**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Дворец детского (юношеского) творчества» г. Пензы**

*Утверждена*

*заместителем директора*

*МБОУДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

 *от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по реализации дополнительной общеобразовательной

**программы «Оздоровительная гимнастика с элементами тхэквондо»**

на 2024-2025 учебный год

*в том числе с использованием электронного обучения*

*и дистанционных образовательных технологий*

*Педагог дополнительного образования*

*Голубкова Яна Алексеевна*

ПЕНЗА

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика с элементами тхэквондо»:

-по содержанию является физкультурно-спортивной**,**

- по уровню освоения –базовой*,*

- по форме организации - очной, групповой,

- по степени –модифицированной.

Программа составлена на основе авторской программы «Маугли». Автор программы Петров Александр Владимирович – тренер-преподаватель по гимнастике, директор спортивно-гимнастического клуба «СпортИнтерЦентр» г. Ногинска Московской области. В разработке Программы «Маугли» принимали участие специалисты в различных сферах спортивно-оздоровительной деятельности. В Программе использованы элементы групп начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва по спортивной и художественной гимнастике, легкой атлетике, акробатике, спортивной аэробике

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

* Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
* Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
* Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
* Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
* Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ «Федеральным центром организационно – методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году).
* Устав МБОУ ДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы;
* «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы».

**Актуальность программы** заключается в том, что в настоящее время огромное внимание уделено проблеме здорового образа жизни подрастающего поколения, что отражено в утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и других нормативно-правовых документах. В ней отмечено, что приоритетной задачей современной системы дополнительного образования должно стать развитие мотивации подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культуры и спортом.

В настоящее время потребность детей в двигательной активности возрастает, в особенности у детей дошкольного (5-6 лет) и младшего школьного (7-10 лет) возраста. Занятия оздоровительной гимнастикой с элементами тхэквондо не только способствуют улучшению физической подготовленности, развитию навыков координации движений, физических качеств (силы, ловкости, гибкости, выносливости), оздоровлению детей, но и помогают приобщить ребёнка к миру спорта.

**Новизна и отличительные особенности** данной программы от уже существующих программ в данной области заключаются в том, что она ориентирована на применение широкого комплекса современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (здоровьесберегающая технология, технология спортивно-ориентированного обучения, игровые технологии); методах обучения (метод проблемного обучения, метод коррекции поведения в различных ситуациях, метод диагностики результатов); методах контроля и управления образовательным процессом (контроль за эффективностью учебно-тренировочных занятий).

На обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Оздоровительная гимнастика с элементами тхэквондо» принимаются все желающие мальчики и девочки в возрасте от 5 до 7 лет. Зачисление осуществляется по заявлению его законного представителя при наличии сертификата дополнительного образования.

Для допуска к тестированию и занятиям необходимо наличие справки от педиатра с отметкой допуска к занятиям общей физической подготовкой.

**Педагогическая целесообразность программы** продиктована необходимостью решения задач оздоровления нации, гармоничного воспитания здорового, физически крепкого поколения, привлечения к спорту и физической культуре максимально возможного количества детей, а также удовлетворения возрастающих потребностей в новых видах физической деятельности, которой и является оздоровительная гимнастика с элементами тхэквондо.

Программа строится на принципах:

*– принцип доступности (социальной значимости)* – программа позволяет каждому учащемуся, независимо от уровня материального благосостояния родителей, получить полноценное физическое развитие;

*– принцип всестороннего и гармоничного развития личности* предполагает сочетание физического воспитания и обучения детей с задачами умственного, трудового и эстетического воспитания, то есть осуществление полноценного развития личности каждого ребёнка в процессе физического воспитания;

*– принцип стандартизации проведения занятий* – гарантирует высокое качество проводимых занятий, позволяет легко осуществлять контроль проведения занятий;

*– принцип подготовки детей к занятиям спортом (в том числе, к занятиям тхэквондо)* – работа с учащимися дошкольного возраста помогает наладить приток физически хорошо подготовленных новичков в различные виды спорта;

*– принцип универсальности* – практика реализации программы показала, что программа может быть распространена на любые территории (муниципальные образования, субъекты Федерации).

