

Комитет по физической культуре и спорту города Барнаула

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Полимер»

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол № 2 от 14.02. 2023г.



Утверждаю:
Директор «СШ «Полимер»
П.В. Сальников
Приказ № 32 от 14.02. 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«ТХЭКВОНДО»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Чертова Ирина Юрьевна,
заместитель директора
по спортивной подготовке

г. Барнаул, 2023г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Учебный план.	4
1.4. Планируемые результаты программы	5
1.5. Содержание программы.....	5
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	7
2.1. Календарный учебный график	7
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.....	7
2.3. Формы и способы проверки результатов освоения Программы.....	7
2.4. Методическое обеспечение.....	7
2.5. Воспитательная работа.....	9
2.6. Условия реализации программы.....	9
2.7. Список литературы. Интернет-ресурсы.....	10

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Тхэквондо – всемирно признанный вид восточных единоборств, овладевая которым человек в любом возрасте имеет возможность раскрыть потенциал своего тела и воспитать в себе необходимые для лидера волевые качества.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо» разработана в соответствии с нормативно–правовыми документами:

- Федеральный закон №329 от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

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

- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. от 24.11.2020 г. №3081-р.

- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СанПиН 2.4. 3648-20 от 28.09.2020 № 28;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков необходимых в повседневной жизни, способствует выявлению детей, одаренных в этом виде спорта и способных достичь в будущем высоких спортивных результатов, удовлетворяет запросы детей и их родителей на занятия физической культурой и избранным видом спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что **«стартовый» (ознакомительный) уровень** освоения содержания программы предусматривает использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися. Данный уровень и заявленные формы обучения соответствует возможностям детей дошкольного и младшего школьного возраста. Формирование привычек здорового образа жизни в программе осуществляется, в том числе, через приобщение к основам тхэквондо. Возможно, для части обучающихся занятия по программе станут началом систематических занятий данным видом спорта.

Отличительной особенностью программы является то, что она, учитывая возрастные особенности детей, их физическую подготовленность, способствует овладению навыками тхэквондо с более раннего возраста.

Новизна программы помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, так чтобы каждый занимающийся нашел себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и интересам.

Объем и срок освоения программы: 1 год, 234 часов.

Возраст обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе дошкольники и дети младшего школьного возраста 5-7 лет.

Формирование учебных групп обучающихся осуществляется на добровольной основе по заявлению родителей (законных представителей) ребёнка при наличии медицинского допуска от врача.

Режим обучения: занятия проводятся согласно, утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий: продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов (2x30 мин.) 3 раза в неделю, 1 академический час - 30 минут.

Наполняемость групп – 15 человек.

Форма обучения – очная.

Форма организации учебной деятельности – групповая.

Основными принципами на всех ступенях обучения являются принципы постепенности и доступности, т.е. соответствие изучаемого материала возрасту и подготовленности занимающихся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия тхэквондо, воспитание потребности в здоровом образе жизни, содействие развитию основных физических качеств обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- Обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- обучить начальным основам техники тхэквондо;
- обучить терминологии тхэквондо;
- познакомить учащихся с правилами безопасного поведения во время занятий и выполнения приемов тхэквондо;
- обучить правилам подвижных игр и эстафет.

Развивающие:

- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям;
- развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);
- развитие индивидуальных способностей и особенностей обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание духовно – нравственных качеств поведения в коллективе.

1.3. Учебный план

№	Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов	Количество часов обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
			теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6	-	Опрос Наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
2.	Общая физическая подготовка	120	8	112	
3.	Специальная физическая подготовка	20	6	14	
4.	Техническая подготовка	56	6	50	
5.	Спортивные и подвижные игры	28	4	24	
7.	Контрольные упражнения, соревнования	4	1	3	

	Итого часов	234	33	201	
--	-------------	-----	----	-----	--

Примерный учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	август
1	Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	-	1	-	1	-	-	-	-
2	Общая физическая подготовка	120	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-
3	Специальная физическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	
4	Техническая подготовка	56	8	7	7	8	4	6	6	6	4	-	-	
5	Спортивные и подвижные игры	28	2	2	4	3	2	2	6	3	4	-	-	
6	Контрольные упражнения, соревнования	4	1	-	-	-	-	1	-	-	2	-	-	
Всего		234	26	24	26	26	20	24	26	24	24	14	-	

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- выполнение комплекса упражнений общей и специальной физической подготовки;
- владение спортивной терминологией (корейский счет);
- владение начальными основами техники тхэквондо;
- выполнение правил безопасного поведения во время занятий и при выполнении приемов тхэквондо;
- соблюдение правил подвижных игр и эстафет.

