ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол №1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Детским садом № 261
ОАО «РЖД»
Приказ №100 от 31.08.2023

_____ В. В. Лескова

УЧТЕНО
Мнение Совета родителей
Протокол №1 от 30.08.2023

ДЕТСКИЙ САД № 261 ОАО "РЖД"

Подписано цифровой подписью: ДЕТСКИЙ САД № 261 ОАО "РЖД"
DN: 1.2.643.100.4=120A32373234303737373633, 1.2.643.100.3=120B303331323730333434393 9, 1.2.643.100.1=120D31303432373030323532303131, 1.2.643.3.131.1.1=120C323732333313536303835353 8, email=avgrusha@mail.ru, c=RU, st=27 Хабаровский край, l=г ХАБАРОВСК, street=ул ЛОКОМОТИВНАЯ, 6А, o=ДЕТСКИЙ САД № 261 ОАО "РЖД", cn=ДЕТСКИЙ САД № 261 ОАО "РЖД", title=Заведующий, givenName=Виктория Викторовна, sn=Лескова
Дата: 2023.12.18 13:38:24 +10'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования дошкольников по направлению «Дошкольного Тхэквондо (МФТ)»

Возраст обучаемых: 4 - 7 лет
Срок реализации программы: 2023 - 2024 учебный год

Разработчик программы:
Баглай А.А., педагог дополнительного образования (Тхэквондо (МФТ))

СОДЕРЖАНИЕ

Целевой раздел:

1. Пояснительная записка;
2. Возрастные особенности дошкольного возраста;
3. Цели и задачи рабочей программы;
4. Средства обучения дошкольного возраста;
5. Методические особенности физического воспитания;
6. Принцип и метод реализации рабочей программы;
7. Сроки освоения рабочей программы;
8. Учебный план;
9. Перспективный план;
10. Комплексно – тематическое планирование;
11. Краткая презентация рабочей программы;
12. Список литературы.

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по Тхэквондо (МФТ) для дошкольников составлена с учетом возрастных особенностей детей. Программа реализует формирование стойкого интереса к систематическим занятиям избранным видом спорта. Рабочая программа рассматривается как основа для подготовки детей и развития у них устойчивого интереса к занятиям Тхэквондо (МФТ) и любой деятельностью, связанной с физкультурой, активным и здоровым образом жизни.

Программа направлена на создание условий и потребностей развития ребенка, открывающая возможность к его двигательной и социальной потребности, его личностного роста и развития на основе взаимодействия с преподавателем дополнительного образования по специализации и сверстников; создание образовательно-развивающей среды, которая представляет систему условия индивидуализации и благоприятной социализации детей данного возраста. Всестороннее развитие личности, привитие умений самообороны от сверстников и незнакомцев, а также оздоровительное значение спортивных занятий на базе дошкольного учреждения благоприятно влияет на организм ребенка. Специальная двигательная деятельность, которую предлагает Тхэквондо (МФТ) – это наиболее важный фактор для всестороннего и гармоничного развития человека любого возраста.

Данная рабочая программа составлена с учетом возрастных, физиологических и психологических особенностей мальчиков и девочек младшего и старшего дошкольного возраста. Как девочкам, так и мальчикам дошкольного возраста нравятся занятия, проводимые под музыку, так как дети данного возраста любят активно двигаться под музыку и танцевать. Поэтому в данной программе двигательная деятельность сочетается с музыкой – это то, что делает спортивное занятие по Тхэквондо (МФТ) еще более привлекательным и заманчивым.

Рабочая программа содержит физические упражнения, которые положительно влияют и развивают все основные физические качества, такие как: сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость, координация. Программа рассчитана на обучение детей базовой двигательной деятельности Тхэквондо (МФТ).

2. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, владением элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д.

В период от 3 до 6 лет (дошкольный возраст) все размеры тела увеличиваются относительно равномерно. Годичный прирост длины тела составляет 5-6 см, массы тела – около 2 кг. К концу этого периода начинается ускорение роста: за год ребенок прибавляет 8-10 см. такой бурный рост связан с эндокринными сдвигами, происходящими в организме (второй период быстрого роста проявляется у детей в 13-14 лет, когда начинается половое созревание).

У детей дошкольного возраста заметно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Если к 6-7 годам длина туловища увеличивается в 2 раза, то длина рук – более чем в 2,5 раза, а ног – более чем в 3 раза.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. У ребенка сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем (с 6-7 лет) мышцы рук. К 5 годам увеличивается мышечная сила. Однако из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата дошкольники еще не способны к длительному напряжению.

К 6-7 годам заканчивается созревание нервных клеток головного мозга. Однако нервная система ребенка не доконца устойчива: процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Нервная регуляция сердца у детей еще не совершенна. Неравномерность силы частоты сердечных сокращений наблюдается даже в покое. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятий надо разнообразить. Дошкольный возраст характеризуется значительными изменениями не только в физическом, но и в моторном развитии (см. табл.1).

Таблица 1

Особенности развития движений у детей дошкольного возраста

Возраст	Двигательные возможности ребенка
4 года	Бегает, прыгает на двух и даже на одной ноге, лазает по

	гимнастической стенке, ловит и бросает мяч. Способен последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд
5 лет	Овладевает целостными двигательными действиями. Движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение учувствовать в играх с ловлей и увертыванием
6-7 лет	Успешно усваивает прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазание по канату, гимнастической стенке, метание на дальность и в цель. В движениях проявляется выразительность плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений

С возрастном количество движений у детей увеличивается. Дети должны двигаться не менее 50-60% всего периода бодрствования, а также им свойственно частая смена движений и поз – до 550-1000 раз в день (благодаря чему происходят очередной напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети не устают). Учитывая эту особенность , следует обеспечить разнообразную двигательную деятельность детей, создавая условия для разных движений

3. ЦЕЛИИ ЗАДАЧИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает, и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизует защитные силы организма.

