места постановки пяток. Выполняется три попытки.

Результат: итоговым считается лучший из трех результатов.

### **Сгибание и разгибание туловища до вертикали (руки за головой, кол-во раз) за 30 сек.**

Оборудование: акробатическая дорожка или гимнастический мат, секундомер.

Описание теста: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленных суставах до угла 90, стопы зафиксированы на полу. Выполняется подъём туловища до вертикали или до касания грудью коленей. Дается одна попытка.

Результат: фиксируется количество раз сделанных в данный промежуток времени.

### **Мост**

Оборудование: акробатическая дорожка или гимнастический мат.

Описание теста: упражнение выполняется из положения лежа, конечное положение фиксируется 3 сек. Тест проводится после предварительной разминки, включающей в себя дополнительные упражнения на растяжение и гибкость.

Результат: ставится оценка согласно описанию.

### **Наклон вперед в положении сидя.**

Оборудование: акробатическая дорожка или гимнастический мат.

Описание теста: упражнение выполняется из положения сидя, конечное положение фиксируется 3 сек. Тест проводится после предварительной разминки, включающей в себя дополнительные упражнения на растяжение и гибкость.

Результат: ставится оценка согласно описанию.

Обследование детей не должно ограничиваться двумя периодами его проведения (осенью и весной). Предлагаем примерные упражнения для текущего контроля и наблюдений за успехами дошкольников.

### **Примерный перечень двигательных навыков 4-5 лет**

#### **Ходьба, бег, упражнения на равновесие:**

- ходить и бегать, высоко поднимая колени, на носках;
- ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске: переменным шагом – прямо, приставным шагом – боком (высота 35 см, ширина 15см);
- бегать непрерывно 1 – 1,5 мин;
- пробежать 40 – 60 м со средней скоростью; 80 – 120 м в чередовании с ходьбой (2-3 раза); пробежать до 240 м по пересеченной местности;
- пробежать быстро 10 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 5 м;
- пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 6 – 5,5 с) и 30 м (примерно за 9,8 – 8,5 с);

перешагивать одну за другой рейки горизонтально лежащей лестницы, приподнятой на 20 – 25 см от пола, или через 5 – 6 набивных мячей; кружиться в обе стороны.

#### **Прыжки:**

подпрыгивать, поворачиваясь кругом; ноги вместе – ноги врозь; прыгать в длину с места на 60 – 70 см; перепрыгивать через невысокие (5 – 10 см) предметы; выполнить 2 – 3 раза по 20 прыжков с небольшими перерывами; спрыгивать с высоты не менее 40 см; прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед.

#### **Метание:**

бросать мяч правой и левой рукой вдаль (не менее 3,5 – 6,5 м); бросать мяч двумя руками снизу и из-за головы вдаль; попадать мячом, мешочком в вертикальную цель (обруч, щит), высота центра мишени 1,5 м, расстояние 1,5 – 2 м; попадать мячом в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 – 2,5 м; бросать мяч вверх и ловить (3 – 4 раза подряд); ловить мяч, отскочивший от земли.

#### **Лазание, ползание:**

перелезть через бревно; ползать по гимнастической скамейке (высота 20 – 30 см); ходить на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

### **5 - 6 лет**

#### **Ходьба, бег:**

ходить на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружных сторонах стопы; приставным шагом; с хлопками;

бегать на носках с высоким подниманием коленей; с преодолением препятствий бегом, прыжком, пролезая;

бегать непрерывно в течение 1,5 – 2 мин;

пробежать со средней скоростью 60 – 100 м (2 – 3 раза), чередуя бег с ходьбой;

подвижные игры: «Ловишки» - водящий осаливает бегающих врассыпную игроков;

«Перебежки» - на расстоянии 4 – 5 м друг от друга ставят предметы или игрушки. Водящий находится между предметами (в «коридоре»), в руках у него может быть мяч. По сигналу дети перебегают от одного предмета к другому, а водящий старается попасть в него мячом. При попадании водящий меняется.

### **Прыжки:**

подпрыгивать на месте – одна нога вперед, другая назад;

выполнять прыжки с ноги на ногу на месте и продвигаясь вперед (3–4 м);

выполнять серии прыжков (2 – 3 серии) по 30 – 40 прыжков;

перепрыгивать на двух ногах через предметы (5 – 6 предметов высотой 15 – 20 см);

подвижная игра: «Кто лучше прыгнет» - водящий задает прыжок и оценивает качество его выполнения.

### **Метание:**

бросать мяч вверх, а после удара о пол ловить двумя руками не менее 10 раз подряд; одной рукой – не менее 4 – 6 раз подряд;

перебрасывать малый мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить с хлопками.

подвижная игра «Попади в обруч» - броски малого мяча в обруч, лежащий на полу на расстоянии 3 м от малыша. При попадании засчитывается очко. Расстояние можно менять в зависимости от успехов.

### **Ползание, лазание:**

влезать на гимнастическую стенку (до верха) и слезать с нее ритмично, не пропуская реек (высота 2 м);

ползать на четвереньках (3 – 4 м, толкая головой мяч; на четвереньках назад; на животе, пролезая под скамейкой);

подвижная игра «Пожарные на учениях» - эстафета с препятствиями.

### **Упражнения на равновесие:**

вбегать на наклонную доску на носках и сбегать с нее;

пройти по доске шириной 10 – 15 см приставными шагами; то же с предметом на голове;

передвигаться приставными шагами по наклонной доске прямо и боком;

ходить по скамейке, перешагивая через набивные мячи; приседая на середине; прокатывая перед собой двумя руками мяч.