**Адресат программы:**

Образовательная программа «Оздоровительная гимнастика с элементами тхэквондо» рассчитана на детей в возрасте от 5 лет до 7 лет.

Учащиеся ***дошкольного возраста (5-7 лет)*** очень активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом, движения их достаточно координированы и точны. В дошкольном возрасте детям ежедневно требуется несколько часов физической активности для обеспечения нормального роста развития. Приобщению к спорту способствуют занятия с применением игровых технологий.

Игровая деятельность учащихся ещё не полностью сменяется учебной, в связи с этим в программу включены игровые занятия. Развитию самооценки учащихся в освоении программы будут способствовать подготовка и участие в соревнованиях.

**Объем и сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения, с общим количеством часов 144.

1 год обучения – 144 часа.

**Форма реализации образовательной программы** очная. Основной формой обучения является занятие.

**Режим проведения занятий** соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (1 учебный час - 30 мин).

**Особенности организации образовательного процесса**

Освоение программы должно начинаться в дошкольном возрасте. В виду универсальности отобранных упражнений все элементы программы являются общими для всех возрастных групп и различаются только по времени овладения элементами программы, качеству выполнения и степени адаптации к физической нагрузке, то есть темпу выполнения упражнений.

**Уровни обучения**

***Базовый* *уровень (1 год обучения)***

Содержание программы предполагает освоение базовых знаний в области оздоровительной гимнастики с элементами тхэквондо, изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы.

**Цель программы:** укрепление здоровья и разностороннее развитие учащихся, формирование у них потребности в здоровом, активном образе жизни средствами оздоровительной гимнастики с элементами тхэквондо.

**Задачи:**

- обучить основным техникам и комплексам оздоровительной гимнастики с элементами тхэквондо;

- повысить сопротивляемости организма негативным влияниям окружающей среды;

- сформировать начальные представления о некоторых видах спорта, подвижных игр;

- развить физические качества (координацию, гибкость, ловкость, силу, выносливость);

- воспитывать нравственно-волевые качества личности.

**Ожидаемые результаты по годам обучения освоения программы:**

**Предметные:**

Учащиеся будут знать:

- технику безопасности на занятиях;

- терминологию и технику выполнения всех упражнений;

- правила гигиены и режимные моменты.

Учащиеся будут уметь:

- выполнять весь базовый комплекс самостоятельно без тренера-преподавателя и с высоким темпом выполнения;

- проявлять максимальные мышечные усилия в каждом упражнении с целью наиболее эффективного развития основных физических качеств, формирования долговременной адаптации к физическим нагрузкам органов и систем организма;

- владеть техникой акробатических упражнений, упражнений на гибкость;

- владеть техникой по тхэквондо и обязательной программой технико-тактических комплексов (ТТК).

**Метапредметные:**

- познавательные: учащийся будет уметь самостоятельно решать познавательные задачи;

- регулятивные: учащийся будет уметь планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку;

- коммуникативные: учащийся будет уметь самостоятельно решать коммуникативные задачи.

**Личностные:** будут сформированы моральные нормы и ценности, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению.

**1 год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Всего часов | Из них | Форма контроля |
| Теория | Практика |
| 1 | Организационный раздел | 8 | 3 | 5 | Беседа, опрос, тестирование |
| 2 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | - | Опрос |
| 3 | Разминочный (основной) комплекс упражнений | 22 | - | 22 | Открытое занятие |
| 4 | Комплекс упражнений на развитие мышц плечевого пояса, живота | 24 | - | 24 | Тест |
| 5 | Комплекс упражнений на развитие прыгучести, на развитие гибкости | 16 | - | 16 | Контрольные упражнения |
| 6 |  Техника тхэквондо | 36 | 4 | 32 | Контрольные упражнения, соревнования. |
| 7 | Акробатические упражнения | 16 | - | 16 | Зачёт |
| 8 | Психологическая подготовка | 10 | 2 | 8 | Беседа, опрос |
| 9 | Подвижные игры | 10 | 2 | 8 | Наблюдение |
|  | **Всего:** | 144 | 13 | 131 |  |

**Содержание программы первого года обучения**

**1.Организационный раздел**

**Тема 1. Вводное занятие.**

***Теория****.* Инструктаж техника безопасности на занятиях по гимнастике и тхэквондо. Правила поведения в спортивном зале.

