МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 43

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 43
Дата: 2023.09.05 15:52:50 +05'00'

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тхеквондо»

Программа «Тхеквондо» имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень освоения программы – базовый.

Настоящее время – это время активного использования детьми компьютерных технологий, различных гаджетов, сети Интернет и т.п., которое способствует их интеллектуальному развитию. С другой стороны, как показывает практика, время, затраченное на этот процесс, слабо контролируется (или не контролируется) со стороны взрослых. Это в свою очередь приводит к снижению двигательной активности обучающихся.

Детский возраст - это время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики. Таким образом, это благоприятный период для положительного воздействия на развитие детей средствами физической культуры и спорта.

Тхеквондо - не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально - волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия тренируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Тхеквондо включает наиболее эффективные приёмы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы: кулачного боя, русской, грузинской (чидаоба), татарской, бурятской, казахской, узбекской борьбы; финско - французской, вольно - американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направлена на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии **Тхеквондо** - философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приёмами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов. Эти ценности дали **Тхеквондо** силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств обучающихся посредством общей физической подготовки и овладения основами единоборства «**Тхеквондо**».

Задачи:

1. Формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни.
2. Сохранение и укрепление здоровья.
3. Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности.

Особенностью программы является сочетание комплексов упражнений общей физической подготовки, учебно-тренировочных занятий специальной физической подготовки (освоение основ единоборства) и подвижных, спортивных игр.

Видами занятий являются:

- Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), упражнения в равновесии, беге, лазании, ориентировании в пространстве, прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у обучающихся правильной осанки, комплексного развития физических качеств, формирования жизненно важных умений и навыков.
- Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами). Их применение значительно усиливает развитие координационных способностей, если подвижные игры и эстафеты все время изменяются, и привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия и требуют наличия строгой дозировки.

Теоретическая подготовка дает занимающимся представление о здоровье человека, его взаимосвязи с образом жизни человека, о способах развития физических качеств и навыков, методах совершенствования психических, морально-волевых и нравственных качеств, кроме того, обучающиеся знакомятся с историей развития самбо, требованиями техники безопасности и правилами поведения в различных ситуациях.

Программа «**Тхеквондо**» рассчитана на освоение учащимися 7-10, 3 раза в неделю по 1 часу. 1 год обучения - 102 часа.