**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 программа внеурочной деятельности

«**Тхэквондо - здоровье и успех**»

(физкультурно-спортивной направленности)

Возраст 7-9 лет

Срок реализации – 1 месяц

Количество - 16 часов

Форма - очная

Автор-составитель:

педагоги дополнительного

образования

Жуков Михаил Викторович

г. ОМСК, 2021

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . …... | 3 |
| 2. | Учебно-тематический план . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . ..…. | 4 |
| 3. | Содержание программы………………………………….. | 5 |
| 4. | Контрольно-оценочные средства………………………… | 6 |
| 5. | Условия реализации программы………………………… | 8 |
| 6. | Список литературы……………………………………….. | 9 |

**Пояснительная записка**

* 1. **Актуальность**

Двигательная активность детей 7-9 лет является естественной потребностью растущего организма и непременным условием физического развития, укрепления здоровья и повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним условиям.

Занятия тхэквондо направлены на гармоничное развитие человека как физически, так и духовно.

Краткосрочная дополнительная общеобразивающая программа по обучению «**Тхэквондо- здоровье и успех**» позволяет эффективно решать одну из самых актуальных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, средствами занятий тхэквондо дети знакомятся с его основными элементами, овладевают основными приемами, развивают духовные и физические качества. Эти качества являются основополагающими не только в боевом искусстве, но и в жизни.

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 16 часов, в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от тематики занятия и погодных условий.

Приоритетными формами реализации программы является использование здоровьесберегающих, игровых и ИКТ технологий. Программой предусмотрены учебно-тренировочное, контрольное и интегрированное занятия, беседа-практикум.

В объединение принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр и на основании письменного заявления родителей об их согласии с условиями обучения. Наполняемость групп 15 человек, состав постоянный. В процессе освоения добор нецелесообразен, в виду её краткосрочности. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень стартовый. Форма обучения очная. Занятия проводиться 2 раза в неделю, общее количество 8 часов, в спортивном зале или на спортивной площадке.

**Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни средствами тхэквондо.

**Задачи:**

* формировать у детей устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и привычку двигательной активности средствами тхэквондо;
* развивать личностные качества учащихся, формировать их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали и спортивной этики;
  1. **Планируемые результаты**

**личностные результаты:**

* умеет общаться и находить общий язык со сверстниками и со старшими.
* способен переносить (выдерживать) физические и умственные нагрузки в течении занятия;
* старается контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия);

**метапредметные результаты:**

* коммуникативные - умеет работать в группе и в паре соблюдая правила этики и безопасности, задавать вопросы по теме занятия;
* познавательные - способен классифицировать предметы и явления, устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений, а также осуществлять подведение под понятие
* регулятивные – осознаёт необходимость принимать и сохранять учебную цель и задачи, умеет контролировать и корректировать действия, находить причины ошибок и оценить результат своей работы по критериям.

**2. Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема № | Название темы учебного занятия | Часы |
| **Вводное занятие.** | | **2** |
| 1. | Тема 1 «Здоровый образ жизни» | 2 |
| 2. | Тема 2 «Физические качества и их проявления» | 2 |
| 3. | Тема 3 «Подготовительные упражнения. Самостраховка» | 2 |
| 4. | Тема 4 «Техника рук и ног» | 2 |
| 5. | Тема 5 «Атака и защита» | 2 |
| 6. | Тема 6 «Мирный воин» | 2 |
| 7. | Тема 7 Контрольное занятие «Умею сам, научу другого» | 2 |
|  | **Общее кол-во часов:** | **16** |

**3.Содержание программы**

**Вводное занятие** (2 часа).

Беседа практикум. Коллективная познавательная деятельность: инструктаж по требованиям безопасности на занятиях. Просмотр видеоролика «Тхэквондо - для всех». Рассматривание и обсуждение плакатов, составление схем и памятки. Викторина «Тхэквондо - для всех». Коллективная игровая деятельность: дидактические и подвижные игры. Игры на знакомство. Рефлексия коллективная.

**Тема 1: «Здоровый образ жизни» (2 часа).**

Беседа-практикум. Коллективная познавательная деятельность. Беседа «Правила ЗОЖ». Просмотр и обсуждение видеофильма. Составление памятки о правилах ЗОЖ. Групповая игровая деятельность. Дидактические и подвижные игры. Игровые задания. Рефлексия (коллективная).

**Тема 2: «Физические качества и их проявления» (2 часа).**

Беседа-практикум. Коллективная познавательная деятельность: рассматривание и обсуждение плакатов и картинок, составление схем на соответствие. Выполнение упражнений для развития всех физических качеств. Коллективная игровая деятельность: обсуждение игровых правил, игровые задания «Правильная постановка стоп», подвижные игры. Рефлексия: коллективная.

**Тема 3: «Подготовительные упражнения. Самостраховка» (2 часа).**

Учебно-тренировочное занятие Коллективная познавательная деятельность: (термины и понятия: самостраховка, падение, связка, серия). Рассматривание и обсуждения схем « Ап джумок джириги. Кулак». «Техника самостраховки». Выполнение упражнений. Отработка техники самостраховки при падении. Коллективная игровая деятельность: подвижные игры. Рефлексия: коллективная

**Тема 4: «Техника рук и ног» (2 часа).**

Учебно-тренировочное занятие. Коллективная познавательная деятельность: (термины и понятия: атака, защита, удар, блок, толчок, захват, ап джумок джириги, кулак). Просмотр и обсуждение обучающегося видео «Преодолей себя. Техника рук и ног». Составление и обсуждение схем и рисунков. Коллективная двигательная деятельность. Выполнение упражнений. Работа над техникой рук и ног. Рефлексия: коллективная.

