

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад № 51

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 5 от «18» июля 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ д/с №51
Ерошевич М.А.
от «18» июля 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности

«Тхэквондо»

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы: Маркин С. И.,
педагог дополнительного образования
г. Калининград

г. Калининград, 2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Разработанная программа применяется для обучения детей, занимающихся Тхэквондо. Тхэквондо — это вид спорта, боевое искусство и система самозащиты, учение о поддержании тела в порядке. Тхэквондо в переводе с корейского значит «Путь кулака и ноги».

Тхэквондо включает в себя блоки и удары ногами, руками, а также прыжковую технику, технику вращения и технику самозащиты.

Техника – отправной пункт, равно как и конечная цель занятий Тхэквондо. Все внутренние ценности Тхэквондо возникают из техники, существуют на любой стадии развития в технике и из – за нее. Дух Тхэквондо начинается с техники и доходит до совершенства через технику.

Функции Тхэквондо.

Эстетические функции тхэквондо в значительной степени связаны с тем, чтобы они удовлетворяли потребности человека в разностороннем физическом развитии и здоровье, без чего невозможна красота человека. В тхэквондо ценится пластика и гармоничность, ритмичность и красота выполняемых движений.

Этическая функция тхэквондо обусловлены древними народными традициями, морально – этическими и философскими воззрениями передовых школ Востока, цель которых – отрицание агрессии при видимой эффективной мощи техники самообороны боевого искусства тхэквондо.

Прикладные функции тхэквондо: обеспечение личной безопасности и безопасности.

Физкультурно – оздоровительные функции тхэквондо сформулированы известным высказыванием – «В здоровом теле – здоровый дух».

Программа предназначена для организации работы спортивного кружка «Тхэквондо» в МАДОУ д/с № 51.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Основная идея программы «Тхэквондо» - её реализация с помощью таких основных средств тренировочного воздействия как, общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, прыжки и прыжковые упражнения, спортивно - силовые упражнения. Это даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам и значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Тхэквондо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Большую роль играет совершенствование духовного аспекта личности, так как весь учебно-тренировочный процесс, строится на культурных традициях, привнесённых с древних времён. Овладение боевым разделом тхэквондо позволит защитить себя при нападении.

Одной из главных задач в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия:

Дисциплинированность - строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель.

Организующие команды (на русском и корейском языках):

«Смирно!» - «Чарёт»;

«Вольно!» - «Шио»;

«Приготовиться!» - «Чумби»;

«Начать» - «Си джак», «На месте стой!» - «Баро, гыман».

Спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – ознакомительный

Актуальность программы

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют

необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников.

Занятия в группах Тхэквондо приучают быть более дисциплинированным, выносливым и сдержанным, формируется осознанность и сконцентрированность на поставленной задаче, развивается чувство коллективизма, что положительно сказывается на общем развитии, а в дальнейшем — на успешной учебе в школе. Под руководством опытного детского тренера по Тхэквондо воспитанники получают размеренные нагрузки, что благотворно отражается не только на укреплении всего организма, но и на втором решении определенных проблем, например, исправление осанки, снижение раздражительности и т. д.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально - активные формы деятельности, а именно заниматься тхэквондо.

Практическая значимость образовательной программы

Обучающиеся научатся: поведению в коллективе, производить базовые удары руками и ногами на месте и в движении, боевой стойке и перемещении в ней. Познакомятся с таким понятием как «спарринг». Обучатся защитным действиям от ударов.

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством тренера смогут получить навыки, применимые не только в пределах спортивного зала, но и в социуме, такие как: развитие коммуникативных качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитание интеллектуальных, волевых, моральных и эмоциональных качеств.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что в основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и тренировочный процесс, строится дифференцированно для этапа начальной подготовки.