Цели:

1) Создание условий с возможностью формирования основ здорового образа жизни, содействовать развитию основных физических качеств, двигательных умений и навыка, а также энергетических (кондиционных) способностей детей-дошкольников;
2) Сформироватьправильное впечатление об избранном виде спорта и стойкий интерес к нему, а также к здоровому образу жизни;
3) Способствовать формированию теоретических, практических умений и навыков самообороны на территории детского сада

(вводный инструктаж техники безопасности в спортивном зале, в группе и т.д.), а также от сверстников и в жизни (правильное поведение при вступлении в контакт незнакомого лица с ребенком);

4) Развить интерес к самостоятельным занятиям двигательной деятельности посредством физических упражнений (повторение в домашних условиях упражнений, изученных на групповых занятиях)

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет опущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать пробелы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно.

Наиболее общими задачами для детей раннего и дошкольного возраста являются изложенные ниже.

Задачи:

1) **Оздоровительные задачи:**

a) Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки (т.е. удерживание рациональной позы во время всех видов деятельности). Важно обращать внимание на укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка;

b) Для гармоничного развития всех основных мышечных групп необходимо предусматривать упражнения на обе стороны тела, упражнять те группы мышц, которые в меньшей мере тренируются в повседневной жизни, упражнять слабые группы мышц.

2) **Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов**:

a) Активная двигательная деятельность ребенка способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме, оптимизации пищеварения и теплорегуляции, предупреждения застойных явлений;

b) Физическая культура, предавая естественному процессу становления форм и функций растущего организма оптимальный

характер, создавая благоприятные для этого условия, содействует тем самым нормальному функционированию всех систем детского организма;

3) **Воспитание физических способностей** (кондиционных и координационных):

a) В дошкольном возрасте процесс воспитания физических способностей не должен являться специально направленным по отношению к каждому из них (наоборот, на основе принципа гармонического развития следует так подбирать средства, менять деятельность по содержанию и характеру и регулировать направленность двигательной активности, чтобы обеспечивалось комплексное воспитание всех физических способностей).

4) **Образовательные задачи:**

В дошкольном возрасте вследствие высокой пластичности нервной системы довольно легко и быстро усваивают новые формы движений. Формирование двигательных умений осуществляется параллельно с физическим развитием:

a) К четвертому году формируют навыки метания различных предметов, спрыгивание с высоты, ловли предмета;

b) К пятому-шестому годам ребенок должен уметь выполнять большинство двигательных умений и навыков, встречающихся в быту и в жизни: бегать, прыгать, лазать по лесенке вверх, переползать через преграды и т.п.;

Детский возраст является наиболее благоприятным для формования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, но при этом необходимо соблюдать ряд условий:

a) Необходимо обеспечить посильность заданий, успешное выполнение которых будет стимулировать детей на более высокую активность. Постоянная оценка выполненных заданий, внимания и поощрения будут способствовать выработке положительной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями;

b) В процессе занятий необходимо сообщать детям элементарные физкультурно-спортивные знания, развивая их интеллектуальные способности. Это позволит расширить их познавательные возможности и умственный кругозор.

5) **Воспитательные задачи:**

a) Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.);

b) Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, хотя и являются относительно самостоятельными, на самом деле теснейшим образом взаимосвязаны, а поэтому решаться должны в обязательном единстве, в комплексе. Только в этом случае ребенок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего, не только физического, но и духовного развития.

4. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

К числу основных средств физического воспитания детей раннего возраста относятся физические упражнения. Они формируют двигательные умения и навыки, способствуют формированию двигательного аппарата. В качестве факторов, оптимизирующих воздействия физических упражнений на организм ребенка, широко используются оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы.

1) Физические упражнения.

Применительно к задачам физического воспитания детей дошкольного возраста наиболее широкое применение получили следующие три группы физических упражнения:

a) Основная гимнастика:

- *Общеразвивающие упражнения для отдельных частей тела с предметами (мячами, кубиками, гимнастическими палками и др.);*
- *Различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, ползание, равновесие, лазание, висы и др.;*
- *Строевые упражнения (построения и перестроения, повороты, размыкания и смыкания).*

b) Подвижные игры(занимают центральное место среди других средств). Их педагогическое значение проявляется в том, что в процессе игры происходит не избирательное, как в основной гимнастике, а комплексное развитие физических качеств. Следовательно, осуществляется комплексное совершенствование всего двигательного аппарата, всех систем организма.

c) Упрощенные формы спортивных упражнений (далее УФСУ).Начиная с пятилетнего возраста следует включать УФСУ. К ним относятся, например, упрощенные способы различных игр с

мячом (перебрасывание мяча через сетку, попадания мячом в корзину и т.д.) и др. УФСУ направлены на решение оздоровительных и образовательных задач, а также на формирование первичного интереса к спортивной деятельности.

2) **Оздоровительные силы природы.**Систематическое использование солнечных, воздушных и водных процедур в соответствии с возможностями детского возраста совершенствуют механизмы терморегуляции, нормализует психические процессы и тем самым повышает работоспособность и физическое состояние детей. Сочетание их с физическимиупражнениями позволяет достигнуть наибольшего эффекта в процессе совершенствованияфизическойприроды человека.
3) **Гигиенические факторы.**К ним относятся соблюдение режимов сна и питания, двигательной активности и отдыха, гигиена тела, массаж и т.д. Так, например, физкультурные занятия лучше содействуют физическому развитию при полноценном питании и сне. Чистота помещения, физкультурного оборудования служит профилактикой инфекционных заболеваний.

Для успешного решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо комплексное применение физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

В дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений.

Скоростные способности воспитываются путем выполнения простых двигательныхдействий (обычно в игре).

При воспитании силы и силовой выносливости прежде всего нужно обращать внимание на мышцы живота, спины, ног, рук, стопы. Силовые нагрузки должны быть незначительными, обычно это упражнения, отягощенные собственным весом (приседания, лазания,

прыжки, занятия с мячом, обручем, скакалкой и т.п.). упражнения даются как в игровой, так и в обычной форме.