***Контроль.*** Знание техники безопасности.

**Тема 2. Промежуточная аттестация и аттестация по завершению программы.**

***Практика.*** Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

***Контроль.*** Умение выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП.

**Тема 3. Итоговое занятие.**

***Теория.*** Подведение итогов за учебный год.

***Практика.*** Открытое занятие для родителей.

***Контроль.*** Умение выполнять комплексы упражнений в тхэквондо.

**2.Теоретическая подготовка.**

***Теория.***Требования техники безопасности на занятиях. Режим дня, режим питания, личная гигиена спортсмена. Требования к одежде и обуви.

***Контроль.*** Знание ТБ на занятиях. Знание особенностей режима дня, питания, личной гигиены спортсмена.

**3. Разминочный (основной) комплекс упражнений.**

***Практика.***

1. Построение и элементы строевых упражнений:

а) обучение основной стойке, общих команд, приветствие;

б) умение строиться по одной линии;

в) построение в заключительной части урока

2. Общеразвивающие упражнения в движении:

а) спортивная ходьба;

б) бег и разновидности бега.

3.Общеразвивающие упражнения на месте:

а) для мышц рук и плечевого пояса;

б) для мышц спины и живота;

в) для мышц ног и стопы;

г) движения для координации.

***Контроль.*** Умение выполнять разминочный комплекс самостоятельно.

**4. Комплекс упражнений на развитие мышц плечевого пояса, живота.**

***Практика.***При выполнении комплекса упражнений на развитие мышц плечевого пояса и мышц живота (силовой комплекс) группа делится на две подгруппы, которые выполняют поочередно два упражнения:

1. И.П. вис на гимнастической лестнице

- поднимание согнутых ног на восемь счетов

- удержание ног в положении виса согнув ноги на восемь счетов

2.И.П. упор лежа

- отжимание в упоре лежа на восемь счетов

Следующие два упражнения силового комплекса включают:

1.И.П. лежа на спине носками за нижнюю планку гимнастической лестницы, руки за голову.

- сгибание туловища в положение сидя (ноги согнуты).

2. И.П. лежа на животе, руки вверх.

- одновременное поднимание рук и ног вверх (лодочка).

Каждое упражнение комплекса выполняется от 8 до 16 раз в зависимости от степени адаптации к нагрузке.

***Контроль.***Умение выполнять комплекс упражнений: отжиманий, подъёма туловища на результат.

**5. Комплекс упражнений на развитие прыгучести,** **на развитие гибкости.**

***Практика.***При выполнении комплекса упражнений на развитие прыгучести учебно-тренировочная группа выполняет поочередно два упражнения:

1.И.П.стоя на гимнастической лестнице (нижняя перекладина) руки на уровни таза

-1 раз - глубокий присед

- 2 -И.П.

Общее количество приседаний 8 - 16 раз

2.И.П.-ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Толчком двумя - прыжок в длину с места.

Упражнения на развитие гибкости:

1) наклоны из положения, сидя ноги вместе (складочка);

2) наклоны, сидя ноги врозь;

3) «колечко»;

4) «корзинка»;

5) гимнастического «мостика»;

6) шпагаты.

Количество наклонов от 8 до 16 раз.

***Контроль*.** Умение выполнять упражнения в прыжке в длину с места на результат. Умение выполнять упражнения: «складочка», мост, шпагаты.

**6. Школа техники тхэквондо.**

***Теория.***Терминология и техника выполнения приемов.

***Практика.***

1) Моет – построиться. Чарет – внимание (принять стойку внимания). Кюнэ – поклон.

2) Ти – пояс (завязывание). Соги – стойки: нарани соги – параллейная стойка, чарет соги – стойка внимания, гуннун соги – стойка ходьбы.