Метапредметные результаты:

- развитие специальных физических качества: сила, быстрота, координация, гибкость и выносливость;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины.

Личностные результаты:

- способствовать развитию волевых качеств, ответственности, дисциплинированности.
- способствовать развитию мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

1.5. Содержание программы

Содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста обучающихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности, недельной нагрузки. Предполагается включение в учебно-тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, проведение соревнований внутри группы и школы.

1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.

Теория. Правила поведения на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях. Знакомство с предметом «Тхэквондо». Этикет Тхэквондо.

2. Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо.

Теория. Знакомство с заповедями Тхэквондиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- для развития двигательных навыков;
- для развития мышечного каркаса туловища;
- для развития мышц конечностей;
- для улучшения гибкости и подвижности суставов.

Подвижные игры.

3. Специальная физическая подготовка и терминология Тхэквондо.

Теория. Освоение терминологии:

- Основные команды (приготовиться, приступить к выполнению, завершить упражнение, сменить фронтальность).
- Названия уровней. Изучение названий и техники выполнения основных стоек.

Практика. Выполнение специальных упражнений:

- для улучшения координации;
- для осанки;
- для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками;
- статические и динамические упражнения для улучшения техники движений;
- для развития прыгучести.

Развивающие игры. Контроль дыхания.

4. Спортивные и подвижные игры. Теория: Правила проведения игр.

Практика: Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов. Игры: «вышибалы», «перестрелка», «охотники и утки», «прыгающие воробышки» и т.д.

5. Базовые технические элементы тхэквондо.

Техника рук. Теория: Знакомство с основными техническими приемами рук в тхэквондо. Освоение терминологии.

Практика: Выполнение базовых упражнений на развитие техники борьбы руками в тхэквондо: ап джумок, аре маки, ап момтон маки, баккат ап момтон маки, ольгуль маки.

Техника ног. Теория: Знакомство с основными техническими приемами ног в тхэквондо. Освоение терминологии.

Практика: Выполнение базовых упражнений на развитие техники борьбы ногами в тхэквондо: ап чаги, дольо чаги, миро чаги, неро чаги.

Стойки, перемещения. Теория: знакомство с 10 базовыми стойками (соги), изучение основных команд.

Практика: Выполнение базовых упражнений на отработку базовых стоек. Перемещения в стойках, перемещения с добавлением ударов и блоков, подъем одной ноги с фиксацией в верхней точке, сложнокоординационные удары.

Работа в парах, комбинации.

Теория: ознакомление с основными правилами работы в парах и комбинациях в тхэквондо.

Практика: Отработка основных правила работы с партнёром. Комбинация на белый пояс.

Спарринги. Теория: Понятие «спарринг» в тхэквондо. Особенности проведения спарринга в зависимости от опыта спортсмена. Знакомство с базовым способом спарринга.

Практика: на белый пояс без контакта. Поединки только одними ногами, руками, «пятнашки», поединок ближней рукой. Саджу чируги, Поединок руками ближней; задней; обеими руками. Доллео чаги. Поединки руками + ап, йопчаги, свободный поединок.

Соревнования, итоговый контроль. Теория: Повторение и закрепление изученного материала. Общие правила и традиции тхэквондо. понимание языка, счета и пр.

Практика: Проведение показательных соревнований, бесконтактных спаррингов.

Итоговое занятие. Подведение итогов года. Открытое занятие для родителей.

РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

2.1. Календарный учебный график

Период	Сроки/дата
Начало реализации программы	01.10.202...
Окончание освоения программы	30.09.202...
Продолжительность обучения	39 учебных недель
Продолжительность занятия	30 минут, перерыв 10 минут
Кол-во учебных часов	234 часов
Режим занятий	3 раза в неделю по 2 часа

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Реализация программы предполагает проведение аттестации в следующих формах:

1. Открытое итоговое занятие о базовых элементах тхэквондо - пхумсэ.

2. Диагностические задания.

Проверка результативности проводится 2 раза в год: май, сентябрь.