При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. При расчленении же движения ребенок теряет его смысл, а следовательно, и интерес к нему. Ребенок хочет сразу видеть результат своего действия.

В основе планирования процесса физической и двигательной подготовки дошкольников 3-7 лет должны лежать следующие основные положения:

1) Весь возрастной период от 3 до 7 лет является сенситивным (благоприятным) для развития физических качеств и формирования основных движений. Следовательно, итоговый результат физической и двигательной подготовки дошкольников зависит от последовательных из года в год успехов ребенка.
2) Основной методической особенностьюпланирования данного процесса является наличие этапов акцентированного воздействия на определенное качество. Целесообразная длительность этих этапов до 1 месяца. При этом специализированные физические упражнения или подвижные игры должны занимать от 50 до 70% общего объема времени двигательной активности.

6. ПРИНЦИП И МЕТОД РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

Принцип:

1) **Систематичности**- посещения спортивных занятий по Тхэквондо (МФТ), как дополнительное образование, благотворно влияет на здоровье ребенка (при условии регулярного посещения в отличие от посещения эпизодами);
2) **Доступности** - двигательная деятельность, как потребность в физических упражнениях дозируется нагрузка, а также её интенсивность и поэтому она доступна для детей дошкольного возраста и уровню физической подготовленности каждого ребенка;
3) **Активности** - учебный материал для детей по Тхэквондо (МФТ) содержит как активную двигательную деятельность, так и

малоподвижную. Материал так же включает в себя множество различных игровых упражнений и подвижных игр, благодаря чему тренировочный процесс для детей становиться ещё более интересным, ярким и разнообразным, что крайне необходимо в рамках задачи рабочей программы – это стойкий интерес избранному виду спорта и здоровому образу жизни;

4) **Наглядности** - для наиболее лучшего усвоения и овладения техникой физических упражнений как двигательного действия, активно используется метод «рассказа» и «показа» на личном примере, так и с помощью средств быстрой информации (фото, видео, плакаты или картинки и т.д.);
5) **Последовательности и постепенности** – одна из сторон принципа систематичности. Общая последовательность обучения определяется логикой перехода от широко общего физического образования к более углубленной специализации

Метод:

1) **Словесный:**форма рассказа, команд, беседы, распоряжений, указаний и разъяснений;
2) **Наглядный:**показ изучаемого материала целостным показом, раздельным, а так же с помощью наглядных пособий (жесты, фото и видео материал, фото карточки, плакаты и т.д.);
3) **Практический:**подразумевает многократное повторение отдельных элементов движения как физического упражнения, затем целостно; обучение от простого к сложному, а так же изучение движений с дыханием и специальной аспирацией (выдохом);
4) **Игровой:**50-70% всего тренировочного процесса это игровой метод обучения и подвижные игры, благодаря чему развиваются все основные физические качества (по большей мере скорость и быстрота мышления, ловкость и координация, равновесие и баланс).

7. СРОКИ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

Рабочая программа рассчитана на 1 год.

8. УЧЕБНЫЙ ПЛАН:

Образовательная область	Секция гендерной направленности Тхэквондо (МФТ)	Максимально допустимое количество спортивных занятий в неделю	
Физическое развитие		Младшая группа (с 4-5лет) - 2	Старшая группа (6-7 лет) - 2
Длительность 1 занятия		15-20 мин.	25-30 мин.
В неделю		30-40 мин.	50-60 мин.
В месяц		120-160 мин/2-2.4 ч.	200-240 мин/3,3-4 ч.
За учебный год		1200-1600 мин/20-25 ч.	2000-2400 мин/36 30-34 ч.

9. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ:

Месяц	Основные задачи
Сентябрь	1. Познакомить с Тхэквондо (МФТ); 2. Провести вводный инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, а также правил поведения в нем (правила «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)» №1, 13, 18, 29-32, 36, 55 и 58). Выучить правило №1 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)»; 3. Обучить обще-развивающим упражнениям с мячом (подвижная игра «Салки с мячом»); 4. Разучить строевые упражнения (построения в шеренгу); 5. Развить физическое качество – «Равновесие» (подвижная игра «Канатоходец»); 6. Способствовать формированию правильной осанки (подвижная игра «Раз-два-три, выше ноги подними»); 7. Разучить первый из 5 принципов Тхэквондо (МФТ) - «ПОЧТИТЕЛЬНОСТЬ»; 8. Разучить прямой пробивающий удар кулаком руки

	«*Ап джумок джириги»*(подвижная игра «Быстрая перчатка»).
Октябрь	1. Обучить организованной ходьбе; 2. Обучить обще-развивающим упражнениям с мягкими кубиками или подушками (подвижная игра «Минутка»); 3. Разучить строевые упражнения (перестроения); 4. Развить физическое качество – «Точность» (подвижная игра «Снайпер»); 5. Выучить правило №13 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)»; 6. Способствовать укреплению мышцам стопы (подвижная игра «Цапля и воробушки»); 7. Разучить второй из 5 принципов Тхэквондо (МФТ) - «СОВЕСТЬ»; 8. Разучить нижний блок предплечьем «*Пальмок наджунде макги»* (подвижная игра «Зонтик»).
Ноябрь	1. Обучить организованному бегу; 2. Обучить обще-развивающим упражнениям с гимнастическими палками– бег (подвижная игра «Лесенка»); 3. Разучить строевые упражнения (повороты); 4. Развить физическое качество – «Скорость» (подвижная игра «Мушкетеры»); 5. Выучить правило №18 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)»; 6. Способствовать укреплению мышцам голени (подвижная игра «Злой пояс»); 7. Разучить третий из 5 принципов Тхэквондо (МФТ) -«НАСТОЙЧИВОСТЬ»; 8. Разучить сидящую стойку «*Анун соги*», а также прямой пробивающий удар кулаком руки «*Ап джумок джириги» и* нижний блок предплечьем «*Пальмок наджунде макги»* (подвижная игра «Сумоисты»).
Декабрь	1. Обучить обще-развивающим упражнениям с обручами (подвижная игра «Кто быстрей!»); 2. Разучить строевые упражнения (построение в круг); 3. Развить физическое качество для мышц живота – «Сила»(подвижная игра «Перекати-поле»); 4. Выучить правило №29 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)»; 5. Способствовать правильной осанке (подвижная