**Тема 5: «Атака и защита» (2 часа).**

Игровое занятие. Коллективная познавательная деятельность. Просмотр и обсуждение видео ролика " Удары выполняй - себя и малышей в обиду не давай " (термины и понятия: тэриги, чаги). Коллективная двигательная деятельность. Выполнение музыкальной разминки, упражнений с предметами. Имитационные движения. Выполнение ударов. Коллективная игровая деятельность. Игры на ориентировку в пространстве. Подвижные игры. Взаимооценка.

**Тема 6: «Мирный воин» (2 часа).**

Соревнования. Коллективная практическая деятельность. Разминка по показу. Игровые упражнения. Командное первенство. Эстафеты. Соревновательная деятельность в парах: учебные спарринги. Анализ и самоанализ действий в спарринге. Самооценка и взаимооценка.

**Тема 7: «Умею сам, научу другого» (2 часа).**

Контрольное занятие. Фронтальный опрос. Технология перевернутый класс. Коллективная практическая деятельность. Выполнение тестовых заданий. Рефлексия коллективная. Самооценка.

**5. Условия реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств оснащения | Количество (шт.) |
| **Материально-техническое обеспечение** | | |
| 1 | Мяч для большого тенниса | 8 |
| 2 | Мяч набивной | 1 |
| 3 | Пояс для единоборств | 15 |
| 4 | Лапа-ракетка | 8 |
| 5 | Обруч гимнастический | 5 |
| 6 | Рулетка | 1 |
| 7 | CD/DVD-проигрыватель | 1 |
| 8 | ноутбук с программным обеспечением | 1 |
| 9 | фото и видеокамера | 1 |
| **Информационно-образовательные ресурсы** | | |
| 1 | <https://www.tkdrus.ru/> - Федерация тхэквондо МФТ в России |  |
| 2 | <https://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта российской федерации |  |
| 3 | <http://dop.edu.ru/home/90> - Единый национальный портал дополнительного образования |  |
| 4 | <http://www.xn--c1ac3ai5azc.xn--p1ai/> - БОУ ДО г. Омска "Городской детский (юношеский) центр" (гордюцю.рф) |  |
| 5 | <https://vk.com/club51577972> Социальная сеть ВКонтакте, группа Федерации тхэквондо (МФТ) Омской области. |  |
| 6 | <https://www.kidsclever.ru/content/stihi-pro-tekvondo> - Сайт для детей KIDSCLEVER.RU с информацией по тхэквондо. |  |
| 7 | <https://www.google.com/searchsource=ioKHbmMBTwQ7Al6BAgNEAo&biw=1366&bih=625> – Картинки и фотографии тхэквондо для детей |  |
| **Учебно-методическое обеспечение** | | |
| 1 | Дидактические карточки «Правильная постановка стоп», «Правила ЗОЖ». | 8 |
| 2 | Плакаты «Техника атаки»; « Защита. Удары. Блоки»; «Толчок, Захват», « Тхэквондо- для всех». Схемы « Ап джумок джириги. Кулак». | 8 |
| 3 | М/м презентации и видеоролики «Преодолей себя. Техника рук и ног», «Правила ЗОЖ». | 4 |
| 4 | Карта игры | 10 |
| 5 | Инструкция по технике безопасности | 1 |
| 6 | Сборник общеразвивающих упражнений | 1 |
| 7 | Контрольные задания | 4 |
| 8 | аудиозаписи музыки | комплект |
| **Кадровое обеспечение** | | |
| 1 | ПДО | 1 |

**6. Список литературы**

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

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. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329 – ФЗ.
6. Распоряжение Министерства образования Омской области от 12.02.2019 № Исх.\_19/Мобр\_2299.
7. Долин А., Попов Г. Кемпо – традиции воинских искусств. – М.:

Наука, 1990 Электронный ресурс: PDFDRIV URL: https://ru.pdfdrive.com/%D0%9A%D1%8D%D0%BC%D0%BF%D0%BE-

%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D1%8F- e184082879.html (дата обращения: 23.12.2019).

1. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство. Электронный ресурс //http://bookitut.ru/creatura/tkhekvondo-teoriya-i-metodika-tom-1-sportivnoe-edinoborstvo.soderzhanie.html(дата обращения: 26.02.2020).
2. 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, рекомендованные 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. Официальный сайт БОУ ДО г. Омска «ГорДЮЦ». URL: [www.гордюц.рф](http://www.гордюц.рф) (дата обращения: 13.02.2020).
5. Социальная сеть ВКонтакте, группа Федерации тхэквондо (МФТ) Омской области. <https://vk.com/club51577972> (дата обращения: 23.03.2020).
6. Федерация Тхэквондо России (официальный сайт) <http://www.tkdrus.ru/> (дата обращения: 03.03.2021