Диагностика проводится по следующим методикам:

- сдача ОФП тестов
- наблюдение ребенка на всех этапах занятия;
- анализ деятельности (проведение тестирования);
- выступления детей.

Для проверки уровня физической подготовленности занимающихся используется комплекс следующих упражнений:

1. Общая физическая подготовка:

- отжимания от пола (количество раз);
- подъем туловища за 30 секунд (количество раз);
- подъем ног из положения лежа (количество раз);
- прыжки через скакалку;
- прыжок в длину с места.

2. Специальная подготовка:

- продольный шпагат;
- поперечный шпагат;
- наклон вперед из положения сидя;
- гимнастический «мостик».

2.3. Формы и способы проверки результатов освоения Программы

Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики физического развития обучающегося, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Методы контроля: наблюдение, опрос, тестирование, открытые (контрольные) занятия, участие в мероприятиях.

Медицинский контроль проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья обучающихся. Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима тренировки, отдыха, требований СанПиНа.

2.4. Методическое обеспечение

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно - тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме объяснений, бесед, команд, демонстрации иллюстраций, плакатов, таблиц, видеороликов.

Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий, подвижных и развивающих игр, изучения и отработки физических упражнений. Учебно-тренировочные занятия являются основной формой организации учебного процесса.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи. К предстоящей работе тренеру-преподавателю необходимо психологически подготовить обучающихся, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата. Нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-переводных испытаниях).

Упражнения скоростно-силового характера следует давать с небольшим количеством повторений в серии и полным отдыхом между сериями.

Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить учебно-тренировочные занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма.

Обучение технике тхэквондо носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанции, прямые одиночные удары и защиты от них.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используется методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть, целостным образцовым, а объяснение – простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным пособием: догнать, поймать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки. На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала тхэквондо.

2.5. Воспитательная работа

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных футболистов.

Воспитательная работа с юными футболистами теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Неотделима также связь с родителями футболистов.

Задачи воспитательной работы:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на занятии, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя. Формы организации воспитательной работы носят как групповой, так и индивидуальный характер.

2.6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал,
- напольное покрытие «ласточкин хвост»,
- гимнастическая скамейка;
- гимнастическая скакалка;
- секундомер;
- свисток;
- различные мячи;
- «лапы» для отработки ударов;
- защитные нагрудники (жилеты).

Обучающийся должен быть одет в одежду тхэквондо (ВТФ) - добок (белого цвета из ткани х.б.), иметь защитную амуницию (накладки на ноги, на голень, шлем, раковину на пах)

Кадровое обеспечение программы Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Уровень педагогических компетенций тренера-преподавателя дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Тренер-

преподаватель» утвержденного приказом № 952н от 24.12.2020 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

- учебно-демонстрационные материалы;
- дидактические пособия;
- фото, видеоматериалы.

2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Соколов И.Н. Основы таэквон до.- М., ФИС, 2005г. - 200с.
2. . Чонг ли Тае квон до. Динамика ударов ног.- М., , 2004 г.
3. . Гил Константин, Ким Чур Хван - Искусство таэквондо. Три ступени. Ступень 1. К голубому поясу. – М.: Советский спорт, 1991. – 176 с.
4. Гил Константин, Ким Чур Хван - Искусство таэквондо. Три ступени. Ступень 2. От голубого пояса – к черному. – М.: Советский спорт, 1991. – 176 с.
5. Чой Сунг Мо – Тхэквондо для начинающих . Издательство «Феникс». г. Ростов-на-Дону. 2005 г.
6. Всемирная Академия Тхэквондо ВТФ Куккивон - Настольная книга тренера Тхэквондо WTF в трех томах. Том 1. Боевое искусство, Том 2. Спортивное единоборство, Том 3. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. 1600 с. 2011 г.
7. 19. Ли Сун Ман, Рике Г. - Современное Тхэквондо. Учебное пособие Всемирной Федерации Тхэквондо. 350 с. 2008 г.
8. Дук Сунг Сон и Кларк Р. - Тхэквондо базовый курс. 384 с. 2008 г.
9. Чой Сунг Мо и Глебов Е.- Тхэквондо основы олимпийского спарринга 320 с. 2007 г. 22. Чой Сунг Мо - Путь Тхэквондо от белого пояса к чёрному. 320 с. 2009 г. 23. Вольмир Лигай - Таэквондо - путь к совершенству. 160 с. 2010 г.

