

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	«Тхэквондо»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Уровень	Базовый
Количество часов	144 (4 года)
Возраст обучающихся	6-16 лет
Пояснительная записка	<p>Данная программа реализуется в объединении «Тхэквондо» муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Исток».</p> <p><b>Актуальность</b> программы в том, что спортивные поединки по тхэквондо (ВТФ) в последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Актуальность программы также состоит в том что, формирование здорового образа жизни, проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся одно из основных направлений работы гимназии.</p> <p><b>Новизна</b> программы заключается в том, что материал программы составлен таким образом, что по ней могут обучаться не только учащиеся, имеющие определенные навыки в тхэквондо, но и имеющие интерес к этому виду спорта.</p> <p><b>Педагогическая целесообразность</b> данной программы заключается в реализации потребности обучающихся заниматься тхэквондо и обусловлена наличием групп детей, имеющих высокий уровень мотивации, интереса к занятиям тхэквондо и желание принимать участие в спортивной жизни гимназии и города.</p> <p>Программа «Тхэквондо» учитывает специфику дополнительного образования и дает возможность охватывать большее количество желающих заниматься этим видом единоборства, предъявляя высокие требования в процессе обучения.</p> <p><b>Целью</b> программы является содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовке учащихся посредством выполнения сложных технических приемов с высокой скоростью, улучшения техники и тактики ведения боя, повышения уровня морально-волевых качеств тхэквондиста.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p><b>Первый год обучения.</b></p> <p><b>Обучающие:</b></p>

1. **Обучить** основным техническим действиям на 9 гып;
2. **обучить** физическим упражнениям, направленным на развитие быстроты, силы, ловкости и координации движений;
3. **обучить** правилам соревнований по тхэквондо ВТФ;
4. **обучить** техническим приемам, которые наиболее часто и эффективно применяются в поединке;
5. **обучить** элементарным теоретическим сведениям о личной гигиене;
6. **обучить** комплексу необходимых физических упражнений;
7. **обучить** правилам поведения на занятиях;
8. **обучить** основным теоретическим аспектам из раздела программы 1 года обучения.

**Развивающие:**

1. **Развить** основные физические качества: силу, выносливость, быстроту и гибкость;
2. **развить** реакцию на движущийся объект;
3. **развить** «чувство дистанции».

**Воспитывающие:**

1. **Воспитывать** потребность в необходимости соблюдения режима дня, здорового образа жизни и гигиены ребенка;
2. **воспитывать** интерес к систематическим занятиям тхэквондо;
3. **воспитывать** терпение, наблюдательность, умение доводить работу до конца;
4. **воспитывать** силу воли, боевой дух и взаимовыручку.

**Второй год обучения.**

**Обучающие:**

1. **Обучить** основным техническим действиям на 8 гып;
2. **обучить** тактическим приемам ведения поединка в стандартных условиях;
3. **обучить** способам развития быстроты, ловкости и общей выносливости;
4. **обучить** техническим приемам, которые наиболее часто и эффективно применяются в тхэквондо;
5. **обучить** основным теоретическим аспектам из раздела программы 2 года обучения.

**Развивающие:**

1. **Развить** быстроту двигательной реакции;
2. **развить** способность правильно выбирать дистанцию при ведении поединка в различных позициях;
3. **развить** специальную выносливость.

**Воспитывающие:**

1. **Воспитывать** интерес к систематическим занятиям тхэквондо;
2. **воспитывать** самообладание и взаимодействие на основе вежливости и взаимного уважения между спортсменами;
3. **воспитывать** умение заниматься самостоятельно (выполнять упражнения по физической подготовке и базовой технике).

### **Третий год обучения.**

#### **Обучающие:**

1. **Обучить** правилам укрепления здоровья и закаливания;
2. **обучить** способам всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
3. **обучить** выполнению технических приемов в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением одного и более противников;
4. **обучить** тактическим действиям, в зависимости от тактических действий противника;
5. **обучить** основным положениям методики спортивной тренировки тхэквондистов;
6. **обучить** основным техническим действиям на 7 гып;
7. **обучить** основным теоретическим аспектам из раздела программы 3 года обучения.

#### **Развивающие:**

1. **Развить** способность вариативного использования технических приёмов в зависимости от выбора позиции оппонентом;
2. **развить** умение ведения боя в атакующей и контратакующей позиции;
3. **развить** специальную выносливость.

#### **Воспитывающие:**

1. **Воспитывать** интерес к систематическим занятиям тхэквондо;
2. **воспитывать** судейскую и инструкторскую грамотность;
3. **воспитывать** интерес к самостоятельным занятиям;
4. **воспитывать** командный дух, взаимовыручку и поддержку;
5. **воспитывать** уважительное отношение к партнерам, сопернику, окружающим.

### **Четвертый год обучения.**

#### **Обучающие:**

1. **Обучить** правилам укрепления здоровья и закаливания;
2. **обучить** способам всесторонней физической подготовки с

преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;

3. **обучить** выполнению технических приемов в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением одного и более противников;
4. **обучить** тактическим действиям, в зависимости от тактических действий противника;
5. **обучить** основным положениям методики спортивной тренировки тхэквондистов;
6. **обучить** основным техническим действиям на 6 гып;
7. **обучить** основным теоретическим аспектам из раздела программы 4 года обучения.

**Развивающие:**

1. **Развить** специальную быстроту и реакцию на движущийся объект;
2. **развить** способность вариативного использования технических приёмов в резко изменяющихся условиях;
3. **развить** тактическое мышление.

**Воспитывающие:**

1. **Воспитывать** интерес к систематическим занятиям тхэквондо;
2. **воспитывать** судейскую и инструкторскую грамотность;
3. **воспитывать** интерес к самостоятельным занятиям;
4. **воспитывать** командный дух, взаимовыручку и поддержку;
5. **воспитывать** уважительное отношение к партнерам, сопернику, окружающим;
6. **воспитывать** коммуникативные навыки.

**Отличительной особенностью данной программы** является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения и разработана на основе программы «Добрая дорога к здоровью» Т.В. Пьяных утвержденной на общем собрании ОО «ГТФ» СК г. Пятигорск, 2004 год В рамках модификации исключён раздел «Участие в фестивалях цветных поясов». Проставлены учебные часы по следующим разделам программы: «Знания о тхэквондо», «Комплексы корригирующей гимнастики», «Зарядка», «Эстафеты», «Аттестации», «Промежуточные аттестации», «Участие в показательных выступлениях». Увеличено количество учебных часов по теме «Технико-тактическая подготовка» на 3-4 годах обучения за счёт уменьшения учебных часов по темам «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка». Уменьшено количество учебных часов по разделам «Игры во дворе» и «Акробатические упражнения». Данные изменения обусловлены необходимостью более качественной подготовки обучающихся с целью их дальнейшего перехода в класс профессиональных спортсменов и выступления на соревнованиях высокого уровня.