Тае – удары ногами: Ануро сасон оллиги – мах ногой по диагонали вовнутрь, ап муруп чаги – удар коленом вперед, ап ча оллиги – мах ногой вперед, бакуро сасон оллиги – мах ногой по диагонали наружу, долле муруп чаги – удар коленом по кругу, олле муруп чаги – удар коленом вверх, юп ча оллиги – мах ногой в бок, битуро муруп чаги – удар коленом со скручиванием, двит ча оллиги – мах ногой назад.

Квон – удары руками: ап джумок баро джириги – одноименный удар передней частью кулака, наджундэ пальмок макги – нижний блок предплечьем, наджундэ сокаль макги – нижний блок ребром ладони, ан пальмок макки – блок внутренней частью предплечья

3) Са Джу Джириги – 1 туль

4) Массоги – самбо масоги – трехшаговый спарринг без противника

***Контроль.***Умение выполнять упражнения на 10 гуп (белый пояс).

**7.Акробатические упражнения.**

***Теория.*** Терминология акробатических упражнений. Техника безопасности. Техника выполнения.

***Практика:***

1) на лопатках;

2) стойка перекаты в группировке;

3) кувырок вперёд и его разновидности;

4) стойка на руках;

5) связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед- назад, два кувырка назад).

***Контроль.*** Умение выполнять все акробатические упражнения.

**8. Психологическая подготовка.**

***Теория.*** Морально-волевые качества: решительность, настойчивость, выдержка, смелость, трудолюбие.

***Практика.***Элементарные формы ударов и махов; моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыша конкретной оценки); командное выполнение туль в своей тренировочной группе.Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнениедемонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении ударов,выполнение ударов на «фоне усталости».Махи по заданию; демонстрация комплекса саджу джириги перед группой товарищей, участие в аттестации.Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря,выполнение домашних заданий по изучению терминологии тхэквондо.

***Контроль.*** Знание морально-волевых качеств.

**9. Подвижные игры.**

***Теория.***Правила подвижных игр.

***Практика.***Игры на построение, на развитие быстроты, на развитие координации, на внимание.

***Контроль.***Знание правил игры и умение их соблюдать.

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Объем учебных часов по годам обучения | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Режим работы |
| 1 | 144 | 36 | 72 | 2 занятия по 2 часу в неделю |

**Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе**

На протяжении обучения по программе осуществляется: текущий, промежуточный и контроль по завершению программы.

Формы аттестации: наблюдение, опрос, тестирование, контрольные упражнения по общей физической подготовке, сдачи нормативов ОФП и СПФ.

Для оценивания результативности обучения по программе используются следующие показатели: теоретическая подготовка учащихся, практическая подготовка, общеучебные умения и навыки (метапредметные результаты), личностное развитие учащихся в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

 Применяется 10- бальная шкала (низкий уровень: 1 – 3 балла, средний уровень: 4 – 7 баллов, высокий уровень: 8 – 10 баллов).

Оценивание результативности обучения проводится: входящая (предварительная) аттестация 1–2 недели учебного года, промежуточная аттестация на 15–16 недели и на 34–35 недели учебного года. По итогам реализации программы проводится аттестация по завершению программы.

**Контрольно- измерительные материалы**

1. **Критерии оценки**.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Наименование критерия** |
| Предметные | Теория | - степень усвоения в соответствии теоретических знаний программным требованиям, осмысленность и правильность использования терминологии |
| Практика | - степень освоения в соответствии практических умений и навыков программным требованиям, отсутствие затруднений при выполнении физических, акробатических упражнений и упражнений по тхэквондо; |
| - определения уровня физической кондиции по методике профессора Ю.Н. Вавилова (Приложении 2). |
| Метапредметные  | - адекватность восприятия информации, идущей от инструктора, соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям, точность и ответственность при выполнении заданий; |
| - организационно-волевые качества (терпение, воля, самоконтроль);- ориентационные свойства личности (самооценка, интерес к занятиям);- поведенческие характеристики (конфликтность, тип сотрудничества) |
| - приобретение опыта эмоционально-ценностных отношений в двигательной деятельности |
| Личностные | - способность переносить нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности, активно побуждать себя к занятиям физическими упражнениями, умение контролировать свои поступки, способность оценивать себя адекватно, осознанное участие в освоении Программы, способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации, умение воспринимать общие дела как свои собственные. |

