**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Адаптивное тхэквон-до для обучающихся с нарушениями слуха»**

Программа разработана:

учителем адаптивной физической культуры

Савицкой Ю.Д.

г. Хабаровск

2023 г.

**Направленность (профиль) программы**

Курс внеурочной деятельности «Адаптивное тхэквон-до для обучающихся с нарушением слуха» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Пояснительная записка**

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (статья 5.п.5.1) в целях реализации права каждого человека на образование в РФ создаются необходимые условия для получения качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья, для коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов и наиболее подходящих для этих лиц языков, методов и способов общения и условий, в максимальной степени способствующих получению образования определенного уровня и определенной направленности, а также социальному развитию этих лиц, в том числе посредством организации инклюзивного образования для лиц с ограниченными возможностями.

Программа «Адаптивное тхэквон-до для обучающихся нарушением слуха» направлена на развитие физкультурно-спортивного потенциала обучающихся посредством физической деятельности.

Программа предусматривает стартовый уровень и предназначена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с нарушениями слуха и тяжёлыми нарушениями речи).

Нормативно-правовое обеспечение курса внеурочной деятельности «Адаптивное тхэквон-до»:

* Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
* Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г № 41;
* Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286–15 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
* Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-рм «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

**Актуальность** **программы**

В последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, в том числе с ОВЗ, чей образ жизни в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды, направленностью на виртуальные способы общения. Занятия спортом способствуют вовлечению детей в массовые виды спорта, что положительно сказывается

на их физическом и нравственном состоянии, формируют позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствуют повышению самооценки.

Полноценное развитие обучающихся с нарушениями слуха невозможно без адаптивного физического воспитания. Основной формой реализации адаптивного физического воспитания являются уроки и внеурочные занятия по АФК, обеспечивающие необходимый уровень физического развития и коррекцию отклонений в двигательной сфере.

Проблемы со слухом оказывают влияние на развитие двигательной сферы детей с нарушением слуха: это связано с нарушением функции вестибулярного аппарата, приводящему к нарушениям статического и динамического равновесия и сказывается на координации движений.

Координаторные и статодинамические нарушения определяют своеобразие двигательной сферы обучающихся с нарушениями слуха:

 плохая координация и неуверенность при выполнении движений;

 статодинамические нарушения, проявляющиеся в трудности сохранения статического и динамического равновесия;

 недостаточная сформированность ориентировки в пространстве;

 медленный темп овладения двигательными навыками в сравнении со сверстниками без нарушений слуха;

 недостаточная скорость реакции и скорость выполнения двигательных действий;

 общие координаторные нарушения, проявляющиеся в недостатках мелкой моторики, несогласованности движений и др.;

 отставание скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости и др.

Двигательный анализатор в совокупности с другими анализаторами может в некоторой степени возместить недостаточную функцию вестибулярного аппарата. Коррекционная направленность занятий АФК, дополнительных занятий по различным физкультурно-спортивным направлениям даёт возможность в значительной степени компенсировать двигательные нарушения у обучающихся с нарушениями слуха, обеспечить удовлетворение их особых образовательных потребностей.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с ограниченными здоровья и федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования одним из основных требований адаптированной основной образовательной программы обучающихся с нарушением слуха является организация взаимодействия со слышащими людьми, включая сверстников. Реализовать данное требование возможно путем организации дополнительных занятий по тхэквон-до. Данный вид спорта был выбран для дополнительных занятий в связи с повышением интереса старшеклассников школы-интерната к различным видам спортивных единоборств, в частности, тхэквондо, получившим развитие в нашей стране сравнительно недавно.

Адаптивное тхэквон-до компенсируют у обучающихся с ОВЗ дефицит двигательной активности, приобщают к здоровому образу жизни, содействуют укреплению здоровья, расширяют кругозор, помогают найти друзей и единомышленников в социуме Занятия оказывают положительное влияние на развитие коммуникативных, социальных, физических и когнитивных навыков детей с нарушением слуха.

К тому же, в процессе занятий и соревнований у детей воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера, что в настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формирования важных социальных компетенций.

