

Описание дополнительной общеразвивающей программы «Секция «Тхэквондо»

Наименование программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Секция «Тхэквондо» физкультурно-спортивной направленности комплексная многоуровневая.

Нормативная основа разработки программы

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 учебном году», с изменениями, внесенными приказами Департамента образования города Москвы от 7 августа 2015 г. № 1308 и от 8 сентября 2015 г. № 2074; СанПиН 2.4.4.3172-14; «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242».

Органы и должностные лица, принимавшие участие в разработке, рассмотрении, принятии, утверждении программы

Программа разработана педагогом дополнительного образования Толкуновой Светланой Евгеньевной, принята на Педагогическом совете 29.08.2018 г., утверждена приказом директора № 05/18-19 от 31.08.2018 г.

Дата утверждения:

31.08.2018 г.

Срок реализации программы:

на бюджетной основе:

базовый уровень: 4 года;

углубленный уровень: 4 года;

ознакомительный уровень: 3 модуля по 3 месяца каждый;

на внебюджетной основе

Тхэквондо для детей 5-7 лет: 2 года.

Возраст обучающихся:

Программа разработана для детей от 5 до 17 лет.

Цель реализации программы:

развитие у детей специальных двигательных качеств и техники тхэквондо; повышение уровня техники и тактики юных тхэквондистов, необходимого для набора соревновательной практики на турнирах различного уровня

Задачи:

воспитательные:

– воспитывать у детей здоровый образ жизни и патриотизм таким образом, чтобы занятия спортом навсегда вошли в жизнь человека и стали его нормой жизни;

– развивать высокие моральные качества, такие как отвага и мужество, целеустремленность и хладнокровие, упорство и воля к победе;

– создавать условия для общественной активности и реализации в социуме;

– оказывать помощь родителям в осуществлении воспитательного процесса;

образовательные:

– расширять знания детей о мире и о себе;

– повышать умственную и физическую работоспособность детей;

– обучать новым движениям;

– способствовать развитию двигательных качеств;

– формировать гигиенические навыки;

– обучать технике ударов руками и ногами;

– обучать базовой технике.

развивающие:

– развивать координацию движений, активность и самостоятельность;

– укреплять здоровье, правильное физическое развитие;

– расширять кругозор детей в области спорта и спортивных боевых искусств;

– развивать память, внимание, терпение, целеустремленность и любовь к порядку;

– стимулировать рост спортивных достижений и спортивно-массовой работы, выявлять перспективных спортсменов.

Результаты освоения программы

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях по тхэквондо и санитарно гигиенические требования;

- историю возникновения и развития тхэквондо;

- обзор развития тхэквондо в России;

- особенности тхэквондо ;

- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;

- методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки;

- понятие о технике тхэквондо;

- морально-волевой облик спортсмена;

уметь:

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
 - пробно исполнять акробатические и гимнастические упражнения на ковре;
 - вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию;
 - проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
 - уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий тхэквондо;
- демонстрировать соответствующий уровень общефизической подготовки.*

Организационно-педагогические условия

Программа предусматривает занятия со всеми категориями детей.

Форма проведения занятий: групповая, индивидуально-групповая.

Численный состав группы: 15 человек.

Занятия по программе проводятся в разных формах: тренинг, репетиция; кино-видео-просмотр; занятия с игровыми сюжетами, спектакль, концерт. Предполагается участие детей в конкурсах, соревнованиях, фестивалях и т.д.

Режим занятий учебной группы:

на бюджетной основе:

базовый уровень – 3 часа в неделю;

углубленный уровень – 4 часа в неделю;

модули ознакомительного уровня – 1 час в неделю;

на внебюджетной основе – 2 часа в неделю.

Краткая информация о системе оценивания результатов освоения программы

Каждому этапу обучения соответствует определённый набор и качество исполнения технических действий, зафиксированный в зачётной программе по тхэквондо. Итоговая аттестация проходит в форме сдачи нормативов по общей физической подготовке и техники тхэквондо.