**Оценивание предметных результатов обучения по программе:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатели****(оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Методы диагностики** | **Степень выраженности оцениваемого качества** |
| **Низкий уровень****(1-3 балла)** | **Средний уровень****(4-7 баллов)** | **Высокий уровень****(8-10 баллов)** |
| Теоретические знания по основным разделам программы | Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям |  Опрос  | Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой | Объем усвоений знаний составляет более $^{1}/\_{2}$ | Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период |
| Практические умения и навыки, предусмотренные программой  | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | Наблюдения, контрольное задание, зачет, тесты  | Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию | Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога | Учащийся овладел в полном объеме практическими умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно |

**Оценивание метапредметных результатов обучения по программе:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатели****(оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Методы диагностики** | **Степень выраженности оцениваемого качества** |
| **Низкий уровень****(1-3 балла)** | **Средний уровень****(4-7 баллов)** | **Высокий уровень****(8-10 баллов)** |
| Учебно-познавательные умения | Самостоятельность в решении познавательных задач | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога | Учащийся выполняет работу с помощью педагога | Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений |
| Учебно-организационные умения и навыки | Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога | Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль | Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль |
| Учебно-коммуникативные умения и навыки | Самостоятельность в решении коммуникативных задач | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога | Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей | Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество  |
| Личностные качества | Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению | Наблюдение | Сформировано знание на уровне норм и правил,но не использует на практике | Сформированы, но не достаточно актуализированы  | Сформированы в полном объеме  |

**Условия реализации программы**

**Материально-технические ресурсы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название | Количество |
| 1 | Спортивный зал | 1 |
| 2 | Шведская стенка | 3-5 |
| 3 | Перекладины для подтягивания | 3-5 |
| 4 | Гимнастические скамейки | 2-3 |
| 5 | Ракетки | 8 |
| 6 | Коврики | 15 |
| 7 | Скакалки | 15 |
| 8 | Балансировочные диски | 8 |

**Информационные ресурсы**: оргтехника, интернет-ресурсы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название | Количество |
| 1 | Компьютер (планшетный) | 1 шт. |
| 2 | Флэш-накопитель (USB) | 1 шт. |
| 3 | Интернет-соединение |  |

**Расходные материалы** (приобретаютсяучащимися самостоятельно)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Количество** |
| 1 | До-Бок | 1 |
| 3 | Сланцы | 1 |
| 4 | Сумка для формы | 1 |

**Методические ресурсы**:

1. Авторская дополнительная общеразвивающая программа по физическому воспитанию дошкольников и младших школьников "Маугли". Автор – директор Учреждения "Спортивно - гимнастический клуб "Спортинтерцентр" А.В. Петров, разработанная в1988-1989 г.г.
2. Видеофильм «Программа «Маугли». Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО 1-й ступени (для дошкольных учреждений и начальной школы)» – © МУП РТРП «Ногинск», 2006 г.; Спортинтерцентр, 2015 г.
3. Видеозапись «Семинар Петрова А. В.» Пермь, 29-30 ноября 2013 г.
4. Видеозапись «Семинар Петрова А. В.» – Пермь, 16 февраля 2017 г
5. Электронные образовательные ресурсы: http://ddut-penza.ru/forteachers/

**Кадровые ресурсы**: педагог дополнительного образования.

**Использование дистанционных образовательных технологий:**

Возможна реализации программы в дистанционном формате, где реализуются разделы и темы программы, не требующие обучения практическим умениям и навыкам. Занятия проходят на площадке социальной сети ВКонтакте в сообществах объединений и на платформе Zoom. При разработке дистанционного занятия принимается во внимание изолированность учащихся. Учебные материалы сопровождаются необходимыми пояснениями и инструкциями. Предусмотрена консультационная зона, которая позволяет учащимся задавать вопросы.

**Воспитывающая деятельность.**

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания  - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

1) создать условия для интеллектуального, эстетического, физического, коммуникативного, самовыражения личности учащихся;

2) воспитывать в детях взаимоуважение (взаимопомощь, взаимоотношения, доброе отношение друг к другу);

3) развивать активную жизненную позицию учащихся.