Цель дополнительной общеразвивающей программы:

Цель дополнительной общеразвивающей программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы:

Обучающие:

- обучать основам физической культуры и здорового образа жизни; формировать общие представления о тхэквондо, истории и его значении в жизни человека;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые в дальнейшем при усвоении технических приемов тхэквондо;
- обучать навыкам составления и выполнения разминки;
- обучать навыкам самообороны.

Развивающие:

- развивать психофизические качества, точность, моторику, ориентировку в пространстве;
- развивать самоконтроль, самостоятельность;
- развивать гибкость и выносливость, обусловленные возрастными особенностями.

Воспитательные:

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни;
- воспитывать нравственно – волевые качества в двигательной деятельности;
- приучать к стремлению оказывать поддержку сверстникам на основе общих интересов и дел.

Психолого – педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» предназначена для детей в возрасте 5 - 7 лет, посещающих МАДОУ д/с № 51.

Набор детей в объединение – свободный

Особенности организации образовательного процесса

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10 - 20 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 68 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 30 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 68 часов, включая индивидуальные консультации, участие в соревнованиях.

Основные методы обучения

Содержание программы ориентировано на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медиков и желания родителей.

Ведущей формой организации обучения является - групповая.

Полезно использование специальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения.

Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Основные методы проведения занятий:

Словесные:

- объяснение задания;
- инструктаж по технике выполнения упражнений;
- ответы педагога на вопросы детей.

Наглядные:

- показ упражнений педагогом;
- наблюдение педагогом за выполнением задания;
- показ иллюстраций.

Практические:

- выполнение детьми упражнений индивидуально;
- выполнение детьми заданий в парах или в группах;
- исправление ошибок.

Методы обучения

Метод убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Метод поощрения - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Метод наказания, выраженном в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена.

Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса его поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога - тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно - тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Занятие для дошкольников основано на повторном принципе планирования. Его реализация предусматривает неоднократное повторение основных видов упражнений в течении реализации программы. Такие упражнения повторяются несколько раз, с усложнением условий их выполнения:

- увеличивается продолжительность выполнения упражнений;
- возрастает количество повторений;
- повышается быстрота движений;
- сокращаются паузы пассивного отдыха или организовывается активный отдых;
- возрастает координационная сложность упражнений.

Планируемые результаты

Обучающие

Результатом занятий будет приобретение детьми знаний о виде спорта – тхэквондо, его истории возникновения и значении в жизни человека. У обучающихся сформированы знания, умения и навыки, необходимые для усвоения технических приёмов и навыков самообороны в тхэквондо.

Развивающие

Развиты психофизические качества – точность, моторика, ориентировка в пространстве. Изменения в развитии основных физических качеств – гибкость и выносливость. Отмечаются важные психические функции - самоконтроль, самостоятельность.

Воспитательные

Воспитательный результат занятий можно считать достигнутым, если обучающиеся проявляет бережное, заботливое отношение к здоровью, нравственно – волевые качества. Оказывает поддержку сверстникам поддержку на занятиях и соревнованиях.

Механизм оценивания образовательных результатов

Педагогическая диагностика визуальная. Текущий контроль обучения осуществляются с использованием метода наблюдения: оцениваются физические и психоэмоциональные способности и возможности ребенка, уровень его физической подготовленности в освоении курса программы.

Итоговый контроль проводится в форме педагогической диагностики (мониторинга) «Диагностической карты» и открытого занятия для родителей.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Итоговая оценка качества освоения обучающимися программы осуществляется педагогом на основе проведения педагогической диагностики и проведения итогового занятия с присутствием родителей (законных представителей).

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы

- материально-технические условия реализации образовательной программы:

Занятия по обучению детей проводятся как в спортивном зале, так и на спортивной площадке (на прогулке), в зависимости от погодных условий.

