**Цель программы**

Привлечение детей к систематическим занятиям физической культуры предпрофильной направленности на тхэквондо. Оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

**Основные задачи программы:**

**Образовательные:**

1. Изучение базовой техники тхэквондо
2. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

**Развивающие:**

1. Оптимальное развитие физических качеств (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное).
2. Развитие коммуникативных качеств

**Воспитательные:**

1. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).
2. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).

**Условия реализации программы:**

1. Возраст детей, участвующих в реализации программы – 6 – 12 лет
2. Продолжительность образовательного процесса по каждому курсу - 1 год
3. Количество часов – 4 академических часа в неделю (136 часов в год)
4. Группы формируются в условиях свободного набора

**Учебный план:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество занятий |
| Общее  | В том числе теоретических | В том числе практических |
| 1. | Общая физическая | 36 | 6 | 30 |
| 2. | Специальная физическая | 50 | 10 | 40 |
| 3. | Технико-тактическая | 50 | 10 | 40 |
|  | **Итого:**  | **136** | **26** | **110** |