Воспитательная работа в рамках программы «Оздоровительная гимнастика с элементами тхэквондо» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания МБОУДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы и включает следующие направления:

* гражданско-патриотическое и правовое воспитание;
* духовно-нравственное, эстетическое воспитание;
* физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
* экологическое воспитание;
* популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;
* культура семейных ценностей.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы «Оздоровительная гимнастика с элементами тхэквондо».

**Рабочая программа воспитания по образовательной программе «Тхэквондо»**

**Подпрограмма формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.**

**Цель** – создание условий в учреждении дополнительного образования, способствующих укреплению физического, нравственно-психического здоровья обучающихся (воспитанников), формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи:**

1.Совершенствование и реализация системы мер, формирующих у детей и молодежи мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни, устойчивый психологический иммунитет к употреблению различных видов наркотических средств и психотропных веществ и другим проявлениям асоциального поведения.

2. Повышение уровня информированности детей, молодёжи и родителей по проблемам, связанным с различными асоциальными явлениями в обществе.

3. Формирование у учащихся мотивации к здоровому образу жизни, ответственного, бережного отношения к своему здоровью.

4. Развитие у учащихся лидерских качеств и умений самостоятельно работать со сверстниками по продвижению ЗОЖ.

**Формы воспитательной работы** – *беседы, встречи, диспуты, экскурсии, праздники, турниры, соревнования, мастер-классы.*

**Планируемые результаты:**

- ценностное отношение к жизни во всех её проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;

-осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;

-понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;

- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;

- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;

- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности, безопасности на дороге.

Календарный план воспитательной работы по образовательной программе «Оздоровительная гимнастика с элементами тхэквондо» представлен в Приложении № 3.

**Список литературы:**

**Литература для педагогов:**

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: КноРус, 2016.

2. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. – М.: ВАКО, 2014. – 152 стр.

3. Зверев С. М. Программы для внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 2016 г. – 430 стр.

4. Каплин В. Н., Еганов А. В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности тхэквондистов-юниоров: метод, рекомендации. – М.: Госкомспорт, 1990.

5. Кон И. С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 2009г. – 225 стр.

6. Маланов С. В. Развитие умений и способностей у детей дошкольного возраста: теоретические и методические материалы. Изд. 2-е, перераб. и доп. / Издательство Московского психолого-социального института. – Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2012. – 319 стр.

7. Программа «Акробатика для всех»//В. В. Козлова, изд. – М. «Владос», 2003.

8. Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» под ред. И.А. Винер, изд. – М. «Просвещение», 2011.

9. Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки спортсменов. – Челябинск, 1996.

10. Цилфидис Л. К. Путь к успеху, учебная программа всероссийской федерации тхэквондо ИТФ. – М., 2015.

**Литература для учащихся и родителей:**

1. Цилфидис Л. К. Путь к успеху, учебная программа всероссийской федерации тхэквондо ИТФ. – М., 2015.

2. Виноградова Н. А., Позднякова Н. В. Сюжетно-ролевые игры для старших дошкольников: практическое пособие». 2-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 128 с.

3. Казина О. Б. Весёлая физическая культура для детей и родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. – Ярославль: ООО «Академия развития», 2008.

4. Кайл Р. Детская психология: Тайны психики ребёнка (психологическая энциклопедия). – СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 416 стр.

5. Лях. В. И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов. – М.: Просвещение, 2014.

6. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности. – М.: Просвещение, 2011г. – 287 стр.

7. Страновская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.