Доджбол 12х12 или специальное покрытие в спортзале не менее 8х8

Мешки боксёрские

Лапы

Жилеты для спаррингов

Макивары ручные для отработки ударов ногами

Скакалки

Обручи

Гимнастические палки

Мячи

Секундомер

Шведская стенка

Канат

- учебно-методическое и информационное обеспечение образовательной программы:

Обеспечение программы предусматривает наличие:

- видеоролики;
- фотоальбом с достижениями известных спортсменов.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- наглядный (показ иллюстраций, видеороликов, показ (выполнение педагогом);
- практический (отработка приёмов в парах);
- словесный (беседа, рассказ).

- кадровое обеспечение реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Формы контроля и оценочные материалы

В конце года проводится педагогическая диагностика (мониторинг) и заполняется таблица «Диагностическая карта». Оцениваются восприятие материала, способность запомнить термины Тхэквондо, правильно выполнять технические действия, гибкость, растяжка, способность выполнять сложно координационные действия. (0 баллов «не выполнил», 1 балл – «выполнил с ошибками», 3 балла – выполнил без ошибок»).

Педагогическая диагностика позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень освоения программы обучающимися и на этой основе оценить успешность выбранных форм и методов обучения. (Приложение 1).

2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ **(68 часов, 2 часа в неделю)**

В занятия включены элементы теоретического и практического раздела учебного плана.

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

Тема 1. Вводное занятие. Понятие «Тхэквондо» как боевого искусства (1 час).

Теория. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях тхэквондо. Правила поведения в спортивном зале. Демонстрация основных ударов тхэквондо. Терминология на корейском языке (счёт до 10; команды).

Практика. Выполнение команд, подаваемых на корейском языке

Тема 2. История тхэквондо (1 час).

Теория. Зарождение и развитие тхэквондо в Корее, история тхэквондо в России. Спорт, как образ жизни. Ритуал. Ритуал начала и окончания тренировки. Отработка правильного дыхания во время выполнения упражнений.

Раздел 2. Общая физическая подготовка и терминология Тхэквондо **(24 часа)**

Тема 3. Общая физическая подготовка. Строевые упражнения (4 часа)

Теория. Понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, флангах, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Практика. Перестроения из колонны по одному, размыкание из колонны по три на вытянутые руки. Общеразвивающие упражнения.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения (4 часа).

Теория. Порядок разминки.

Практика. Основные движения головой, руками, ногами, туловищем. Упражнения для шеи, для рук, плечевого пояса, для туловища, для ног. Упражнения с предметами: упражнения с гимнастической палкой, со скакалкой, с теннисным мячом, скакалкой.

Тема 5. Основы Тхэквондо (1 час)

Теория. Общая физическая подготовка, прыжковая техника с двух ног.

Практика. Упражнения для укрепления мышц ног. Удар «ап чаги» в положении сидя на полу.

Тема № 6. Прыжки, удары (3 часов).

Теория. Обучение базовой техники.

Практика. Прыжки на двух ногах (вместе – врозь), вверх, с продвижением вперед, прыжки вверх на месте, направо, налево, подскок – прыжок на месте, прыжки на одной ноге, в длину с места, прыжки через предметы. ОФП, прыжковая техника с двух ног.

Тема № 7. Стойки (4 часа).

Теория. Общая физическая подготовка, виды стоек в тхэквондо.

Практика. Выполнение основных стоек базовой техники.

Тема № 8. Школа разминки (6 часов).

Теория. Техника смены стоек при выполнении упражнений.

Практика. Прыжковая разминка, упражнения на гибкость. Передвижения в стойках (движение вперед). Упражнения для укрепления мышц ног. Беговая разминка. ОФП, поперечный шпагат, махи ногами в высоту, приседания. Упражнения для укрепления мышц кора.

Тема 9. Подвижные игры (2 часа).

Теория. Обучение, повторение правил подвижных игр.

Практика. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивания в колоннах, шеренгах, различные варианты игры в пятнашки.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (26 часов)

Тема 10. Упражнения для развития гибкости (4 часа).

Теория. Упражнения для развития специальной гибкости. Упражнения на растягивание.