	игра «Шапка индуса»); 6. Разучить четвертый из 5 принципов Тхэквондо (МФТ) - «САМООБЛАДАНИЕ»; 7. Разучить мах ногой вперед снизу вверх «*Апча олиги*» (подвижная игра «Раз-два-три, беги!»); 8. Обучить лазанью на «Шведскую» стену (для детей от 3-х до 5-ти лет), а также по канату (для детей 6-7 лет).
Январь	1. Обучить обще-развивающим упражнениям с мячом (подвижная игра «Боулинг»); 2. Разучить строевые упражнения (построение в шеренги по 3человека); 3. Способствовать развитию физического качества – «Равновесие» (подвижная игра «Сноуборд»); 4. Выучить правило №30 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)»; 5. Способствовать укреплению мышц стопы (подвижная игра «Злая палка»); 6. Разучить пятый из 5 принципов Тхэквондо (МФТ) - «НЕПОКОЛЕБИМЫЙ ДУХ»; 7. Разучить прямой удар ногой «*Ап чаги*» (подвижная игра «Прыгучий перец»); 8. Обучить метанию мячом (для детей от 3-х до 5-ти лет), а также на дальность в цель (для детей 6-7 лет).
Февраль	1. Обучить обще-развивающим упражнениям с мягкими кубиками или подушками (подвижная игра «Минутка»); 2. Разучить строевые упражнения (поворот); 3. Способствовать развитию физического качества – «Точность» (подвижная игра «Быстрые ладоши»); 4. Выучить правило №31 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)»; 5. Способствовать укреплению мышц голени (подвижная игра «Супер-зайка»); 6. Повторить все принципы Тхэквондо (МФТ); 7. Разучить удар ногой сбоку по кругу «*Долио чаги*»(подвижная игра «Пятнашки коленями»); 8. Обучить прыжкам с высоты (для детей 5 лет), а также в длину (для детей 6-7 лет).
Март	1. Обучить обще-развивающим упражнениям с гимнастическими палками (подвижная игра «Лесенка»); 2. Разучить строевые упражнения (построение в

	квадрат/прямоугольник); 3. Способствовать развитию физического качества – «Скорость» (подвижная игра «Вирус»); 4. Выучить правило №32 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)»; 5. правильной осанке (подвижная игра «Раз-два-три, выше ноги подними!»); 6. Повторить принципы Тхэквондо (МФТ); 7. Разучить шагающую стойку «*Гунун соги*», а также отработать все ранее изученные удары ногами из нее (подвижная игра «Танчики»); 8. Обучить ловле мяча (для детей от 5 лет).
Апрель	1. Обучить обще-развивающим упражнениям с обручами (подвижная игра «Гусеница»); 2. Разучить строевые упражнения (построение в шеренгу по 5 человек); 3. Развить физическое качество для рук– «Сила» (подвижная игра «Тележка»); 4. Выучить правило №36 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)»; 5. Способствовать укреплению мышцам стопы (подвижная игра «Классики»); 6. Повторить принципы Тхэквондо (МФТ); 7. Разучить шпагат (подвижная игра «Раз-два-три, шпагат!»; 8. Обучить уворачиваться от мяча (для детей от 5 лет и старше).
Май	1. Спортивная площадка (подвижная игра «Вирус», «Кошки-мышки»; 2. Разучить строевые упражнения (все ранее изученные виды перестроения); 3. Развить физическое качество для мышц живота, ног и рук – «Сила» (подвижная игра «Альпинист»); физическое качество «Равновесие» (подвижная игра «Канатоходец»). 4. Выучить правило №55 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)»; 5. Способствовать укреплению мышц голени (подвижная игра «Чехарда»); 6. Повторить принципы Тхэквондо (МФТ); 7. Разучить терминологию на белый пояс (подвижная игра «Шаг вперед»); 8. Обучить метанию на дальность и в цель (для детей 6-7 лет).

Июнь	1. Спортивная площадка (подвижная игра «Вирус», «Кошки-мышки»); 2. Разучить строевые упражнения (все ранее изученные виды поворотов); 3. Развить физическое качество для мышц живота, ног и рук – «Сила» (подвижная игра «Альпинист»); физическое качество «Равновесие» (подвижная игра «Канатоходец»). 4. Выучить правило №58 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)»; 5. Способствовать правильной осанке (подвижная игра «Силачи»), а также укреплению мышц голени (подвижная игра «Чехарда»); 6. Повторить принципы Тхэквондо (МФТ); 7. Вся программа аттестации Тхэквондо (МФТ) на белый пояс; 8. Обучить прыжкам на скакалке (для детей 6-7 лет).

10. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Сентябрь	**Спортивное занятие 1-2**	**Спортивное занятие 3-4**	**Спортивное занятие 5-6**	**Спортивное занятие 7-8**
	Задачи			
	1. Познакомить с Тхэквондо (МФТ); 2. Провести вводный инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, а также правил поведения в нем (правила «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)» №1, 13, 18, 29-32, 36, 55 и 58). Выучить правило №1 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)»; 3. Обучить обще-развивающим упражнениям с мячом (подвижная игра «Салки с мячом»); 4. Разучить строевые упражнения (построения в шеренгу); 5. Развить физическое качество – «Равновесие» (подвижная игра «Канатоходец»); 6. Способствовать формированию правильной осанки (подвижная игра «Раз-два-три, выше ноги подними»); 7. Разучить первый из 5 принципов Тхэквондо (МФТ) - «ПОЧТИТЕЛЬНОСТЬ»; 8. Разучить прямой пробивающий удар кулаком руки «*Ап джумок джириги»* (подвижная игра «Быстрая перчатка»).			
	Планируемые результаты			

	Знакомство с Тхэквондо (МФТ). Инструктаж по ТБ в спортивном зале, а также правил поведения в нем (правила «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)» №1, 13, 18, 29-32, 36, 55 и 58). Правило №1 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)». ОРУ с мячом (ПИ «Салки с мячом»). Построения в одну шеренгу. «Равновесие» (ПИ «Канатоходец»). Правильная осанка (ПИ «Раз-два-три, выше ноги подними»). «ПОЧТИТЕЛЬНОСТЬ». «*Ап джумок джириги»* (ПИ «Быстрая перчатка»).