*Приложение 1*

**План-конспект разминочного (основного) комплекса упражнений**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1.** | **Вводная часть**1) построение2) приветствие3) игра на построение4) «ладошки»5) «Фонарики» | **5 минут**1-2 раза2-4 раза по 84-8 раз | О.С. – пятки вместе, носки врозь, плечи расправлены, руки прижаты, построение по одной линеечкеДва хлопка – бегать по залу;Один хлопок – построиться.1. хлопать громко;
2. во время бега по залу:

а) не дотрагиваться друг до друга;б) не кричать;в) не толкаться.1. трем ладошки, чтобы было горячо:
2. хлопаем, растопырив пальцы

Сжимаем и разжимаем пальцы с усилием. |
| **2.** | **Основная часть**1) разминкаспортивная ходьба2) команда«стой раз-два, лицом в круг, руки в стороны»3) высокие полупальцыспортивная ходьба4) упражнение «зарядка»5) ходьба, высоко поднимая колениспокойная ходьба + команда6) сед между пяткамивстать прыжком из положения «сед между пяток»спокойная ходьба + команда7) упор присев, упор лежаОтдыхСпокойная ходьба + команда8) захват за большой палецХлопок + «лодочки»ОтдыхСпокойная ходьба + команда9) из положения сед с опорой на руки, выполняется группировкаспокойная ходьба + команда10) отжиманий в упоре лежа11) «обезьянки»спокойная ходьба +команда12) глубокий приседспокойная ходьба +команда13) отскоки с приседеотдых14) игра на построение | **20 минут**2-3 круга2 раза1-2 кругадве восьмеркидве восьмерки2 раза по 81-2 встать,3-4 сесть,4 раза1-2 по 81-2 раза по 81-2 раза по 81-2 раза по 88 раз1-2 раза по 83-4 раза по 83-4 раза | Перекатом с пятки на носок, работа руками, мельче, чаще шаг, ноги в коленях выпрямлять до конца, не бежать, не перегонять, не натыкаться.Надо остановиться прыжком и образовать круг (учимся делать круг).8 счетов делаем (руки на пояс, из положения пятки вместе, носки врозь), 8 счетов стоим на носочках (руки в стороны, не прогибаться, пятки как можно выше, ноги прямые).Из положения «руки вниз», затем на пояс, на плечи, поднять вверх и через стороны опустить.Выполняется в разном темпе.Счет: и раз, и два.Колено точно вперед, с силой опустить ногу на то место, где она стояла, максимально выпрямив при этом колено.Каждая команда подчеркивается хлопкомСесть между пятками, бед. таз на полу, носочки оттянуты, руки на пояс, живот втянут, бед. таз впередОтдельно отработать взмах руками. Из седа на пятках, встать прыжком через глубоки присед; глубокий присед: на высокие пальцы, колени в стороны.Разный темп выполненияВысокие полупальцы, руками опираемся в пол («кошачья лапка»), круглая спина, смотреть вперед, на пятки не опускаемся.Упор лежа выполняется толчком двумя ногами, носки прямые, носки упираются в пол, спина не прогибается и составляет единую, прямую линию с головой и ногами.Отдых выполняется на животе, щека лежит на тыльной стороне руки, глаза закрытыНоги на ширине плеч, руки и голова направлены вниз, смотрим на ноги, округлить спину, потом потянуться за большим пальцем вверх. Обязательно посмотреть вверх, опустить руки через стороны вниз и вернуться в исходное положение, спина круглая, живот втянут.1) пятки вместе, колени врозь, голова между колен: собраться в комочек, каждая рука держит свою ногу, спина круглая.2) выпрямляем ноги вперед, руки за спиной создают опоруНоги прямые, живот втянут, носки упираются в пол, спина с головой и ногами составляют единую прямую линию. Отжимание выполняется в сохраненном положении тела и касанием щекой пола.смотреть на пальцы, отталкиваться двумя ногами от пола из упора присев. Руки на поясе, колени в стороны, высокие полупальцы, живот втянут, спина прямая, выполнение глубокого приседа в различном темпеВыполняется серийно: 7 отскоков в упоре глубокого приседа, а на 8 прыжок вверх с поднятыми руками и полным выпрямлением. |

*Приложение № 2.*

***Оценка  собственного уровня физической кондиции***

      Принятые  обозначения:

      Р – результат в соответствующих  тестах;

      НВП – норматив из таблицы 1, соответствующий  данному тесту, возрасту и полу;

      ОУФК  – общий уровень физической кондиции.

      Возраст в табл.1:
4 лет – возраст от 3,5 до 4,5 лет
5 лет – возраст от 4,5 до 5,5 лет
6 лет – возраст от 5,5 до 6,5 лет

7 лет – возраст от 6.5 до 7.5 лет.

