

Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования детей «Искра»
городского округа Самара

Принята на заседании
научно-методического совета
от 25 сентября 2017 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУ ДО
ЦДОД «Искра» г.о. Самара
Плотникова Т.Ю.
25 сентября 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Таеквондо»**

Возраст обучающихся – 10-16 лет
Срок реализации – 2 года

Составитель –
БЫКОВ Валерий Олегович,
педагог дополнительного образования

г. Самара
Год разработки – 2015

Пояснительная записка

Нет на земле человека, который был бы равнодушен к своему здоровью и не понимал, что путь к здоровью лежит через занятия физической культурой и спортом.

Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию черт личности, морально-волевых качеств, необходимых его самоутверждению. Данная программа создана на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Программа составлена в соответствии с «Требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

Программа обучения таэквондо предполагает систематический и последовательный курс, направленный на физическое и нравственное совершенствование, гармоничное развитие занимающихся.

Цели - сформировать представление о тхэквондо, оказать содействие становлению личности подрастающего поколения через пропаганду здорового образа жизни средствами спортивного единоборства таэквондо.

Задачи:

Обучающие:

- создать базу физической готовности для изучения основных техник единоборства; обучить базовым техникам единоборства.
- обучить начальным элементам спарринговой подготовки.

Развивающие:

- развитие физических качеств: гибкости, координации, быстроты, ловкости, силы.
- развитие элементарных навыков ведения спортивного поединка;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом и физкультурой.

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- формирование внутренней культуры человека, характера, дисциплины, воли, коллективизма.

Программа рассчитана на учащихся 10-16 лет в течение 4-х лет обучения, с недельной нагрузкой 1 год обучения 4 часа (всего 144 часа), 2, 3, 4 год обучения - 6 часов (всего 216 часов). Количество детей в группах - по 10 человек.