**Отличительные особенности программы:** в процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, превышение умственной нагрузки компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по адаптивному тхэквон-до различного масштаба.

По своему воздействию боевые искусства, в том числе, адаптивное тхэквон-до являются комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

**Целевая группа:** обучающиеся 7-18 лет с ограниченными возможностями здоровья (нозология – обучающиеся с нарушением слуха).

Программа учитывает особенности психофизического развития данной категории детей, индивидуальные возможности; обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию детей с ОВЗ, инвалидностью.

**Объем и срок освоения программы** –1 год (34 учебных недели / 34 часа).

**Форма обучения** – очная.

Специального отбора детей в секцию для обучения на курсе внеурочной деятельности «Адаптивное тхэквон-до» не предусмотрено. Педагог учитывает желание ребенка посещать занятия, рекомендации медиков и пожелания родителей, заключение ПМПК.

**Место курса внеурочной деятельности в учебном плане.**

Программа курса рассчитана на 35 часов, в рамках которых предусмотрены такие формы работы, как лекции, беседы, мастер-классы, практические занятия, решения ситуационных задач, консультации педагога и психолога.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в создании  в  школе особой   развивающей  среды  для выявления и развития  возможностей детей в  спорте, приобщения  обучающихся,  независимо от возраста,  пола и физической подготовки  к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их  дальнейшему физическому совершенствованию, но  и приобщению к здоровому образу жизни в целом,  раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

**Практическая значимость:**

Занятия адаптивным тхэквон-до помогут скоординировать свойства организма, согласовать отдельные элементы движения в единое целое для решения конкретных задач по воспитанию и коррекции двигательных способностей. Занятия способствуют полноценной реабилитации детей с ОВЗ и инвалидностью, их адаптации, укреплению здоровья, становление полноценной личности, способной интегрироваться в современное общество.

**Цель программы** - формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности, дальнейшей социализации в обществе слышащих посредством внеурочных занятий по адаптивному тхэквон-до.

Задачи:

**Образовательные:**

* Расширить теоретические знания о тхэквон-до, излагать факты истории развития тхэквон-до, понимать роль и значение данного вида спорта в жизнедеятельности человека;
* овладеть основами технических приемов, сформировать умение выполнять удары ногами, руками;

**Коррекционно-развивающие:**

* корригировать недостатки физического развития (моторика, пластика, координация, выносливость и т.д.);
* обогащать словарный запас, развивать коммуникативную направленность речи обучающихся с нарушением слуха, речевой слух;

**Воспитательные:**

* формировать спортивную культуру у обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья, способствовать освоению ими мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей данного вида спорта**.**
* развивать умение вести себя в коллективе, формировать привычку к взаимопомощи;
* способствовать накоплению и развитию жизненных социальных компетенций (автономность, ответственность, самокритичность, скромность, социальный интерес, готовность к сотрудничеству);
* формировать самодисциплину, трудолюбие, выдержку, упорство, чувство ответственности.

**Принципы отбора содержания.**

Образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей. Содержание программы и ее реализация основывается на педагогических принципах:

– культуросообразности – максимальное использование в воспитании и образовании культуры той среды, в которой находится конкретное учебное заведение; организация компонентов педагогического процесса, установление взаимосвязей между сферами жизни обучающихся;

– природосообразности – педагогический процесс выстроен в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся; педагогу известны зоны ближайшего развития, которые определяют возможности обучающихся, дают возможность опираться на них при организации воспитательных отношений; воспитательный процесс в детском коллективе направлен на развитие самовоспитания, самообразования обучающихся;

– гуманизации (социальной защиты растущего человека): педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав учащегося и уважении к нему; опоре на положительное в нем;

– целостности – достижение единства и взаимосвязи между всеми компонентами педагогического процесса, согласованность действий всех субъектов образовательного процесса;

– единства воспитательных воздействий;

– педагогической целесообразности – подбор содержания, методов, форм педагогического процесса, который направлен на изменение важных качеств, знаний и умений.

**Основные формы и методы:**

Методы обучения:

• Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.

• Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.

• Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, учителя, команды.

В начале занятий обязательно проводится краткий инструктаж по технике безопасности. Проводится практические и теоретические занятия. На протяжении всей работы педагог формирует у обучающихся, прежде всего нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Учебное занятие –*основная форма организации образовательного процесса.

*Практическая работа -*занимает основную часть занятий и способствует закреплению приобретаемых умений и навыков.

*Беседа*– проводится в начале занятий, перед началом каждой новой темы. В учебно-тематический план занятий включается знакомство с историей того или иного вида народного творчества (бумагопластика , вышивка, шитье и т.д ).

*Рассказ-объяснение –*используется педагогом, когда рассуждения и доказательства сопровождаются учебной демонстрацией.

*Анализ и оценка работы -*проводится в конце каждого занятия. Результаты работы обучающихся оцениваются как педагогом, так и самими учащимися.

*Метод проекта –*применяется при выполнении индивидуальных творческих работ (выбор темы, составление эскиза, подбор материалов, обсуждение последовательности работы, выполнение работы.

*Инструктаж* – педагог четко формулирует требования, повторяет правила и приемы работы (например, по технике безопасности).

**Особенности работы педагога по программе**

При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что дети с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью менее социально адаптированы в обществе, чем их сверстники: замкнуты, часто уходят от игр со сверстниками из-за боязни быть неуспешными. Для них существует проблема построения межличностных отношений. Развитие таких ребят часто сопровождается нарушением моторных функций, дефицитом двигательной сферы, нарушением работы вестибулярного аппарата. Например, для детей с нарушением слуха, характерными проявлениями являются: нарушение статического и динамического равновесия, точности движений, пространственной ориентировки, координационных способностей.

Исходя из этого на занятиях необходимо применять специальную методику для обучения адаптивному тхэквон-до.

Методика учебно-тренировочного процесса опирается на принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических способностей. Для усиления коррекционного воздействия на спортсменов с нарушением слуха в занятия включены упражнения для развития пространственной ориентации, координации, сохранения статического и динамического равновесия, активизации психических процессов. Также на тренировках тренер-преподаватель использует специальные упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата, дыхательные и корригирующие упражнения, упражнения на расслабление и растягивание мышц, равновесие.

Для индивидуальных занятий тренер по адаптивному тхэквондо разрабатывает комплекс упражнений, соответствующих индивидуальным психофизическим особенностям каждого ребёнка. специальные упражнения.

Обучение двигательному действию начинается с показа и подробного объяснения. При показе дается правильный образец выполнения упражнения. Одновременные действия педагога и ребенка, оречевление заданий стимулирует качественное выполнение упражнений.

Эффективным средством является использование практики наставничества. У всех ребят с нарушением слуха, занимающихся в инклюзивной группе, есть свой наставник из слышащих старших учеников, занимающийся со своим подопечным подготовкой к соревнованиям, отрабатывающий сложные приёмы, спортивные термины, оказывающий моральную поддержку.

В процессе реализации программы проводятся различные по типу занятия: практические, репетиционные, контрольные, диагностические, комбинированные, что позволяет предложить детям содержание обучения в интересной форме и сделать занятия увлекательными.

В построении большей части занятий используется следующая схема:

1. Организационный момент.

-Построение обучающихся, проверка режима усиления, речевая зарядка;

Все понятия, которые педагог использует на занятии написаны на доске со знаками орфоэпии (слева – термин на корейском языке – справа его перевод; по возможности, картинка этого действия).

2. Определение темы занятия, постановка цели и задач занятия.

3. Актуализация:

- Ходьба; бег; общеразвивающие упражнения, которые необходимо подобрать исходя из целей и задач занятия; упражнения по специальной физической подготовке (например: упражнения на развитие мелкой моторики, укрепление мышц, развитие физических качеств, выполнения ударов по лапам). Большое внимание педагогу стоить уделить упражнениям на развитие ловкости (работа с теннисными мячами, работа в парах, упражнение на развитие координации, хождение по возвышенности, хождение с закрытыми глазами).

