

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

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



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

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка на основе восточных единоборств»**

Возраст обучающихся – 4-7 лет
Срок реализации – 1 год

Составитель –
Гришанова Марина Владимировна,
педагог дополнительного образования

Данная программа реализуется в рамках платных
дополнительных образовательных услуг

г. Самара
Год разработки – 2014

Пояснительная записка

Общая физическая подготовка на основе восточных единоборств опирается на комплекс упражнений «Таеквон-до» и представляет собой детально разработанный психофизический комплекс, предназначенный для формирования всесторонне развитого, психически здорового и нравственно воспитанного человека. Это обеспечивается за счет сочетания приемов борьбы с общеразвивающими дыхательными упражнениями и т.д.

Данная программа является адаптированной. Составлена на основе учебной программы «Таеквон-до. Начальный курс.» По уровню содержания – ознакомительная. По форме организации – групповая.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования и рассчитана на обучение детей (мальчиков и девочек) дошкольного возраста от 4-7 лет с занятостью на группу 2 учебных часа в неделю.

Цели и задачи

Цели обучения: сформировать представление о здоровом образе жизни, правильном отношении к физическим упражнениям и создать базу для физической готовности для изучения основных техник единоборств.

Задачи:

- обучающие: обучить основным терминам и счету до 10. Обучить базовым техникам единоборств.

- развивающие: развитие физических качеств (гибкости, координации, быстроты, ловкости).

- воспитательные: воспитанием потребности в здоровом образе жизни, формирование внутренней культуры человека, характера, дисциплины, воли, коллективизма.