	Виды деятельности				
Сентябрь	**Часть спортив-ного занятия**	**Спортивное занятие 1**	**Спортивное занятие 2-4**	**Спортивное занятие 5-6**	**Спортивное занятие 7-8**
	Подгото-витель-ная часть	Знакомство с Тхэквондо (МФТ)	Провести инструктаж по ТБ	Разучить построения в одну шеренгу	*«Ап джумок джириги»*
	Основная часть	ЭТИКЕТ №1, 13, 18, 29-32, 36, 55 и 58). Выучить №1	«Равнове-сие» (ОРУ с мячом)	ПИ «Канатохо-дец»	ПИ «Быстрая перчатка»
	Заключи-тельная часть	Правильная осанка (ОРУ/ПИ/ ОФП)	ПИ - «Салки с мячом»	«ПОЧТИ-ТЕЛЬНОСТЬ	ПИ «Раз-два-три, выше ноги подними»
		Анализ и оценка занятия			Подведение итогов месяца

	Спортивное занятие 1-2	**Спортивное занятие 3-4**	**Спортивное занятие 5-6**	**Спортивное занятие 7-8**
Октябрь	**Задачи**			
	1. Обучить организованной ходьбе; 2. Обучить обще-развивающим упражнениям с мягкими кубиками или подушками (подвижная игра «Минутка»); 3. Разучить строевые упражнения (перестроения); 4. Развить физическое качество – «Точность» (подвижная игра «Снайпер»); 5. Выучить правило №13 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)»; 6. Способствовать укреплению мышцам стопы (подвижная игра «Цапля и воробушки»);			

	7. Разучить второй из 5 принципов Тхэквондо (МФТ) - «СОВЕСТЬ»; 8. Разучить нижний блок предплечьем «*Пальмок наджунде макги»* (подвижная игра «Зонтик»).
	Планируемые результаты
	Организованной ходьбе. Обще-развивающие упражнения с мягкими кубиками или подушками (ПИ «Минутка»). Строевые упражнения - перестроения. Физическое качество – «Точность» (ПИ «Снайпер»). Правило №13 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)». Мышцы стопы (ПИ «Цапля и воробушки»). Второй принцип Тхэквондо (МФТ) - «СОВЕСТЬ». Нижний блок предплечьем «*Пальмок наджунде макги»* (ПИ «Зонтик»).

Октябрь	**Виды деятельности**				
	Часть спортив-ного занятия	**Спортивное занятие 1-2**	**Спортивное занятие 3-4**	**Спортивное занятие 5-6**	**Спортивное занятие 7-8**
	Подгото-витель-ная часть	Ходьба	Перестрое-ния	«Цапля и воробушки»	«*Пальмок наджунде макги»*
	Основная часть	ОРУ (кубики, мешки)	«Точность» (ОРУ/ПИ/ ОФП)	Мышцы стопы (ОФП)	ПИ «Зонтик»
	Заключи-тельная часть	ПИ «Минутка»	ПИ «Снайпер»	Правило №13	«СОВЕСТЬ»
		Анализ и оценка занятия			Подведение итогов месяца

Ноябрь	**Спортивное занятие 1-2**	**Спортивное занятие 3-4**	**Спортивное занятие 5-6**	**Спортивное занятие 7-8**
	Задачи			
	1. Обучить организованному бегу; 2. Обучить обще-развивающим упражнениям с гимнастическими палками (подвижная игра «Лесенка»); 3. Разучить строевые упражнения (повороты); 4. Развить физическое качество – «Скорость» (подвижная игра «Мушкетеры»); 5. Выучить правило №18 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)»; 6. Способствовать укреплению мышцам голени (подвижная игра			

	«Злой пояс»); 7. Разучить третий из 5 принципов Тхэквондо (МФТ) - «НАСТОЙЧИВОСТЬ»; 8. Разучить сидящую стойку «Анун соги», а также прямой пробивающий удар кулаком руки «*Ап джумок* джириги*» и* нижний блок предплечьем «*Пальмок наджунде макги»* (подвижная игра «Сумоисты»).
	Планируемые результаты
	Организованный бег. ОРУс гимнастическими палками – (ПИ «Лесенка»). Физическое качество – «Скорость» (ПИ «Мушкетеры»). Правило №18 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)». Мышцы голени (ПИ «Злой пояс»). Третий принцип Тхэквондо (МФТ) «НАСТОЙЧИВОСТЬ». Сидящая стойка «*Анун соги*», а также в стойке: прямой пробивающий удар кулаком руки «*Ап джумок* джириги*» и* нижний блок предплечьем «*Пальмок наджунде макги»* (ПИ «Сумоисты»).