4. Основная часть (изучение нового материала)

- Изучение новых движений (удары, стойки, блоки, формальные комплексы)

При изучении новых движений педагогу необходимо начать с названия элемента. После – объяснить для чего он применяется, объяснить технику выполнения.

5. Закрепление знаний

- Отработка заданий, включающих в себя изученные технические действия.

При выполнении задания обучающимся необходимо обращать внимание не только на технику выполнения, но и на произношение названия элемента.

6. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

- Обсуждение пройденного занятия, самооценивание.

Все упражнения и задания, используемые на занятиях, просты, доступны, наглядны и способствуют развитию детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

**Планируемые результаты**

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива.

**Личностными результатами освоения программы являются:**

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

–  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами являются:**

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

–  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

–  видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

–  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами являются:**

–  планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- владение основами технических приемов и знание основных правил соревнований по адаптивному тхэкон-до, умение выполнять удары ногами, руками;

– излагать факты истории развития адаптивного тхэквон-до, характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

–  характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

–  подавать строевые команды, вести   подсчёт  при   выполнении общеразвивающих упражнений;

–  выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Результатом учебно-тренировочной работы на курсе внеурочной деятельности у обучающихся являются результаты выступлений на соревнованиях и аттестации (сдача на пояс).

*В результате изучения курса выпускник научится*:

* характеризовать содержательные основы здорового обра­за жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармо­ничным физическим развитием и физической подготовлен­ностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины по адаптивному тхэквон-до, применять их в процессе совместных занятий фи­зическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигатель­ных действий и физических упражнений, развития физиче­ских качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями.
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)
* выполнять технические приемы самообороны, удары ногами и руками.

*Выпускник* получит возможность научиться:

* определять признаки положительного влияния занятий боевыми искусствами на укрепление здоровья, устанавли­вать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* осуществлять судейство по адаптивному тхэквон-до.

**Условия реализации программы.**

Материально-техническое обеспечение.

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

-наличие инвентаря:

•лапы (10 шт)

•мячи теннисные (10 шт)

•мячи набивные (5 шт)

•жгуты резиновые (6 шт)

•скакалки (14 шт)

•лавочки гимнастические (4 шт)

•фишки, конусы (12 шт)

**Организационно-педагогические условия реализации курса внеурочной деятельности.** (кадровое обеспечение)

Педагог адаптивной физической культуры реализующий данный курс, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Кроме того, педагогом должны быть пройдены курсы повышения квалификации в сфере дополнительного образования для детей с ОВЗ.

**Методические пособия для реализации программы:**

1. Рекомендации по проведению обучающих занятий различных форм.

2. Рекомендации по использованию здоровье сберегающих технологий.

3. Конспекты занятий.

4. Видео подборка с физическими упражнениями, соревнованиями, выступлениями, мастер-классами.

**Механизм оценивания образовательных результатов.**

Для диагностики воспитания и развития детей используются такие методы, как тестирование.

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;

2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;

3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;

4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;

5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Все результаты тестов по ОФП и СФП заносятся в протоколы. (Приложение 1).

Тесты выполняются 2 раза в год (октябрь, май)

**Формы подведения итогов реализации программы**

Основными формами подведения итогов по программе являются:

- участие в соревнованиях различного уровня;

- участие в проектах;

**Содержание программы**

Основы знаний (теоретическая часть):

- основные термины по адаптивному тхэквон-до;

− особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

− правила оказания первой помощи;

− способы сохранения и укрепление здоровья;

− влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

− значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

− строевые упражнения;

− общая физическая подготовка;

− специальная физическая подготовка (практическая часть):

− упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

− подвижные игры;

− упражнения для развития прыгучести;

Технические действия:

1) Техника нападения (практическая часть):

− перемещения и стойки, нападающие удары.

2) Техника защиты:

− контратакующие удары, встречные действия.

3) Формальные комплексы

- формальные комплексы на белый пояс.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

− индивидуальные действия; командные действия;

Тактика защиты:

− индивидуальные действия; командные действия;

Соревнования:

− правила соревнований.

