

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Образовательный центр имени Героя Советского Союза Расковой Марины Михайловны»  
Энгельсского муниципального района Саратовской области

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 5 от 01.04.24г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТХЕКВАНДО»**

**Направленность: физическая**  
**Срок реализации программы 9 месяцев**  
**Возраст детей: 6-7 лет**

**Педагог дополнительного  
Образования Аносов М.В**

г.Энгельс 2023г

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность программы:** занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

Отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы не только нормотипичными с детьми, но и с детьми ОВЗ, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

**Цель программы:** приобщение детей к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурой через занятия тхэквондо.

**Задача программы:** расширение двигательных возможностей, компенсация дефицита двигательной активности детей.

**Условия реализации образовательной программы:** программа по «Тхэквондо» реализуется в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком, рассчитана на 9 месяцев.

При работе с детьми, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами в образовательное учреждение, созданы необходимые для реализации образовательной программы

Педагогическая компетентность педагога дополнительного образования

Наличие материально-технической базы.

Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребенке.

Условия набора в коллектив: в коллектив зачисляются учащиеся, желающие заниматься тхэквондо.

**Группы обучающихся формируются** с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся.

Количество детей в группе: 5-6 человек

## II. ЗАДАЧИ

- привлечение детей к систематическим занятиям видом спорта – тхэквондо;
- содействие всестороннему, гармоничному развитию ребенка;

- укрепление здоровья детей;
- воспитание смелости, воли, решительности, терпения, целеустремленности;
- воспитание взаимовыручки, дружбы, чувства команды;
- воспитания уважения традиций тхэквондо, уважения старшего поколения;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- расширение диапазона двигательных умений детей.

### **III. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

- игровой
- соревновательный
- повторный
- круговой

### **IV. ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ**

- принцип оздоровительной направленности;
- принцип многостороннего развития личности;
- принцип демократизации;
- принцип индивидуализации;
- принцип анализа;
- принцип усложнения (от простого к более сложному).

### **V. ФОРМЫ И РЕЖИМ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

Занятия проводятся в коллективной и групповой форме с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся.

Занятия проходят два раза в неделю по 20-25 мин.