**Аннотация**

**к дополнительной общеразвивающей общеобразовательной**

**разноуровневой программе физкультурно-спортивной направленности «Детское тхэквондо ИТФ (традиционное тхэквондо)»**

Автор программы: Елисеенко Анна Олеговна педагог дополнительного образования, Рубан Ирина Сергеевна методист МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы 3 года

Программа рассчитана на детей 6-12 лет

Тхэквондо (в переводе с корейского означает «путь кулака и ноги») – боевое искусство, созданное в 1950-х годах на основе традиционных корейских единоборств. Тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, а также квалифицированное исполнение ударов, блоков и прыжков. Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная разноуровневая программа «Детское тхэквондо ИТФ (традиционное тхэквондо)» для детей 6-12 лет, является модифицированной.

Основу целевой группы составляют дети от 6 до 12 лет. Обучение по данной образовательная программе происходит без специального отбора учащихся, рассчитана на 3 года и предполагает проведение занятий с детьми дошкольного и школьного возраста.

Актуальность и востребованность программы обусловлена тем, что занятия тхэквондо являются комплексным и универсальным средством для гармонического развития личности в условиях современного мира, формирует привычку к здоровому образу жизни.

Материал программы распределен по основным разделам:

* Общие положения
* Дисциплины
* ОФП
* Заключительные положения

Эти разделы позволяют эффективно овладеть основами тхэквондо, учитывают возрастную специфику психического развития ребенка, данный принцип оптимален для развития личности с точки зрения возрастной психологии и педагогики.

На первом году обучения учащиеся приобретают начальные сведения об истории тхэквондо, могут выполнять начальные передвижения, исполнять начальные технические элементы, использовать технику и удары согласно правилам. На втором году обучения знают основную терминологию в соответствии со своим поясом, могут демонстрировать уже изученные передвижения, в соответствии с возрастом лучше понимать технические подготовительные комплексы, расширится база ударов, блоков, стоек и т.д.

Для третьего года обучения знают основную терминологию в соответствии со своим поясом, обучающиеся смогут использовать страховку и участвовать в подстраховке других учащихся совместно с педагогом, проводить тренировку, участвовать в соревнованиях городского уровня.