МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«Школа № 43 имени Героя Советского Союза Д.Н. Голосова»

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБУ «Школа №43»
_____ И.С. Сергеева
приказ от «16» марта 2023 г. № 83/1

ПРОГРАММА
профильного спортивного отряда
«Юный боец»
лагеря дневного пребывания детей
«Улыбка»

2023 г.

Пояснительная записка.

Летние каникулы – особая и долгожданная пора в жизни каждого ребенка. Это не только из-за накопившего за долгий учебный год утомления, психических стрессов от ежеурочного оценивания, но и радостное ожидание нового, необычного. Это своеобразная "я – перспектива", это – своеобразное "прекрасное далеко".

В летней профильной смене решается не только проблема свободного времени ребенка, его досуга и отдыха, но и большое внимание уделяется оздоровлению детей в самых различных его аспектах.

В настоящее время здоровье определяется как "состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов". Именно поэтому каникулы рассматриваются как такой период оздоровления, который предполагает создание условий не только для физического оздоровления, но и для личностного роста школьника. Летняя профильная смена – это место, где значительно расширяется практический опыт ребенка, опыт творческого осмысления новой информации, место формирования новых навыков и умений, способностей к общению, удовлетворения своих интересов.

Программа «Юный боец» дает возможность с пользой решать данные задачи времяпрепровождения каждого ребенка.

Корейское «тхэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке», «квон» - «кулию» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо рукой), «до» - «искусство», «путь» - путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все это вместе, получаем, что слово «тхэквондо» обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняюшихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников.

Таким образом, целью тхэквондо является комплексное физическое и духовное воспитание человека, способствующее гармоничному развитию личности.

Актуальность программы. Вовлечение подростков не только из группы социального риска, но и всех детей в спортивную жизнь, учитывая большое влияние окружающей среды на подростков, попытки вовлечения их в различные группировки, рост детской преступности и наркомании. Индивидуальная и вдумчивая работа с обучающимися является гарантом их физического и нравственного здоровья.

Педагогическая целесообразность: данная программа направлена на привлечение детей к занятиям спортом в летний период; на организацию отдыха, оздоровления детей и продолжения учебно-тренировочного процесса в соответствии с возрастными особенностями учащихся; материально-технической оснащенностью тренировочного процесса (спортивные залы, площадки); на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся.

Новизна программы, заключается в том, что предусматривается последовательность и непрерывность процесса подготовки юных тхэквондистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом в летний период.

Дополнительная образовательная программа «Юный боец» физкультурно-спортивной направленности.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки детей с 7 до 17 лет.

Цель программы: формирование здорового образа жизни детей и подростков, через организацию их содержательного досуга и занятости в период летних каникул, формирование творческой, самоопределяющейся и саморазвивающейся личности обучающегося через организацию их жизнедеятельности во время каникул посредством занятий тхэквондо.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с тем, как сохранить свое здоровье, здоровье других;
- изучать материал по технической, тактической, специальной физической, психологической и теоретической подготовке.

Развивающие:

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и общедвигательной подготовки.

Воспитательные:

- привить любовь к занятиям спортом в целом;
- сформировать коллектив единомышленников;
- формировать духовно-нравственные качества личности (доброта, честность, милосердие, воля к победе);
- воспитывать чувство гражданственности, патриотизма, толерантности, трудолюбия;
- воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств;
- формировать негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотикам;
- воспитывать потребность в занятии физической культурой, спортом, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека.

Отличительные особенности программы. В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы и особенности календаря соревнований. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и тренировочный процесс, следует строить дифференцированно для этапа начальной подготовки. Кроме того, существенное влияние на построение тренировочного процесса оказывает календарь соревнований.

Срок реализации программы: 1 смена, 4 часа в неделю (16 часов в одну смену).

Форма обучения: очная

Формы и режим занятий.

Программный материал представляет собой систему заданий, развивающих физические данные детей.

Основными формами занятий являются: групповые практические занятия по тхэквондо; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; участие во внутриклубных соревнованиях, в соответствии с планом работы центра.

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса являются учебно-тренировочные занятия продолжительностью 45 минут с перерывом 10 минут. Занятия проводятся два или три раза в неделю по 2 или 3 учебных часа.

Возраст детей: данная программа рассчитана для детей от 7 до 17 лет. Наполняемость групп составляет от 12 до 20 человек.

Формы и методы работы

При выборе форм и методов обучения важнейшим критерием является принцип возрастной периодизации. Важно учитывать психологические особенности младшего и среднего школьного возраста, желание ребенка, его готовность к обучению.

В этом возрасте происходит перестройка познавательных процессов, основной характеристикой которых становится продуктивность, устремленность сделать упражнение лучше других.

Для избежания быстрой утомляемости детей необходимо обеспечить чередование форм и методов обучения. Но в то же время формы, методы и средства работы – должны подчиняться принципу гармонии (целесообразность, соразмерность, безопасность).

Традиционной формой организации учебно-воспитательной деятельности является занятие, которые подразделяются: занятие-игра, занятие-соревнование, занятие-повторение, занятие по изложению нового материала, занятие-беседа, занятие контроля и оценки знаний учащихся.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Ожидаемые результаты - повышение квалификации спортсменов согласно программы аттестации, составленной в соответствии с правилами и требованиями проведения аттестации Федерации Таэквон-до.

Способы проверки:

Подведение итогов проводится в форме проведения аттестации спортсмена, которая проводится в конце профильной смены.

Обучающиеся должны **знать:**

- правила техники безопасности (ТБ) и правила противопожарной безопасности (ППБ) на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем;
- соблюдать условия личной гигиены;
- первичные знания из истории спорта, в частности, по тхэквондо;
- базовые элементы согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;
- выполнять базовые элементы согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

Учебно-тематический план

Программа предусматривает последовательность изучения материала по общей физической, технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии возрастом обучающихся. Установленная учебная нагрузка является максимальной. В период летних каникул у каждого спортсмена учебно-тренировочный процесс реализуется по индивидуальным планам (маршрутам).

Учебно-тематический план
1 года обучения
спортивно-оздоровительной группы

№	Название разделов	Количество часов		
		теория	практика	итого
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	ОФП	0	2	2
3.	СФП	0	2	2
4.	Технико-тактическая подготовка	1	5	6
5.	Восстановительные мероприятия	1	1	2
6.	Психологическая подготовка	1	1	2
	Итого:	**4**	**12**	**16**

Содержание программы

1. **Вводное занятие:** История тхэквондо, восточной культуры и этикета. ТБ, ППБ, общие правила гигиены, определение цели обучения. Просмотр видеоматериала, обсуждение.
2. **Общая физическая подготовка:** Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья. Правила безопасности, личной гигиены спортсмена. Правильность выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию. Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, начальное развитие физических способностей.
3. **Специальная физическая подготовка:** Правила выполнения упражнений, самоконтроль. Элементы скоростносиловых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.

4. **Технико-тактическая подготовка:** Способы ведения состязаний, позволяющие спортсмену наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности, чтобы достичь наиболее высокого спортивного результата. Выполнение формальных комплексов. Первоначальные тактико-технические действия в поединке.
5. **Восстановительные мероприятия**: Самоконтроль спортсмена. Комплексы упражнений.
6. **Психологическая подготовка**: Базовое психологическое развитие, образование и обучение. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам.

Условия реализации программы

Материально-технические обеспечение:
- помещение площадью не меньше 40 м^2;
- покрытие «Ласточкин хвост»,
- инвентарь: лапы, макивары, пальчаги;
- наличие фонотеки и видеотеки;
- раздевалка для девочек, для мальчиков.
- гимнастическая лестница,
- скакалки;
- гимнастическая скамейка;
- тренажеры,
- секундомер,

Методическое обеспечение:
методические пособия для педагогов
- планы – конспекты занятий.
- сборник базовых упражнений для спортсменов;

пособия для учащихся (сборник базовых упражнений для юного спортсмена)

Дидактическое обеспечение:
- диагностика психического развития (Карточки-наблюдения);
- журнал регистрации по сдаче нормативов;
- блок заданий по сдаче нормативов.

ТЕМА	Форма занятий	Методы и приемы	Дидактический материал ТСО	Форма подведения итогов
Вводное занятие	Объяснение, беседа	Наглядный, словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрацио-нный	Инструкция по ТБ, ПБ, видеокассеты Видео- и аудио кассеты, инструкции,	опрос
Общая физическая подготовка	беседа тренировочные упражнения	словесно-репродуктивный, наглядный, демонстра-ционный	Гимнастическая лестница, скакалка, гимнастическая скамейка, тренажеры, секундомер.	контрольные нормативы
Специальная физическая подготовка	беседа, тренировочные упражнения	словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрацио-нный	Гимнастическая лестница, скакалка, гимнастическая скамейка, тренажеры, секундомер, пальчаги, макивары.	контрольные нормативы
Технико-тактическая подготовка	Объяснение, тренировочные упражнения	словесно-репродуктивный, наглядный, демонстраци-	Инструкции, технико-тактические комбинации.	контрольные нормативы

		онный		
Восстановительные мероприятия	Тренировочные упражнения	Словесный наглядный	ОФУ ОРУ	Врачебный контроль, самоконтроль

УТВЕРЖДАЮ
Начальник ЛДП «Улыбка»
_____ С.В. Бокуунова

«30» мая 2023 г.

Распорядок дня
профильного отряда спортивного отряда «Юный боец» ЛДП «Улыбка»

Элементы режима распорядка дня	Время
Сбор детей	8.30-8.40
Зарядка	8.40-8.50
Утренняя линейка, поднятие государственного флага России	8.50-9.00
Работа по плану отряда. Тренировки	10.00-14.00
Обед	14.00-14.30
Убытие домой	14.30
Совещание воспитателей, планёрка вожатых	14.30-15.00