   *Таблица 1. Возрастные оценочные нормативы*

**Возрастные оценочные нормативы**

**Мальчики**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тест** **Возраст** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| Отжимание в упоре лежа, кол-во раз | 7 | 9 | 11 | 13 |
| Прыжок в длину с места, см | 67 | 82 | 97 | 112 |
| Поднимание туловища, кол-во раз за 30 сек. | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Вис на перекладине, сек. | 4 | 5 | 6 | 9 |
| Наклон туловища вперед , см | 2 | 3 | 4 | 4 |

**Возрастные оценочные нормативы**

**Девочки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Тест**  **Возраст**  | **4** | **5** | **6** | **7** |
| Отжимания в упоре лежа, кол-во раз | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Прыжок в длину с места, см | 56 | 72 | 88 | 104 |
| Поднимание туловища, кол-во раз за 30 сек. | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Вис на перекладине, сек. | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Наклон туловища вперед , см | 3 | 4 | 5 | 6 |

      **Тест 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)**

      Исходное  положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию.

      Сгибание  рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления  рук, при сохранении прямой линии – «голова – туловище – ноги».

      Дается  одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии  правильного выполнения теста в  произвольном темпе.

      *Формула для вычислений:*

      Отжимание в упоре лежа – О = (Р – НВП) : НВП.

      **Тест 2. Прыжок в длину с места на гимнастический мат**

      Исходное  положение: стать носками к стартовой  черте, приготовиться к прыжку.

      Выполняется двумя ногами с махом руками.

      Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии  до ближнего к стартовой линии  касания мата ногами испытуемого.

      *Формула для вычислений:*

      Прыжки  в длину с места – П = (Р  – НВП) : НВП.

      **Тест 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине**

      Исходное  положение: руки за головой, ноги согнуты  в коленях, ступни закреплены. Фиксируется  количество выполняемых упражнений в одной попытке за 30 сек.

      **Формула для вычислений:**

      Поднимание  туловища – С = (Р – НВП) : НВП.

      **Тест 4. Удержание тела в висе на перекладине**

      Тестируемый принимает положение виса так, чтобы  его подбородок находился над  перекладиной. После этого включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

      *Формула для вычислений:*

      Вис на перекладине – В = (Р – НВП) : НВП.

      **Тест 5. Наклон вперед из положения сидя**

      На  полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует  касаться центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20–30 см. Выполняются  три наклона вперед, на четвертом регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течение 5 сек., при этом не допускается сгибание ног в коленях.

      *Формула для вычислений:*

      Наклоны туловища вперед – Н = (Р – НВП) : НВП.

**Итоговая формула: ОУФК = (О + П + С + В + Н ) : 5**

ОЦЕНКА ОУФК

|  |  |
| --- | --- |
| Значение ОУФК | Оценка уровня ОУФК |
| 0,61 и выше | Супер |
| от 0,21 до 0,60 | Отлично |
| от -0,20 до 0,20 | Хорошо |
| От -0,60 до -0,21 | Удовлетворительно |
| От -1,00 до -0,61 | Неудовлетворительно |
| -1,01 и ниже | Опасная зона |

*Приложение № 3*

*Календарного плана воспитательной работы*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятия | Сроки проведения | Ответственный |
| 1 | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья» | октябрь | Голубкова Я.А. |
| 2 | Цикл викторин«Путешествие в страну здоровья» (правильное питание, физические нагрузки, витамины) | ноябрь | Голубкова Я.А. |
| 3 | Праздник «Посвящение в Дворцовцы» | ноябрь | Педагоги организаторыГолубкова Я.А. |
| 4 | Всероссийский открытый урок «Страна книг: детская и подростковая литература» | декабрь | Голубкова Я.А. |
| 5 | Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» | декабрь | Голубкова Я.А. |
| 6 | Семейный праздник снега «Битва снеговиков» | январь | Голубкова Я.А. |
| 7 | Спортивный фестиваль «Спорт -Тайм» | апрель | Голубкова Я.А. |