Практика. Выполнение упражнений на растягивание. Выполнение упражнений с большой амплитудой, использование дополнительных грузов и сопротивлений.

Тема 11. Упражнения для развития равновесия (6 часа).

Теория. Правила техники безопасности при выполнении быстрого хождения по предметам малой площади.

Практика. Упражнения с учётом времени, быстрое хождение по предметам малой площади. Упражнения с использованием поворотов, вращения. Быстрые наклоны, повороты прогнувшись, упражнения, выполняемые на одной ноге.

Тема 12. Упражнения для развития ловкости (4 часа).

Теория. Правила работы в парах и объяснение сути упражнений.

Практика. Выполнение упражнений с партнёром, с использованием вспомогательных предметов, их передача, перепрыгивание.

Тема № 13. Упражнения для развития реакции (6 часов).

Теория. Специальная физическая подготовка, упражнения для развития реакции.

Практика. Упражнения на развитие координации. Основная боевая стойка «ап соги», все виды передвижения в стойке (смена стойки, движение вперед/назад).

Тема № 14. Прыжковая разминка (6 часов).

Теория. Упражнения для развития скоростной реакции.

Практика. Работа над передвижениями в стойке в парах (уход, подход, смена стойки). «Ап чаги» в стойке. Прыжковая разминка, упражнения для развития гибкости. Базовый боковой удар ногой – «дольо чаги», положение стопы бьющей ноги.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (14 часов)

Тема 15. Базовая техника (6 часов).

Теория. Обучение базовой техники и терминологии. Техника выполнения блоков и ударов.

Практика. Блоки: аре-макки (нижний уровень), ан-макки (средний уровень), ойгуль-макки (верхний уровень). Стойки: чучум-соги, ап-соги, ап-куби Удар рукой вперёд Удары ногами. ап-чаги (удар ногой снизу), дольо-чаги (удар ногой сбоку), нерьо-чаги (удар ногой сверху). Все удары и блоки выполняются на месте

Тема № 16. Основные движения (4 часа).

Теория. Общая физическая подготовка, упражнения на развитие скоростной реакции.

Практика. Работа в парах. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Базовый боковой удар ногой – «дольо чаги». Техника отжиманий от пола. Упражнения для тренировки координации. Вынос ноги на толкающий удар «миро чаги», положение стопы бьющей ноги. «Дольо чаги» на уровень «ольгуль» (голова). Базовые понятия «бой с тенью».

Упражнения для развития выносливости. Базовый толкающий удар «миро чаги». Уклон головы от удара ногой. «Дольо чаги» на уровень «ольгуль».

Тема № 17. Игровое занятие (2 часа).

Практика. Игры, включающие базовую технику Тхэквондо.

Тема № 18. Активные игры (2 часа).

Практика. Разминка, активные игры, упражнения на гибкость в паре, удар «дольо чаги» из боковой стойки.

Раздел 5. Итоговое занятие (2 часа)

Тема 19. Итоговое занятие.

Практика. Педагогическая Подведение итогов года. Педагогическое наблюдение, заполнение диагностических карт.

Открытое занятие для родителей.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Вводное занятие	2	2		Наблюдение, рефлексия
	Вводное занятие. Понятие «Тхэквондо» как боевого искусства	1	1		
	История тхэквондо	1	1		
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка и терминология Тхэквондо	24	4	20	
	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения	4	1	3	
	Общеразвивающие упражнения	4	1	3	
	Основы Тхэквондо	1		1	
	Прыжки, удары	3		3	
	Стойки	4	1	3	
	Школа разминки	6	1	5	
	Подвижные игры	2		2	
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	26	5	21	
	Упражнения для развития гибкости	4	1	3	
	Упражнения для развития равновесия	6	1	5	
	Упражнения для развития ловкости	4	1	3	
	Упражнения для развития реакции	6	1	5	
	Прыжковая разминка	6	1	5	

4	Раздел 4. Технико-тактическая подготовка	14	3	11	
	Базовая техника	6	2	4	
	Основные движения	4	1	3	
	Игровое занятие	2		2	
	Активные игры	2		2	
5	Раздел 5. Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие для родителей. Педагогическ ая диагностика.
	Итого	68	14	54	

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Тхэквондо»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	68 часов
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.2023- 31.05.2024

Рабочая программа воспитания

Программа воспитания основана на воплощении национального воспитательного идеала, который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке.