Ноябрь	**Виды деятельности**				
	Часть спортив-ного занятия	**Спортивное занятие 1-2**	**Спортивное занятие 3-4**	**Спортивное занятие 5-6**	**Спортивное занятие 7-8**
	Подгото-витель-ная часть	Бег	Строевые упражнения (повороты)	Мышцы голени (ОРУ/ПИ/ ОФП)	«*Анун соги*» + «*Ап джумок* джириги» + «*Пальмок наджунде макги»*
	Основная часть	ОРУ (гимнастическая палка)	ПИ «Мушке-теры»	ПИ «Злой пояс»	ПИ «Сумоисты»
	Заключи-тельная часть	ПИ «Лесенка»	«Скорость» (ОРУ/ПИ/ ОФП)	Правило №18	«НАСТОЙ-ЧИВОСТЬ»
		Анализ и оценка занятия			Подведение итогов месяца

Декабрь	**Спортивное занятие 1-2**	**Спортивное занятие 3-4**	**Спортивное занятие 5-6**	**Спортивное занятие 7-8**
	Задачи			

	1. Обучить обще-развивающим упражнениям с обручами (подвижная игра «Кто быстрей!»); 2. Разучить строевые упражнения (построение в круг); 3. Развить физическое качество для мышц живота – «Сила» (подвижная игра «Перекати-поле»); 4. Выучить правило №29 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)»; 5. Способствовать правильной осанке (подвижная игра «Шапка индуса»); 6. Разучить четвертый из 5 принципов Тхэквондо (МФТ) - «САМООБЛАДАНИЕ»; 7. Разучить мах ногой вперед снизу вверх «Апча олиги» (подвижная игра «Раз-два-три, беги!»); 8. Обучить лазанью на «Шведскую» стену (для детей от 3-х до 5-ти лет), а также по канату (для детей 6-7 лет).
	Планируемые результаты
	ОРУ с обручами (подвижная игра «Кто быстрей!»). Строевые упражнения (построение в круг). Физическое качество для мышц живота – «Сила» (ПИ «Перекати-поле»). Правило №29 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)». Правильная осанка (ПИ «Шапка индуса»). Принцип Тхэквондо (МФТ) - «САМООБЛАДАНИЕ». Мах ногой вперед снизу вверх «*Апча олиги*» (ПИ «Раз-два-три, беги!»). Лазание на «Шведскую» стенку (для детей от 3-х до 5-ти лет), а также по канату (для детей 6-7 лет).

Декабрь	**Виды деятельности**					
	Часть спортив-ного занятия	**Спортивное занятие 1-2**	**Спортивное занятие 3-4**	**Спортивное занятие 5-6**	**Спортивное занятие 7-8**	
	Подгото-витель-ная часть	Строевые упражнения (построение в круг)	Физическое качество для мышц живота – «Сила»	Правильная осанка (ОРУ/ ПИ/ОФП)	Мах ногой вперед снизу вверх «*Апча олиги*»	
	Основная часть	ОРУ (обручи)	ПИ «Перекати-поле»	ПИ «Шапка индуса»	ПИ «Раз-два-три, беги!»	
	Заключи-тельная часть	ПИ «Кто быстрей!»	Правило №29	«САМООБ-ЛАДАНИЕ».	4-5	Лазание на «Шведску ю» стенку

					6-7	Лазания на канат
		Анализ и оценка занятия			Подведение итогов месяца	

Январь	**Спортивное занятие 1-2**	**Спортивное занятие 3-4**	**Спортивное занятие 5-6**	**Спортивное занятие 7-8**
	Задачи			
	1. Обучить обще-развивающим упражнениям с мячом (подвижная игра «Боулинг»); 2. Разучить строевые упражнения (построение в шеренги по 3 человека); 3. Способствовать развитию физического качества – «Равновесие» (подвижная игра «Сноуборд»); 4. Выучить правило №30 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)»; 5. Способствовать укреплению мышц стопы (подвижная игра «Злая палка»); 6. Разучить пятый из 5 принципов Тхэквондо (МФТ) - «НЕПОКОЛЕБИМЫЙ ДУХ»; 7. Разучить прямой удар ногой «*Ап чаги*» (подвижная игра «Прыгучий перец»); 8. Обучить метанию мяча (для детей от 3-х до 5-ти лет), а также на дальность в цель (для детей 6-7 лет).			
	Планируемые результаты			
	ОРУ с мячом (ПИ «Боулинг»). Строевые упражнения (построение в шеренги по 3 человека). Физическое качество – «Равновесие» (ПИ «Сноуборд»). Правило №30 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)». Мышцы стопы (ПИ «Злая палка»). Принцип Тхэквондо (МФТ) - «НЕПОКОЛЕБИМЫЙ ДУХ». Прямой удар ногой «*Ап чаги*» (ПИ «Прыгучий перчик»). Метание мячом (для детей от 3-х до 5-ти лет) и на дальность/в цель (для детей 6-7 лет).			

Январь	**Виды деятельности**				
	Часть спортив-ного занятия	**Спортивное занятие 1-2**	**Спортивное занятие 3-4**	**Спортивное занятие 5-6**	**Спортивное занятие 7-8**
	Подгото-витель-ная часть	Построение в шеренги по 3 человека)	«Равновесие» (ОРУ/ПИ/ ОФП)	Мышцы стопы (ОРУ/ПИ/ ОФП)	«*Ап чаги*»

	Основная часть	ОРУ (мяч)	ПИ «Сноуборд»	ПИ «Прыгучий перчик»	ПИ «Злая палка»	
	Заключи-тельная часть	ПИ «Боулинг»	Правило №30	«НЕПОКО-ЛЕБИМЫЙ ДУХ»	4-5	Метание мячом
					6-7	Метание на дальность/ в цель
		Анализ и оценка занятия			Подведение итогов месяца	

Февраль	**Спортивное занятие 1-2**	**Спортивное занятие 3-4**	**Спортивное занятие 5-6**	**Спортивное занятие 7-8**
	Задачи			
	1. Обучить обще-развивающим упражнениям с мягкими кубиками или подушками (подвижная игра «Минутка»); 2. Разучить строевые упражнения (поворот); 3. Способствовать развитию физического качества – «Точность» (подвижная игра «Быстрые ладоши»); 4. Выучить правило №31 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)»; 5. Способствовать укреплению мышц голени (подвижная игра «Супер-зайка»); 6. Повторить все принципы Тхэквондо (МФТ); 7. Разучить удар ногой сбоку по кругу «*Долио чаги*»(подвижная игра «Пятнашки коленями»); 8. Обучить прыжкам с высоты (для детей 5 лет), а также в длину (для детей 6-7 лет).			
	Планируемые результаты			
	ОРУ с мягкими кубиками или подушками (подвижная игра «Минутка»). Строевые упражнения (поворот). Физическое качество – «Точность» (подвижная игра «Быстрые ладоши»). Правило №31 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)». Мышцы голени (подвижная игра «Супер-зайка»). Все принципы Тхэквондо (МФТ). Удар ногой сбоку по кругу «*Долио чаги*» (подвижная игра «Пятнашки коленями»). Прыжки с высоты (для детей 5 лет), а также в длину (для детей 6-7 лет).			

