****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Роль физического воспитания в учебных заведениях особенно возрастает в настоящее время в условиях большого потока научной, технической и экологической информации. Современная социально-психологическая и экологическая ситуация требует большого напряжения моральных и физических сил. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют всестороннему гармоничному развитию личности. Одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения является популярный в молодёжной среде вид восточного единоборства – тхэквондо.

*Программа «Физическое воспитание детей посредством тхэквондо ВТФ» относится к* ***физкультурно-спортивной направленности****.*

***По уровню освоения*** *программа является* ***общекультурной.***

**Актуальность** программы заключается в том, что тхэквондо (ВТФ) официально включена в программу Олимпийских игр. Тхэквондо содержит различные комплексы упражнений, в том числе на развитие моторики, координации движений. Большую роль играет совершенствование духовного аспекта личности, так как весь учебно-тренировочный процесс, строится на культурных традициях, привнесённых с древних времён. Овладение боевым разделом тхэквондо позволит защитить себя при нападении.

**Основная идея** программы «Физическое воспитание детей посредством тхэквондо ВТФ» ‑ её реализация с помощью таких основных средств тренировочного воздействия как, общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, прыжки и прыжковые упражнения, спортивно-силовые упражнения. Это даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам и значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Программа «Физическое воспитание детей посредством тхэквондо ВТФ» ‑ это программа направленного спортивно-оздоровительного и обучающего воспитания. Тхэквондо приобщает учащихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Большую роль играет совершенствование духовного аспекта личности, так как весь учебно-тренировочный процесс, строится на культурных традициях, привнесённых с древних времён. Овладение боевым разделом тхэквондо позволит защитить себя при нападении.

**Отличительная особенность данной программы** заключается в том, что в основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и тренировочный процесс, строится дифференцированно для этапа начальной подготовки.

**Адресат программы.**

По программе «Физическое воспитание детей посредством тхэквондо ВТФ» могут заниматься дети 6-8 лет, не имеющие медицинских противопоказаний без предварительного отбора по уровню физического развития, способностей и навыков.

**Цель**

Формирование личности, стремящейся к всестороннему и гармоническому развитию и физическому совершенствованию, посредством занятием тхэквондо.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

* формировать знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
* формировать оптимальный объём технических нагрузок тактических действий и теоретических знаний, достигнув тем самым оптимальной эффективности;

**Развивающие:**

* развивать внимательность, тактическое мышление, двигательные качества (сила, гибкость, ловкость, выносливость);
* укреплять здоровье учащихся;
* развивать творческие и спортивные способности детей для в физического, интеллектуального и нравственного совершенствования;

**Воспитательные:**

* воспитывать интерес к занятиям по тхэквондо;
* формировать уважительное отношение к себе и окружающим (чувства товарищества, личной ответственности, доброжелательности);
* воспитывать волевые качества;
* организовать досуг и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Условия реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год.

Количество часов по программе: 144 часов.

Количество занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Количество учащихся в группах 1 года обучения: не менее 15 человек. В течение года возможен дополнительный набор по результатам собеседования.

**Особенности организации образовательного процесса.** Формы проведения занятий по программе следующие *(Приложение №1):*

* подвижная игра;
* беседа;
* групповое практическое занятие по тхэквондо;
* работа в малых группах;
* индивидуальная работа с отдельными спортсменами;
* самостоятельная работа по заданию тренера;
* просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
* участие в спортивных соревнованиях внутри группы;
* показательное выступление.

**Форма организации детей**: групповая.

Для реализации программы «Физическое воспитание детей посредством тхэквондо ВТФ» требуется следующее **материально-техническое обеспечение:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Оборудование** | **Примечания** |
| 1 | Спортивный зал | 1 шт. |
| 2 | Раздевалка | 1 шт. |
| 3 | Комната тренера | 1 шт. |
| 4 | Гимнастическая стенка | 5 шт. |
| 5 | Гимнастическая скамейка | 5 шт. |
| 6 | "Лапы" для ударов ногами и руками | 15 шт. |
| 7 | Скакалки | 15 шт. |
| 8 | Компьютер для просмотра видео информации | 1 шт. |
| 9 | Комплект из 40 фишек для разметки поля | 1 шт. |

**Занятия по программе** ведёт педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, владеющий профильными компетенциями, т.е. готовностью осуществлять педагогическую деятельность в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди школьников.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Предметные:**

* знать о правилах безопасности и нормах поведения в спортивном зале и выполнять их;
* изучить историю развития тхэквондо в Корее, России и Санкт-Петербурге;
* изучить основные команды на корейском языке, счёт до 10, названия стоек, блоков и ударов;
* слушать педагога, понимать команды на корейском языке;
* уметь правильно выполнять технику ударов ногами и руками по цели, технику блоков руками;
* знать базовую технику ударов ногами и руками, блоков руками;

**Метапредметные:**

* знать основные понятия о строе, шеренге, колонне, интервале, флангах, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах;
* применять в тренировочной деятельности спортивный инвентарь.
* уметь применять приобретённые навыки физического воспитания;
* уметь выполнять специальные физические упражнения;
* уметь выполнять упражнения на координацию, держать равновесие при ударах ногами.

**Личностные:**

* применять навыки общения в коллективе;
* укреплять здоровье и улучшить физическое развитие;
* проявлять интерес к физическим тренировкам и занятиям тхэквондо.
* развивать такие качества, как смелость, воля, решительность и др.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Учебный план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **темы** | **Тема** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Вводное занятие. Понятие "Тхэквондо", как древнекорейского боевого искусства | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 2 | История тхэквондо | 2 | 2 | - | Диалог |
| 3 | Общая физическая подготовка | 53 | 7 | 46 | Сдача зачёта по ОФП |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 46 | 7 | 39 | Выполнение упражнений на оценку, получение пояса |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | 37 | 7 | 30 | Выполнение упражнений на оценку, получение пояса |
| 6 | Итоговое занятие | 4 | 1 | 3 | Выполнение в игровой форме упражнения на скорость |
|  | **ИТОГО** | **144** | **25** | **119** |  |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала обучения  по программе | Дата окончания обучения  по программе | Всего  учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
| 1 год | 01.09.2017 | 25.05.2018 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |