

## Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо. Инклюзия»

### ***Программа проводится совместно с партнером:***

Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования города Москвы «Центр развития творчества детей и юношества «Пресня» (ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня»).

- 1. Направленность:** физкультурно-спортивная.
- 2. Сроки проведения в МДЦ «Артек»:** смена №11 (с 25-26 сентября по 15-16 октября 2022 года).
- 3. Краткая аннотация содержания программ.** Инклюзивная программа физкультурно-спортивной направленности предоставляет возможность каждому ребенку независимо от физических и умственных способностей удовлетворить потребность в получении спортивной подготовки, основываясь на создании необходимых условий для интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в общее образовательное пространство с целью раскрытия их личностного потенциала.
- 4. Цель программы:** создание условий для укрепления психического и физического здоровья детей развитие двигательных способностей, улучшение физической подготовленности посредством занятий тхэквондо.
- 5. Задачи программы:**
  - воспитательные:***
    - создание инклюзивной образовательной среды, способствующей гармоничному развитию детей, имеющих разные стартовые возможности;
    - формирование толерантного сообщества детей, родителей;
    - воспитание черт спортивного характера;
    - профилактика вредных привычек;
    - создание условий для развития потенциальных возможностей детей с ОВЗ в совместной деятельности со сверстниками;
    - развитие целеустремленности и хладнокровия, упорства и воли к победе;
    - создание условий для общественной активности и реализации в социуме;
    - помощь родителям в осуществлении воспитательного процесса;
  - образовательные:***
    - расширение кругозора детей в области спорта и спортивных боевых искусств;
    - формирование гигиенических навыков;
    - обучение базовой технике тхэквондо;
  - развивающие:***
    - укрепление здоровья, повышение уровня физического развития;
    - развитие координации движений, активности и самостоятельности;
    - приобретение учащимися разносторонней специальной физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
    - развитие двигательных качеств;
    - повышение умственной и физической работоспособности детей.
- 6. Ожидаемые результаты:**

По итогам освоения программы обучающиеся *будут знать:*

- правила техники безопасности при занятиях по тхэквондо и санитарно–гигиенические требования к занятиям спортом;
- историю возникновения и развития тхэквондо в России и мире;
- необходимые сведения из анатомии, физиологии, гигиены; основы самоконтроля;
- методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки;
- а также получат представление о технике тхэквондо и о морально–волевом облике спортсмена;

*уметь:*

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий тхэквондо;
- освоят технику тхэквондо в пределах требований программы (базовые стойки и блоки, удары руками и ногами, перемещения).

**7. Основные события программы:** Показательное выступление участников программы для других участников смены.

**8. Форматы участия / включения других участников смены в дополнительную общеразвивающую программу:** мастер-классы по основам самообороны и стретчингу.

**9. Кадровое обеспечение программы:** педагог дополнительного образования по тхэквондо.

**10. Предполагаемый список гостей:** участники олимпийских и паралимпийских игр.

**11. Медиаплан программы:**

Интернет ресурсы:

<https://presnia.mskobr.ru>

[https://vk.com/ct\\_presnia](https://vk.com/ct_presnia)

<https://ru-ru.facebook.com/presnya.ct/>

[https://www.instagram.com/centr\\_presnia/](https://www.instagram.com/centr_presnia/)

**12. Программа последствий:**