Февраль	**Виды деятельности**				
	Часть спортив-	**Спортивное занятие 1-2**	**Спортивное занятие 3-4**	**Спортивное занятие 5-6**	**Спортивное занятие 7-8**

	ного занятия					
	Подгото-витель-ная часть	Строевые упражнения (поворот)	Физическое качество – «Точность» (ОРУ/ПИ/ ОФП)	Мышцы голени (ОРУ/ПИ/ ОФП)	«*Долио чаги*»	
	Основная часть	ОРУ (кубики, мешки)	ПИ «Быстрые ладоши»	ПИ «Супер-зайка»	ПИ «Пятнашки коленями	
	Заключи-тельная часть	ПИ «Минутка»	Правило №31	Принципы Тхэквондо (МФТ)	4-5	Прыжки с высоты
					6-7	Прыжки с высоты + в длину
		Анализ и оценка занятия			Подведение итогов месяца	

Март	**Спортивное занятие 1-2**	**Спортивное занятие 3-4**	**Спортивное занятие 5-6**	**Спортивное занятие 7-8**
	Задачи			
	1. Обучить обще-развивающим упражнениям с гимнастическими палками (подвижная игра «Лесенка»); 2. Разучить строевые упражнения (построение в квадрат/прямоугольник); 3. Способствовать развитию физического качества – «Скорость» (подвижная игра «Вирус»); 4. Выучить правило №32 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)»; 5. правильной осанке (подвижная игра «Раз-два-три, выше ноги подними!»); 6. Повторить все принципы Тхэквондо (МФТ); 7. Разучить шагающую стойку «*Гунун соги*», а также отработать все ранее изученные удары ногами из нее (подвижная игра «Танчики»); 8. Обучить ловле мяча и другого мягкого инвентаря (для детей от 5 лет).			
	Планируемые результаты			
	ОРУ с гимнастическими палками (подвижная игра «Лесенка»). Строевые упражнения (построение в квадрат/прямоугольник).			

	Физическое качество – «Скорость» (подвижная игра «Вирус»). Правило №32 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)». Правильная осанка (подвижная игра «Раз-два-три, выше ноги подними!»). Принципы Тхэквондо (МФТ). Шагающая стойка «*Гунун соги*» + все ранее изученные удары ногами в стойке (подвижная игра «Танчики»). Ловля мяча (для детей от 5 лет).

Март	**Виды деятельности**					
	Часть спортив-ного занятия	**Спортивное занятие 1-2**	**Спортивное занятие 3-4**	**Спортивное занятие 5-6**	**Спортивное занятие 7-8**	
	Подгото-витель-ная часть	Строевые упражнения (построения: квадрат/пря-моугольник)	Физическое качество – «Скорость» (ОРУ/ПИ/ ОФП)	Правильная осанка (ОРУ/ПИ ОФП)	5-7 лет	Ловля мяча
	Основная часть	ОРУ (гимнастичес кие палки)	ПИ «Вирус»	ПИ «Раз-два-три, выше ноги подними!»	Шагающая стойка «*Гунун соги*» + «*Апча олиги/Ап чаги/Долио чаги»*	
	Заключи-тельная часть	ПИ «Лесенка»	Правило №32	Принципы Тхэквондо (МФТ)	ПИ «Танчики»	
		Анализ и оценка занятия			Подведение итогов месяца	

Апрель	**Спортивное занятие 1-2**	**Спортивное занятие 3-4**	**Спортивное занятие 5-6**	**Спортивное занятие 7-8**
	Задачи			
	1. Обучить обще-развивающим упражнениям с обручами (подвижная игра «Гусеница»); 2. Разучить строевые упражнения (построение в шеренгу по 5 человек); 3. Развить физическое качество для рук– «Сила» (подвижная игра «Тележка»); 4. Выучить правило №36 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)»; 5. Способствовать укреплению мышцам стопы (подвижная игра «Классики»);			

	6. Повторить все принципы Тхэквондо (МФТ); 7. Разучить шпагат (подвижная игра «Раз-два-три, шпагат!» 8. Обучить уворачиваться от мяча (для детей от 5 лет и старше).
	Планируемые результаты
	ОРУ с обручами (подвижная игра «Гусеница»). Строевые упражнения (построение в шеренгу по 5 человек). Физическое качество для рук– «Сила» (подвижная игра «Тележка»). Правило №36 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)». Мышцы стопы (подвижная игра «Классики»). Принципы Тхэквондо (МФТ). Шпагат (подвижная игра «Раз-два-три, шпагат!». Уворот от мяча (для детей от 5 лет и старше)

Апрель	**Виды деятельности**					
	Часть спортив-ного занятия	**Спортивное занятие 1-2**	**Спортивное занятие 3-4**	**Спортивное занятие 5-6**	**Спортивное занятие 7-8**	
	Подгото-витель-ная часть	Строевые упражнения (шеренга 5 человек)	Физическое качество для рук– «Сила» (ОРУ/ПИ/ ОФП)	Мышцы стопы (ОРУ/ПИ/ ОФП)	5-7 лет	Уворот от мяча
	Основная часть	ОРУ с обручами	«Тележка»	ПИ «Классики»	Шпагат	
	Заключи-тельная часть	ПИ «Гусеница»	Правило №36	Принципы Тхэквондо (МФТ)	«Раз-два-три, шпагат!»	
		Анализ и оценка занятия			Подведение итогов месяца	