Программа воспитания предусматривает приобщение детей к традиционным ценностям российского общества - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России

Вся система ценностей российского народа находит отражение в содержании воспитательной работы ДОО, в соответствии с возрастными особенностями детей.

Ценности Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания. Цель патриотического направления воспитания - содействовать формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.

Ценности милосердие, жизнь, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания. Цель духовно-нравственного направления воспитания - формирование способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально-ответственному поведению.

Ценности человек, семья, дружба, сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания. Цель социального направления воспитания - формирование ценностного отношения детей к семье, другому

человеку, развитие дружелюбия, умения находить общий язык с другими людьми.

Ценность познание лежит в основе познавательного направления воспитания. Цель познавательного направления воспитания - формирование ценности познания.

Ценности жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания. Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Ценность труд лежит в основе трудового направления воспитания. Цель трудового воспитания - формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию и приобщение ребенка к труду.

Ценности культура и красота лежат в основе эстетического направления воспитания. Цель эстетического направления воспитания - способствовать становлению у ребенка ценностного отношения к красоте.

Цель воспитания – личностное развитие каждого ребёнка с учётом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества.

Используемые формы воспитательной работы:

- ситуативная беседа, рассказ, советы, вопросы;
- социальное моделирование, воспитывающая (проблемная) ситуация, составление рассказов из личного опыта;
- чтение художественной литературы с последующим обсуждением и выводами, сочинение рассказов, историй, сказок, заучивание и чтение стихов наизусть;
- разучивание и исполнение песен, театрализация, драматизация, этюды-инсценировки;
- рассматривание и обсуждение картин и книжных иллюстраций, просмотр видеороликов, презентаций, мультфильмов;
- организация выставок (книг, репродукций картин, тематических или авторских, детских поделок и тому подобное),
- экскурсии (в музей, в общеобразовательную организацию и тому подобное), посещение спектаклей, выставок;
- игровые методы (игровая роль, игровая ситуация, игровое действие и другие);
- демонстрация собственной нравственной позиции педагогом, личный пример педагога, приучение к вежливому общению, поощрение (одобрение, тактильный контакт, похвала, поощряющий взгляд).

Методы: словесные (объяснение, разбор, указание, рассказ, инструктаж), наглядные (показ упражнений, наблюдение, использование пособий),

практические (соревновательный, игровой, выполнение детьми упражнений, заданий, исправление ошибок, помощь).

Планируемый результат:

- понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой;
- стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих;
- проявляющий стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества;
- демонстрирующий потребность в двигательной деятельности.

Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	День знаний	Социальное Познавательное	Тематический день	Сентябрь
2	Неделя безопасности	Социальное Познавательное Физкультурное и оздоровительное	Тематическая неделя	Сентябрь
3	День отца в России	Социальное Познавательное Физкультурное и оздоровительное	Спортивные соревнования	Октябрь
4	День народного единства	Патриотическое Физкультурное и оздоровительное	Беседа «В дружбе народов – единство России» Подвижные игры народов России	Ноябрь
5	День Героев Отечества	Патриотическое	Беседа о героях	Декабрь
6	Новый год	Социальное	Праздники для детей	Декабрь
7	День защитника Отечества	Патриотическое Трудовое	Тематическое занятие «Богатыри земли русской». Слушание музыки, заучивание	Февраль