Практическая часть:

− соревнования по адаптивному тхэквон-до; учебно-тренировочные встречи; физическая подготовленность.

**Программный материал**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел, тема** | **Количество часов** | | |
| **Теоретическая**  **часть** | **Практическая**  **часть** | **Всего часов** |
| 1 | Что такое тхэквондо | 2 | - | 2 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 1 | 20 | 21 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 1 | 18 | 19 |
|  |  |  |  |  |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 4 | 18 | 22 |
| 5 | Зачетные требования | - | 2 | 2 |
| 6 | Итоговое занятие | - | 2 | 2 |
| **ИТОГО** | | **8** | **60** | **68** |

**Основные мероприятия проводимые в ходе реализации программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Название мероприятия | Краткое описание мероприятия | Ответственный |
| 1 | Октябрь 2023 | Тестирование уровня физической подготовки | Определение уровня развития основных физических качеств, уровня специальной физической подготовки | Педагог курса внеурочной деятельности |
| 2 | Ноябрь 2023 | Психологический треннинг «Готов ли я к соревнованиям?» | Снижение уровня тревожности перед соревнованиями, помощь в настрое перед выступлением. | Педагог-психолог |
| 3 | Декабрь 2023 | Всероссийские соревнования по адаптивному тхэквон-до в г. Москва | Соревнования в инклюзивных парах, индивидуальные выступления | Педагог курса внеурочной деятельности |
| 4 | Январь 2024 | Сдача на пояс | Экзамен по пройденному материалу | Педагог курса внеурочной деятельности |
| 5 | Апрель 2024 | Всероссийские соревнования по адаптивному тхэквон-до в г. Санк-Петербурге | Соревнования в инклюзивных парах, индивидуальные выступления | Педагог курса внеурочной деятельности |
| 6 | Май 2024 | Краевые соревнования по адаптивному тхэквон-до | Самостоятельное выступление на соревнованиях | Педагог курса внеурочной деятельности |
| 6 | Май 2024 | Тестирование уровня физической подготовки | Определение уровня развития основных физических качеств, уровня специальной физической подготовки | Педагог курса внеурочной деятельности |
| 7 | Май 2024 | Мониторинг результатов тестирования | Выявление результативности курса внеурочной деятельности | Педагог курса внеурочной деятельности |

**Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Тема занятия** | **Кол-во**  **часов** | **Дата проведения занятий (план)** | **Дата проведения занятий (факт)** |
| 1 | История и теория тхэквондо | 1 |  |  |
| 2 | Строевые упражнения | 1 |  |  |
| 3 | Разминочные упражнения. | 1 |  |  |
| 4 | Разминочные упражнения. | 1 |  |  |
| 5 | ОФП, координационные  способности | 1 |  |  |
| 6 | ОФП, гибкость | 1 |  |  |
| 7 | ОФП,  координационные способность | 1 |  |  |
| 8 | ОФП, выносливость | 1 |  |  |
| 9 | ОФП, быстрота | 1 |  |  |
| 10 | Базовые стойки. Ап чаги. | 1 |  |  |
| 11 | Базовые стойки,  перемещения в них | 1 |  |  |
| 12 | Тестирование уровня общей физической подготовки | 1 |  |  |
| 13 | Махи, шпагаты, наклоны. Ап  чаги | 1 |  |  |
| 14 | Базовые стойки. Ап чаги | 1 |  |  |
| 15 | Парные занятия | 1 |  |  |
| 16 | Базовая техника. Блоки,  удары | 1 |  |  |
| 17 | Психологический треннинг «Готов ли я к соревнованиям?» | 1 |  |  |
| 18 | Базовая техника. Блоки,  удары с перемещением в стойках. | 1 |  |  |
| 19 | Бег 15 метров. Прыжки | 1 |  |  |
| 20 | Саджу чируги, ап чаги, йоп  чаги. | 1 |  |  |
| 21 | Ап чаги с шагом. Ап чумок чируги с шагом, из степа. | 1 |  |  |
| 22 | Ап чаги после  подшагивания. | 1 |  |  |
| 23 | Парные занятия. | 1 |  |  |
| 24 | Бег 6 минут, прыжки на  скакалке. | 1 |  |  |
| 25 | Махи, упражнение  «лягушка». | 1 |  |  |
| 26 | Саджу маки, стойки, блоки  удары. | 1 |  |  |
| 27 | Боковая стойка, перемещения вперёд, назад,  в стороны. | 1 |  |  |
| 28 | Соревнования по адаптивному тхэквон-до | 1 |  |  |
| 29 | ОФП, гибкость | 1 |  |  |
| 30 | Махи, удержание прямых  ног. | 1 |  |  |
| 31 | Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. | 1 |  |  |
| 32 | Сдача на пояс | 1 |  |  |
| 33 | ОФП, быстрота. | 1 |  |  |
| 34 | ОФП, выносливость. | 1 |  |  |
| 35 | Перемещения вперед, назад, в стороны. | 1 |  |  |
| 36 | Махи. Ап, йоп чаги на месте. | 1 |  |  |
| 37 | Индивидуальные занятия. Доллео чаги. | 1 |  |  |
| 38 | Индивидуальные занятия.  Доллео чаги. | 1 |  |  |
| 39 | Индивидуальные занятия.  Доллео чаги. | 1 |  |  |
| 40 | Скоростно-силовые качества. | 1 |  |  |
| 41 | Доллео чаги на месте. | 1 |  |  |
| 42 | Доллео чаги на месте. | 1 |  |  |
| 43 | Доллео чаги после подшагивания. | 1 |  |  |
| 44 | Доллео чаги после подшагивания. | 1 |  |  |
| 45 | Доллео чаги после подшагивания. | 1 |  |  |
| 46 | Доллео чаги после  подшагивания. | 1 |  |  |
| 47 | ОФП, выносливость | 1 |  |  |
| 48 | Перемещения вперед, назад,  в стороны, смещения назад.Махи. | 1 |  |  |
| 49 | Упражнение «Лягушка».  Махи. | 1 |  |  |
| 50 | Доллео чаги после  подшагивания. | 1 |  |  |
| 51 | «связки» ноги + руки, руки. | 1 |  |  |
| 52 | Махи, наклоны, растяжка. | 1 |  |  |
| 53 | Махи с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в  разные стороны. | 1 |  |  |
| 54 | Доллео чаги после подшагивания, из степа. | 1 |  |  |
| 55 | Бег 6 мин. Подвижные игры | 1 |  |  |
| 56 | Доллео чаги после  подшагивания, из степа | 1 |  |  |
| 57 | Доллео, йоп, ап чаги с  подшагиванием на стоящего. | 1 |  |  |
| 58 | Доллео, йоп, ап чаги с  подшагиванием на стоящего. | 1 |  |  |
| 59 | Доллео, йоп, ап чаги с  подшагиванием на стоящего. | 1 |  |  |
| 60 | Доллео, йоп, ап чаги с  подшагиванием на стоящего. | 1 |  |  |
| 61 | ОФП, быстрота | 1 |  |  |
| 62 | ОФП, выносливость | 1 |  |  |
| 63 | Соревнования по адаптивному тхэквон-до | 1 |  |  |
| 64 | Прыжки, отжимания | 1 |  |  |
| 65 | Тестирование уровня общей физической подготовки | 1 |  |  |
| 66 | Бег 7 мин. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 67 | Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 68 | Махи с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в  разные стороны. | 1 |  |  |

**Результаты освоения курса (1 год обучения)**

 содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной

осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание

ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

 обучение основам базовых видов двигательных действий; ударов руками, ногами, блоков руками, стоек тхэквондиста; дальнейшее развитие

координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий,

быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие,

точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и

кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и

гибкости);

 формировать положительное отношение к систематическим занятиям адаптивным тхэквон-до;

 учить взаимоотношению в команде;

 развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду;

 учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам;

 расширять словарный запас, развивать произношение различных звуков.

**Список литературы**

Нормативные правовые акты

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

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

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

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».