Интернет-источник:

- http://www.wtf.org/wtf_eng/main/main_eng.html
- http://fights-video.ucoz.ru/photo/shkola_taehkvondo/filmy_pro_tkhehkvondo/44-0-6578
- <http://boevieiskusstva.narod.ru/thvando.htm>
- <http://www.satori.com.ua/club/partners/taekwondo.htm>
- <http://wikibit.net/v/тхэквондо-втф>

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо»

Данная программа предназначена для детей 5-7 лет, направлена на решение задачи укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям тхэквондо.

Для содержания программы характерны, прежде всего ознакомительный характер, применение игрового и соревновательного метода обучения, развитие общих и специальных физических качеств обучающихся. Занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления физических сил, а также сплочению в коллективе.

Цель программы - формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни через обучение тхэквондо.

Данная программа предназначена для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Программа включает в себя: общую физическую подготовку с элементами тхэквондо, специальную физическую подготовку, техническую подготовку. Основу занятий составляют подвижные и развивающие игры. Учебный материал предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Тхэквондо» способствует удовлетворению индивидуальных потребностей воспитанников в занятиях физической культурой и спортом; развитию физических и личностных качеств, сохранению и укреплению здоровья детей по физическому развитию; выявляет, развивает и поддерживает талантливых дошкольников, проявивших выдающиеся способности.

Программа направлена не только на получение обучающимися образовательных знаний, умений и навыков единоборств, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры

Содержание учебно-тренировочной работы отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей обучающихся. Занятие в секции направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию видов и большому количеству упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В развитии общества, его духовного и физического здоровья значительную роль играют физическая культура и спорт.

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Детский возраст - это время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики. Вместе с тем это благоприятный период для положительного воздействия в развитие детей средствами физической культуры. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного физического развития, образования, воспитания и оздоровления. Ребёнок, занимающийся тхэквондо, овладевает такими качествами, как дисциплина, духовное и нравственное воспитание. В единоборстве ребёнок овладевает качеством самооценки и умение замечать окружающий мир. Познание тхэквондо даёт физическое воспитание в полном объёме наряду с духовным воспитанием. Умению терпеть и быть собранным, продумывать свои действия, и дозировано прикладывать свою силу.

заключается в привлечении детей к активным занятиям физической культурой. Основу занятий составляют подвижные и развивающие игры.

Актуальность программы связана с пониманием значимости разностороннего развития личности ребенка, в понимании приоритетных задач государственной политики в сфере дополнительного образования и в области физкультуры и спорта. А также с активным развитием и популяризацией тхэквондо в стране и в Алтайском крае, с увеличением числа обучающихся и как следствие, необходимостью создания выстроенной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями организации учебно-тренировочного процесса.

данной программы определяется социальным заказом и запросом со стороны родителей на организованные занятия тхэквондо с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление детей.

После окончания обучения по программе обучающиеся должны:

Знать:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии тхэквондо, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную систему;
- гигиенические требования спортивной одежде;
- правила игры в баскетбол, футбол, волейбол;
- места занятий и инвентарь.
- об истории развития спорта в России;
- терминологию по тхэквондо;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики баскетбола, волейбола, футбола;
- правильно применять технические приемы в игровых видах спорта;
- выполнять основные технические приемы тхэквондо;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни;
- соблюдение здорового образа жизни;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения;
- успешного участия в соревнованиях;

Способ проверки:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

Ожидаемые результаты реализации Программы

- Всестороннее развитие личности ребенка;
- Расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
- Формирование у детей интереса к тхэквондо в частности, и вовлечение в систему систематических занятий.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Обучающийся должен знать:

- Основные правила техники безопасности на занятиях по тхэквондо;
- Основные способы закаливания организма;
- Начальные гигиенические знания, умения и навыки.

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять комплексы физических упражнений;
- Владеть начальными навыками техники тхэквондо.

Тхэквондо – всемирно признанный вид восточных единоборств, овладевая которым человек в любом возрасте имеет возможность раскрыть потенциал своего тела и воспитать в себе необходимые для лидера волевые качества. Приоритетными задачами программы являются: формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству обучающихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья, которые решаются вследствие удовлетворения потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся.