

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тхэквондо – это особый вид боевого искусства и олимпийский вид спорта одновременно. Человек может защитить себя лишь с помощью рук и ног, а также атаковать противника. Отличительная особенность тхэквондо – мощная техника ударов ногами, а также быстрые и сильные атаки, но необходимо помнить, что это оборонительный вид борьбы. В условиях нашей современной жизни тхэквондо – один из лучших способов самозащиты, прекрасная возможность быть всегда в отличной форме и хорошем настроении.

Дополнительная общеразвивающая программа по тхэквондо (ВТФ) ПМАОУ ДО «ДЮСШ» составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Приказа Министерства спорта РФ от 19 января 2018 года N 36 « Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо"

- Приказа Минпросвещения РФ № 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” от 09.11.18;

- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи

- Устава школы

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности.

В основу данной программы положен личностно – ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;

- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях;

- обучение правилам поведения на занятиях.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;

- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;

- воспитание коммуникативных навыков;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности.

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Макс. возраст для зачисления	Оптимальная наполняемость групп	Максимальное количество
Спортивно-оздоровительный	8	17	16	20

Срок реализации программы – 1 год. Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки не может превышать 6 час/нед.

Планируемые результаты

Личностные – формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях соревновательной деятельности; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные – умение самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения; умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметные – умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и

массу тела), развития основных физических качеств;

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; соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия из базовых элементов, применять их в соревновательной деятельности.