## **6-7 лет**

### **Ходьба, бег:**

убегать от ловящего, догонять убегающего;

стоять на одной ноге;  
пройти 3 – 4 м с закрытыми глазами;  
пробегать быстро 10 м (3 – 4 раза) с перерывами; челночный бег 3 x 10 м;  
пробегать как можно быстрее 20 м (примерно за 5,5–5,0 с) и 30 м (примерно за 8,5–7,5 с), пробегать до 320 м по пересеченной местности;  
подвижная игра «Кто быстрее добежит до флажка» - бег наперегонки.

### **Прыжки:**

прыгать в длину с места не менее 80 см; с разбега – не менее 100 см;  
прыгать в высоту с места до 20 см; в высоту с разбега не менее 30–40 см;  
прыгать через длинную качающуюся скакалку;  
прыгать через короткую вращающуюся скакалку;  
подвижная игра «Кто дальше прыгнет».

### **Метание, катание, бросание, ловля:**

ударять мяч, отскочивший от земли, не менее 10 раз подряд, на месте и продвигаясь вперед шагом (не менее 5 – 6 м);  
перебрасывать мяч друг другу (со сверстниками или с взрослыми) и ловить его стоя, сидя и разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли);  
прокатывать набивные мячи (вес 1 кг);  
метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3 – 4 м;  
метать мяч вдаль на 5 – 9 м.

### **Лазание, ползание:**

перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой;  
пролезать между рейками;  
чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.).

### **Упражнения на равновесие:**

стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом;  
стоять на одной ноге; делать «ласточку»;  
после бега, прыжков присесть на носках, руки в стороны;  
останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;  
проходить по узкой рейке гимнастической скамейки.

### **3. Организационный раздел.**

#### **3.1. Материально - техническое и методическое обеспечение программы.**

Материально - техническое и методическое оснащение программы (предметное содержание) соответствует требованиям техники безопасности, санитарно-гигиеническим нормам (СанПиН 2.4.1.3049-13), физиологии детей.

К предметному содержанию относятся: предметы (инвентарь), которые ребенок использует на занятиях. Предметное содержание определенным образом организовано в пространстве, что обеспечивает его активное использование детьми.

Перечень оборудования и материалов:

- мячи набивные - по одному на пару;
- каната;
- маты;
- мячи;
- скакалки.

Для тхэквондо характерны занятия в группах. Тренировки могут проводиться в физкультурном зале или при хороших погодных условиях, на улице, на специально оборудованных физкультурно-спортивных площадках.



## Литература:

1. Голубева Л.Г. Пути и способы оптимизации здоровья детей 4-5 лет, воспитывающихся по программе «Из детства в отрочество». Методическое пособие для воспитателей, родителей, инструкторов физкультуры. – М., 1998.
2. Из детства в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей шестого года жизни /Т.Н. Доронова, Л.Г.Голубева, В.А.Недоспасова, Т.И.Гризик и др.; Сост. Т.Н. Доронова. – М., 1998.
3. Кудрявцев В.Т. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. - М., 1998.
4. Радуга: Программа и методическое руководство по воспитанию, развитию и образованию детей 5-6 лет в детском саду /Т.Н. Доронова, В.В.Гербова, Т.И.Гризик и др.; Сост. Т.Н. Доронова. - М., 1996.
5. Старт: Программа для инструктора по физическому воспитанию детей 3 - 7 лет //Дошкольное образование. - 1996, 1997.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

№	Содержание	Во зра ст	Оценка (балл)									
			5		4		3		2		1	
			м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1	Челночный бег 3 x 10 м (с)	5	10.0	10.0	10.5	10.5	11.0	11.0	11.5	11.5	12.0	12.0
		6	9.5	9.5	10.0	10.0	10.5	10.5	11.0	11.0	11.5	11.5
2	Подъем прямых ног в висе до виса углом (на гимн. стенке)	5	8	8	6	6	4	4	2	2	1	1
		6	10	10	7	7	5	5	3	3	1	1
3	Отжимания в упоре лежа (дев. от скамейки, кол-во раз)	5	10	10	7	7	5	5	3	3	1	1
		6	15	15	10	10	7	7	4	4	1	1
4	Подтягивания в висе, дев. – в висе лежа	5	3	5	2	4	1	3		2		1
		6	3	5	2	4	1	3		2		1
5	Напрыгивание на возвышение 30 см за 30 сек (кол-во раз)	5	12	12	9	9	6	6	3	3	1	1
		6	15	15	10	10	7	7	5	5	3	3
6	Прыжок в длину с места (см)	5	115	110	110	105	105	100	100	95	90	85
		6	120	115	115	110	110	105	105	100	100	95
7	Сгибание и разгибание туловища до вертикали (руки за головой, кол-во раз) за 30 сек.	5	15	15	10	10	7	7	3	3	1	1
		6	20	20	15	15	10	10	5	5	1	1
8	Мост	5	Руки перпендикулярны опоре, ноги выпрямлены, выход выполнен цельным движением без переступаний.		Руки перпендикулярны опоре, ноги слегка согнуты.		Руки отклонены от вертикали до 60°, ноги немного согнуты.		Руки отклонены от вертикали на 45°, ноги сильно согнуты.		Руки отклонены от вертикали более 45°, ноги сильно согнуты.	
		6										
9	Наклон вперед в	5	Туловище	То же, но с	Касание	Голова не	Голова					

	положении сидя	б	и подбородок касаются ног без удержания руками, ноги выпрямлены, носки натянуты.	удержание м руками, носки не натянуты.	ног головой.	касается ног, на расстояние 10 см и менее.	не касаются ног на расстояние больше 10 см или ноги согнуты .
--	----------------	---	--	--	--------------	--	---

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575797

Владелец Лихачева Татьяна Сергеевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022