			стихов. Мастерские по изготовлению открыток папам (брату, дедушке). Вручение поздравительных открыток	
8	Масленица	Социальное Эстетическое Физкультурное и оздоровительное	Народные гулянья	Февраль
9	Международный женский день	Социальное Трудовое Этико-эстетическое	Мастер – классы с мамами	Март
10	Всемирный день театра	Эстетическое	Постановка спектакля	Март
11	День космонавтики	Патриотическое Социальное	Тематическая неделя	Апрель
12	Праздник Весны и Труда	Трудовое Социальное Познавательное	Беседы о труде людей. Загадки, пословицы, поговорки о труде. Слушание музыки, заучивание стихотворений	Май
13	День Победы	Патриотическое Социальное Познавательное	Оформление окон детского сада. Проект «Поговори с ребёнком о войне, отыщи слова, найди время»	Май
14	Выпускные утренники	Социальное Познавательное	Торжественные праздничные мероприятия для детей, родителей, сотрудников	Май
15	Спартакиада	Физическое и оздоровительное	Соревнование	Май
16	День защиты	Социальное	Развлекательная	Июнь

	детей		программа	
17	День России	Социальное Познавательное	Праздник	Июнь
18	День семьи, любви и верности	Социальное	Квест - игра	Июль
19	День физкультурника	Физическое и оздоровительное	Спортивный праздник	Август
20	День государственног о флага Российской Федерации	Патриотическое	Беседы	Август

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога дополнительного образования:

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.: ФиС1977, с.207.

2. Андрис Э. Р., Арзуманов ГГ., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, №2.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
6. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТиП, 1964, № 6
7. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.
8. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с. 144.
9. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986, с.255.
10. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200.

Диагностическая карта

№	Ф.И. ребёнка	Восприятие материала			Способность запоминать термины Тхэквондо			Способность правильно выполнять технические действия			Гибкость, растяжка			Способность выполнять сложно координационные действия		

КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

Низкий уровень (отметка черного цвета) Обучающийся плохо воспринимает новый материал, не запоминает термины Тхэквондо, плохо развита координация движений и гибкость.

Средний уровень (отметка зеленого цвета) Обучающийся осваивает навыки и упражнения в соответствии с программой. Воспитанник хорошо запоминает термины Тхэквондо, у воспитанника развита координация движений и гибкость.

Высокий уровень (отметка красного цвета) Обучающийся осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений. Владеет терминологией Тхэквондо.

Восприятие нового материала	Обучающийся плохо понимает задания, не запоминает последовательность действий, не может повторить без подсказки педагога.	Обучающийся понимает задание, запоминает последовательность движений, иногда требуется подсказка.	Обучающийся хорошо понимает задание, запоминает последовательность действий и самостоятельно выполняет упражнения.
Способность запоминать термины Тхэквондо	Обучающийся не запоминает термины Тхэквондо и названия движений, повторить не может.	Обучающийся запоминает термины Тхэквондо и названия движений, но сам говорит с подсказкой тренера.	Обучающийся запоминает термины Тхэквондо и названия движений, самостоятельно их произносит.
Способность правильно выполнять технические действия	Обучающийся неправильно выполняет технические действия, не понимает для чего они нужны, не исправляет ошибки.	Обучающийся правильно выполняет технические действия, но не всегда понимает их назначение. Исправляет ошибки после замечания педагога.	Обучающийся правильно выполняет технические действия, понимает их назначение, может самостоятельно исправить ошибку.
Гибкость, растяжка	Обучающийся не выполняет упражнения для растяжки, гибкости нет.	Обучающийся выполняет упражнения для растяжки, гибкий.	Обучающийся хорошо выполняет упражнения для растяжки, гибкий.
Способность выполнять	Обучающийся не понимает, как выполнять	Обучающийся понимает, как выполнять действия,	Обучающийся понимает, как выполнять сложно

сложно
координационные
действия

сложно
координационные
действия, при их
выполнении теряет
ориентацию и
равновесие.

но при их выполнении
теряет ориентацию и
равновесие.

координационные
действия. При
выполнении не теряет
ориентацию и
равновесие.