

**Описание и аннотация к
Дополнительной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта «Основы тхэквондо»**

Дополнительная общеразвивающая в области физической культуры и спорта «Основы тхэквондо» – является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности, разработанной на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта",
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Программа Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «КСШ «Ямбург» отделения тхэквондо призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком. Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений, социума.

Занятия тхэквондо благоприятно влияют на психофизическое развитие ребенка. Занимаясь, обучающиеся получают возможность выплеснуть эмоции, научиться направлять свою энергию в нужное русло и контролировать агрессивность. Ребята будут защищены от безделья, дурной кампании, станут меньше времени проводить за компьютером и телевизором, будут больше общаться со сверстниками. В результате дети смогут постоять за себя, станут сильнее, дисциплинированнее, увереннее в себе, лояльно относясь при этом к слабым и побежденным. К тому же у ребенка появятся настоящие и надежные спортивные друзья.

Цель программы – привлечение детей к занятиям тхэквондо, сохранение и улучшение здоровья обучающихся, выявление способностей детей к занятиям тхэквондо.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- Овладение основами техники базовых упражнений;
- Повышение уровня гибкости, выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей в соответствии с сенситивными периодами развития двигательных качеств детей с 6 до 9 лет.
- Привитие интереса к занятиям тхэквондо;

- Воспитание нравственных качеств личности детей, мотивации для достижений.

Программа разработана для обучающихся 6 – 9 лет, период освоения программы составляет 1 год. Количество академических часов в неделю - 2 академических часа. Количество учебных недель – 46. Продолжительность академического часа – 45 минут.

При приеме детей на обучение по «Дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Основы тхэквондо» отбор не проводится, осуществляется прием всех детей, желающих заниматься по данной программе, не имеющих медицинских противопоказаний.

№ п/п	Содержание занятий	всего часов
	Количество часов в неделю	2 часа
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	21
3	Специальная физическая подготовка	17
4	Технико-тактическая подготовка	14
5	Тхэквондо	29
6	Участие в соревнованиях	
7	Психологическая подготовка	6
8	Медицинский контроль	1
	ВСЕГО	92