Рабочая программа дополнительного образования детей.

СК ТОРНАДО

/ для детей среднего и старшего дошкольного возраста

Цель программы: воспитание физически развитой, духовной богатой личности, с высоким уровнем развития морально-волевых качеств и стремления к здоровому образу жизни.

Основные задачи программы:

1. Повышение уровня общей физической подготовки.
2. Овладение и совершенствование техники тхэквондо.
3. Приобретение соревновательного уровня в тхэквондо.
4. Воспитание смелости, воли, решительности, умения управлять своими чувствами и других качеств личности дошкольника.
5. Обеспечить единство физического и эмоционально-нравственного развития дошкольников.

Примерный план тренировок / Время тренировки 35-40 минут.

1. Построение, шаговые упражнения, бег.
2. Эстафеты, беговая разминка в линиях.
3. Разминка на месте.
4. Обучение основным стойкам и передвижениям.
5. Растяжка. (Шпагат, бабочка, дабл’ю)
6. Обучение основным блокам и ударам.
7. Подвижные игры, (тараканчики, паучки, пятнашки)
8. ОФП. (отжимания, пресс, выпрыгивания, приседания)

Прогнозируемая результативность:

Предполагается, что особая методика преподавания тхэквондо для детей от 5 до 7 лет способствует укреплению физического здоровья, развитию координации движения, формирует осанку. Звуки, которые сопровождают выполнение упражнений восточных единоборств, тренируют дыхательную систему, способствуют укреплению иммунитета. Так же благотворно спортивные упражнения, в которых применяются упражнения на растяжку, влияют на рост ребенка. В процессе подготовки к школе занятия тхэквондо помогают формированию дисциплинированности, самоконтроля, приучают детей к соблюдению распорядка дня.

Занятия тхэквондо одинаково полезны и для мальчиков, и для девочек, ведь гибкость и стройность фигуры закладываются уже с детских лет.

Составил: тренер-инструктор по тхэквондо Афанасьев А. А.