

Аннотация
к Дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Тхэквондо для детей до 6 лет»

Возраст обучающихся: 4-6 лет.

Количество обучающихся в группах: 10 – 15 человек.

Сроки реализации программы: 1 год.

Количество академических часов в неделю: 3 часа

Количество учебных недель: 38 (сентябрь – май)

Тхэквондо является одним из видов корейских единоборств. Наиболее популярен во всем мире спортивный вариант этой системы, хотя существует и боевая ее разновидность. Корейское «тхэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке в полете», «квон» - «кулию» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо рукой), «до» - «искусство», «путь» - путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все это вместе, получаем, что слово «тхэквондо» обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников.

Обучение по Программе ведется на русском языке.

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

Задачи программы:

1. **Обучающие:** познакомить с тем, как сохранить свое здоровье, здоровье других; изучать материал по специальной физической и теоретической подготовке.

2. **Развивающие:** содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся; подготовка детей для занятий по дополнительной предпрофессиональной программе; всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечнососудистой, нервно-мышечной систем и обще двигательной подготовки.

3. **Воспитательные:** воспитание потребности в занятии физической культурой, спортом, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека, укрепление здоровья и улучшение физического развития, повышение уровня гибкости, выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей в соответствии с сенситивными периодами развития двигательных качеств детей с 4 до 6 лет, привитие интереса к занятиям тхэквондо.

Ожидаемые результаты:

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Учебно-тематический план

№	Разделы подготовки	Количество академических часов
1	Теория, психологическая подготовка	9
2	ОФП	67
3	СФП	38
	Итого:	114

Расписание занятий

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 час (60 мин)	3 раза	3 часа	114 часов