**БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ОМСКА "ГОРОДСКОЙ ДЕТСКИЙ (ЮНОШЕСКИЙ) ЦЕНТР"**

|  |
| --- |
| Принята на заседании  педагогического совета  От "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.  протокол № \_\_\_ |

|  |
| --- |
| "Утверждаю"  Директор БОУ ДО г. Омска  "Гор ДЮЦ"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О. Л. Крылова  "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. |

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

**«Тхэквондо ГТФ – движение для всех»**

Возраст 7-9 лет

Срок реализации – 1 месяц

Количество - 16 часов

Уровень - стартовый

Форма - очная

Авторы-составители:

педагоги дополнительного

образования

Мартыщенко Федор Геннадьевич

г. ОМСК, 2021

1. **Пояснительная записка**
   1. **Актуальность**

Одним из видов спорта, находящийся в сфере интересов детей младшего школьного возраста является тхэквондо ГТФ - один из видов искусства самообороны без оружия.

Возраст 7 - 9 лет характеризуется способностью к обучению двигательным действиям, быстрым и полноценным освоением новых и перестройке ранее усвоенных недостаточно совершенных двигательных действий.

Таким образом, Тхэквондо ГТФ – это научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека.

Программа **«Тхэквондо ГТФ – движение для всех»** имеет физкультурно-спортивную направленность. Приоритетными формами реализации программы является использование здоровьесберегающих, игровых и ИКТ технологий. Программой предусмотрены учебно-тренировочные, контрольные и игровые занятия, соревнования, беседы-практикумы.

В объединение принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр на основании письменного заявления родителей об их согласии с условиями обучения. Наполняемость групп 15 человек, состав постоянный, форма обучения очная. Уровень программы стартовый. Занятия проводиться 2 раза в неделю, общее количество часов 16 , в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от тематики занятия и погодных условий.

* 1. **Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, основ здорового и безопасного образа жизни средствами тхэквондо.

**Задачи:**

* способствовать формированию социально-востребованных качеств личности;
* формировать здоровьесберегающую компетенции;
* вовлечь детей в активную познавательную деятельность.

**1.3. Планируемые результаты**

**Личностные:**

* проявляет мотивационно - ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
* управляет своими эмоциями в различных ситуациях, понимает и сопереживает чувствам других людей.

**Метапредметные:**

**Регулятивные**

* анализирует свою деятельность и деятельность других обучающихся.

**Познавательные**

* владеет навыком поиска необходимой информации о боевых искусствах;
* логически рассуждает и анализирует двигательные действия.

**Коммуникативные**

* принимает позицию собеседника, умеет договариваться, находит общее решение и разрешает конфликты.

1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы учебного занятия | Кол-во часов |
| 1. | **Вводное занятие.** | **2** |
| 2. | «Тхэквондо – занятие для всех» | **2** |
| 3. | «Правила выполняй – технику безопасности на занятии соблюдай». | **2** |
| 4. | «Мирный воин» | **2** |
| 5. | «Великолепная пятёрка» | **2** |
| 6. | «Технические действия» | **2** |
| 7. | «Кто занимается, тот силы набирается» | **2** |
| 8. | Контрольные занятия « Проверь себя» | **2** |
|  | Общее количество часов | **16** |

**3. Содержание программы**

**Вводное занятие (2 часа). « Что должен знать юный тхэквондист»**

Беседа-практикум. Коллективная познавательная деятельность.Беседа «Безопасность» (термины и понятия: безопасность, дисциплина, дистанция). Правила техники безопасности на занятиях. Коллективная игровая деятельность. Игры на знакомство. Рефлексия коллективная.

**Тема 1. "Тхэквондо для всех"**  **(2 часа).**

Беседа-практикум. Коллективная познавательная деятельность. Рассматривание плакатов и картинок, составление схем на соответствие (термины и понятия: тхэквондо, физические качества). Коллективная двигательная деятельность. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Рефлексия коллективная.

**Тема 2. " Мирный воин " (2 часа).**

Учебно-тренировочное занятие Коллективная и групповая познавательная деятельность. Рассматривание и обсуждение плакатов и фотографий. Беседа «Мирный воин». Коллективная практическая деятельность. Выполнения упражнений в парах. Коллективная игровая деятельность. Подвижные игры. Рефлексия коллективная.

**Тема 3. "Великолепная пятерка" (2 часа).**

Игровое занятие. Коллективная практическая деятельность. Обсуждение и выполнение упражнений по схемам. Составление комплексов игровых упражнений для развития быстроты. Коллективная игровая деятельность. Игровые упражнения на формирование реакции и быстроты ответных действий и концентрацию внимания. Подвижные игры. Рефлексия коллективная.

**Тема 4.** **"Технические действия" (2 часа).**

Учебно-тренировочное занятие. Коллективная познавательная деятельность. Обучающее видео «Технические действия» (термины и понятия: стойки, блоки и удары). Имитационные упражнения. Индивидуальная и парная двигательная деятельность. Выполнение комбинации ударов, серии ударов. Рефлексия групповая.

**Тема 5. "Тхэквондо боевое искусство"**

Учебно-тренировочное занятие. Коллективная познавательная деятельность. Просмотр и обсуждение видеоролика (термины и понятия: серии ударов, комбинации). Коллективная двигательная деятельность. Выполнение упражнений с предметами. Обсуждение и выполнение комбинации ударов, серии блоков и ударов. Выполнение комбинации ударов, серии ударов. Коллективная игровая деятельность Подвижные игры. Рефлексия коллективная.

**Тема 6.** "**Основы изучай - дружно повторяй" (2 часа).**

Соревнования. Коллективная практическая деятельность. Разминка по показу. Групповая игровая деятельность. Эстафеты. Рефлексия групповая.

**Тема 7.** **"Проверь себя"(2 часа).**

Контрольное занятие. Индивидуальная практическая деятельность. Тестирование. Самооценка.

**5. Условия реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование объектов и средств оснащения | Кол. (шт.) |
| **Материально-техническое обеспечение** | | |
| 1 | Спортивный зал | 1 |
| 2 | Гимнастический комплект | 1 |
| 3 | Мяч для большого тенниса | 8 |
| 4 | Мяч набивной | 1 |
| 5 | Пояс для единоборств | 15 |
| 6 | Лапа-ракетка | 8 |
| 7 | Мультимедиа, аудио-аппаратура | комплект |
| 8 | Фото и видео-аппаратура | комплект |
| **Информационно-образовательные ресурсы** | | |
| 1 | <https://www.tkdrus.ru/> - Федерация тхэквондо МФТ в России |  |
| 2 | <https://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта российской федерации |  |
| 3 | <https://nsportal.ru/detskii-sad/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/2016/01/30/didakticheskie-igry-po-bezopasnosti>. Дидактические игры по безопасности картотека. |  |
| 4 | <http://www.xn--c1ac3ai5azc.xn--p1ai/> - БОУ ДО г. Омска "Городской детский (юношеский) центр" (гордюцю.рф) |  |
| **Учебно-методическое обеспечение** | | |
| 1 | Дидактические карточки «Правильная постановка стоп», «Правила ЗОЖ». | 8 |
| 2 | Плакаты «Техника атаки»; « Защита. Удары. Блок»; «Толчок, захват», « Тхэквондо- для всех». Схемы « Ап джумок джириги. Кулак). | 18 |
| 3 | М/м презентации «Преодолей себя. Техника рук и ног», "Удары выполняй - себя и малышей в обиду не давай, «Правила ЗОЖ». | 6 |
| 4 | Карта игры | 10 |
|  | Инструкция по технике безопасности | 1 |
|  | Сборник общеразвивающих упражнений | 1 |
|  | Контрольные задания | 10 |
| **Кадровое обеспечение** | | |
| 1 | Педагог дополнительного образования | 1 |

**6. Список литературы**

**Нормативно-правовая база:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации ( Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы», утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 № 1493.
6. Распоряжением Министерства образования Омской области от 12.02.2019 № Исх.\_19/Мобр\_2299.

**Литература и электронные ресурсы, используемые в процессе разработки и реализации программы:**

1. Аверина, Н.Г. О духовно-нравственном воспитании младших школьников. Начальная школа // Начальная школа. - 2011. - №11. - С.68 - 71.
2. Грецов А.Г., Лучшие упражнения для сплочения команды. / Учебно методическое пособие. – СПб., СПб НИИ физической культуры, 2006., - 44 с.
3. Игра по безопасности для начальной школы. [Электронный ресурс]/ URL: <https://infourok.ru/igra-po-bezopasnosti-dlya-nachalnoy-shkoli-1173706.html> (дата обращения: 15.08.2019г.)
4. Казак А.Ф. Дидактические игры по безопасности картотека по ОБЖ. [Электронный ресурс] Казак А.Ф / URL: <https://nsportal.ru/detskii-sad/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/2016/01/30/didakticheskie-igry-po-bezopasnosti>. (дата обращения: 01.06.2019г.)
5. Чин Джуный. Оптимизация индивидуальной подготовки тхэквондистов с учетом их психофизиологических качеств; Автореф. дис. канд.пед. наук. Санкт-Петербург, 2016. -21 с.

**Литература и электронные ресурсы для детей и родителей:**

1. История боевых искусств. Колыбель цивилизации / под. ред. Г.К. Панченко. М.: Олимп; ООО «Издательство ACT», 1997. - 480 с. <https://www.livelib.ru/book/1000322702/about-istoriya-boevyh-iskusstv-kolybel-tsivilizatsii-sbornik> (дата обращения: 03.03.2020).
2. Чой Сунг Мо, Тхэквондо для начинающих. <https://www.litres.ru/choy-sung-mo/thekvondo-dlya-nachinauschih/chitat-onlayn/> (дата обращения: 03.12.2019).
3. Официальный сайт Федерации тхэквондо (МФТ) Омской области. URL: <http://www.tkdomsk.ru/> (дата обращения: 03.12.2019).
4. Социальная сеть ВКонтакте, группа Федерации тхэквондо (МФТ) Омской области. <https://vk.com/club51577972> (дата обращения: 23.03.2020).
5. Федерация Тхэквондо России (официальный сайт) <http://www.tkdrus.ru/> (дата обращения: 03.03.2020).