

**Описание общеразвивающей программы дополнительного образования
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 73 присмотра и оздоровления
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«ТХЭКВОНДО»**

Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо» (далее — Программа) является нормативно-управленческим документом Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 73 присмотра и оздоровления Красногвардейского района Санкт-Петербурга.

Программа состоит из основных разделов:

- I. Целевой – пояснительная записка, целевые ориентиры - планируемые результаты,
- II. Содержательный – учебный план, учебно-тематический план, содержание программы.
- III. Организационный – материально-техническое и методическое обеспечение программы.

Программа разработана для дошкольных образовательных учреждений, предназначена для детей дошкольного возраста от 4-5 до 7-8 лет. Срок реализации Программы – 2 года.

Цель программы «Тхэквондо»:

-формирование у учащихся стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к тхэквондо в частности, как к необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни.

Программа решает **задачи:**

Обучающие:

- Обучить практическим навыкам физической культуры и тхэквондо (в частности);
- Познакомить учащихся с культурой и историей тхэквондо;
- Обучать учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и психо-эмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Воспитательные:

- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины,

Развивающие:

- Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в детском саду и школе.
- Выработать у учащихся мотивационно - целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры.
- Содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.
- Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Актуальность разработки данной программы обусловлена активным развитием и ростом популярности Олимпийского спортивного тхэквондо в нашей стране: создание отделений на базах спортивных школ, открытие кафедр в спортивных ВУЗах. Поэтому существует необходимость создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями, особенным вниманием к обеспечению безопасности воспитанников на занятиях.

В подразделе «Целевые ориентиры - планируемые результаты» указывается, что должны знать дошкольники к концу обучения по Программе:

1 год обучения

- овладение простейшими методами оценки физического, функционального и психо-эмоционального состояния организма и навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- освоение простейших элементов тхэквондо: махи, стойки;
- освоение терминологии тхэквондо (счёт, названия техник);
- 1 базовый комплекс.

2 год обучения

- овладение новыми, более сложными элементами тхэквондо;
- освоение правильной техники ударов;
- овладение азами спортивной техники тхэквондо;
- 2-4 базовый комплекс (5-8 базовый комплекс).
- овладение спарринговыми элементами тхэквондо;
- освоение правильной техники ударов в мишень;
- эффективное выступление на соревнованиях;

В подразделе «Учебный план» указываются разделы программы и количество часов.

В подразделе «Содержание программы»:

1 год обучения

Базовая часть:

Основы теоретических знаний.

Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности).

Подвижные и спортивные игры.

Гимнастика.

Лёгкая атлетика.

Специализированная часть:

Изучение базовой техники спарринга в тхэквондо.

Стойки, удары ногами, стэпы, нанесение ударов со стэпов, работа по ракеткам, лапам, работа в парах в защитном снаряжении.

Изучение пхумсэ (тхэгук сам джанг - тхэгук о джанг).

Изучение техники приёмов самообороны.

Основы теоретических знаний по тхэквондо.

Участие в соревнованиях.

Контрольные испытания.

II год обучения

Базовая часть:

Основы теоретических знаний.

Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности).

Подвижные и спортивные игры.

Гимнастика.

Лёгкая атлетика.

Специализированная часть:

Изучение базовой техники спарринга в тхэквондо.

Стойки, удары ногами, стэпы, нанесение ударов со стэпов, работа по ракеткам, лапам, работа в парах в защитном снаряжении.

Изучение пхумсэ (тхэгук юк джанг - тхэгук пхаль джанг).

Изучение техники приёмов самообороны, основы хапкидо.

Основы теоретических знаний по тхэквондо.

Участие в соревнованиях.

Контрольные испытания.

В Организационном разделе – «Материально-техническое обеспечение» и «Методическое обеспечение» указывается: оборудование, перечень используемых материалов, наглядность.