Май	**Спортивное занятие 1-2**	**Спортивное занятие 3-4**	**Спортивное занятие 5-6**	**Спортивное занятие 7-8**
	Задачи			
	При наличии благоприятной погоды занятия рекомендуется проводить на спортивной площадке			
	1. Спортивная площадка (подвижная игра «Вирус», «Кошки-мышки»; 2. Разучить строевые упражнения (все ранее изученные виды перестроения); 3. Развить физическое качество для мышц живота, ног и рук – «Сила» (подвижная игра «Альпинист»); физическое качество «Равновесие» (подвижная игра «Канатоходец»). 4. Выучить правило №55 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)»;			

	5. Способствовать укреплению мышц голени (подвижная игра «Чехарда»); 6. Повторить принципы Тхэквондо (МФТ); 7. Разучить терминологию на белый пояс (подвижная игра «Шаг вперед»); 8. Обучить метанию на дальность и в цель (для детей 6-7 лет).
	Планируемые результаты
	Спортивная площадка (подвижная игра «Вирус», «Кошки-мышки». Строевые упражнения (все ранее изученные виды перестроения). Физическое качество для мышц живота, ног и рук – сила, а также равновесие (подвижная игра «Канатоходец» и «Альпинист»). Правило №55 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)». Мышцы голени (подвижная игра «Чехарда»). Принципы Тхэквондо (МФТ). Терминология белого пояса (подвижная игра «Шаг вперед»). Метание на дальность и в цель (для детей 6-7 лет).

Май	**Виды деятельности**					
	Часть спортив-ного занятия	**Спортивное занятие 1-2**	**Спортивное занятие 3-4**	**Спортивное занятие 5-6**	**Спортивное занятие 7-8**	
	Подгото-витель-ная часть	Все ранее изученные виды перестроения	ПИ «Вирус»	Мышцы голени (ОРУ/ПИ/ ОФП)	6 лет	Метание на дальность и в цель
	Основная часть	Физическое качество для мышц живота, ног и рук – «Сила», а также равновесие (ОРУ/ПИ/ ОФП)	ПИ «Кошки-мышки»	ПИ «Чехарда»	Терминология белого пояса	
	Заключи-тельная часть	ПИ «Канатохо-дец» и «Альпинист»	Правило №55	Принципы Тхэквондо (МФТ)	«Шаг вперед»	
		Анализ и оценка занятия			Подведение итогов месяца	

Июнь	**Спортивное занятие 1-2**	**Спортивное занятие 3-4**	**Спортивное занятие 5-6**	**Спортивное занятие 7-8**
	Задачи			
	При наличии благоприятной погоды занятия рекомендуется проводить на спортивной площадке			
	1. Спортивная площадка (подвижная игра «Вирус», «Кошки-мышки»); 2. Разучить строевые упражнения (все ранее изученные виды поворотов); 3. Развить физическое качество для мышц живота, ног и рук – «Сила» (подвижная игра «Альпинист»); физическое качество «Равновесие»(подвижная игра «Канатоходец»). 4. Выучить правило №58 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)»; 5. Способствовать правильной осанке (подвижная игра «Силачи»), а также укреплению мышц голени (подвижная игра «Чехарда»); 6. Повторить принципы Тхэквондо (МФТ); 7. Вся программа аттестации Тхэквондо (МФТ) на белый пояс; 8. Обучить прыжкам на скакалке (для детей 6-7 лет).			
	Планируемые результаты			
	Спортивная площадка (подвижная игра «Вирус», «Кошки-мышки»). Строевые упражнения (все ранее изученные виды поворотов). Физическое качество для мышц живота, ног и рук – «Сила» (подвижная игра «Альпинист»); физическое качество «Равновесие» (подвижная игра «Канатоходец»). Правило №58 - «ЭТИКЕТ ТХЭКВОНДО (МФТ)». Правильная осанка (подвижная игра «Силачи»); мышцы голени (подвижная игра «Чехарда»). Принципы Тхэквондо (МФТ). Программа аттестации Тхэквондо (МФТ) на белый пояс. Прыжки на скакалке (для детей 6-7 лет).			

Июнь	**Виды деятельности**				
	Часть спортив-ного занятия	**Спортивное занятие 1-2**	**Спортивное занятие 3-4**	**Спортивное занятие 5-6**	**Спортивное занятие 7-8**
	Подгото-витель-ная часть	Строевые упражнения (все ранее изученные виды поворотов)	Физическое качество для мышц живота, ног и рук – «Сила»	Физическое качество «Равнове-сие»	Мышцы голени (скакалка)

	Основная часть	ПИ «Вирус»«	ПИ «Альпинист»	«Канатохо-дец	ПИ «Чехарда»
	Заключи-тельная часть	ПИ Кошки-мышки»	Правило №58	Принципы Тхэквондо (МФТ)	Программа аттестации
		Анализ и оценка занятия			Анализ и оценкааттеста ци-онных нормативов

11. АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ТХЭКВОНДО (МФТ) ДЛЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ НА 2022-2023 УЧЕБНО-СПОРТИВНЫЙ ГОД.

Данная программа по Тхэквондо (МФТ) реализует формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям избранным видом спорта, включая достижение цели и задач.

Программа направлена на создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной специализации; его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми, сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Оздоровительные, лечебные и гигиенические аспекты организации дошкольников при занятиях Тхэквондо (МФТ)благотворно влияет на организм ребенка. Занятия в спортивном зале и решение задач двигательной активности – неотъемлемый фактор гармоничного развития любого человека.

Данная программа составлена с учетом возрастных физиологических и психологических особенностей мальчиков и девочек дошкольного возраста.

Рабочая программа содержит физические упражнения, которые положительно влияют и развивают все основные физические качества (сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость, координация).

Программа рассчитана на обучение детей базовым умениям и навыкам избранного вида спорта - Тхэквондо (МФТ).

В нашей стране Тхэквондо (МФТ) занимаются люди различных возрастов, однако основная масса нашего избранного вида спорта, которая тренируется и принимает участие в соревнованиях – это дети дошкольного и школьного возрастов.

12. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Цилфидис Л.К., 2016; В.А. Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С., 2004; Алан Пирсон и Дэвид Хокинс, 2010.