

## **Аннотация «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.