



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - детский сад № 110 города Тюмени
(МАДОУ ЦРР д/с № 110 города Тюмени)

Аннотация
программы дополнительного образования «Тхэквондо»
МАДОУ ЦРР д/с № 110 города Тюмени

Аннотация
программы дополнительного образования «Тхэквондо»
МАДОУ ЦРР д/с № 110 города Тюмени

Цель — привлечение детей к систематическим занятиям тхэквондо. Оптимизация физического развития ребенка, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи:

1. Оптимальное развитие физических качеств (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное).
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Начальное обучение умению самовыражаться.
4. Удовлетворение двигательной потребности.
5. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
6. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).
7. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).
8. Изучение базовой техники тхэквондо.

Планируемые результаты реализации программы.

- Отжимание от пола – 10 раз.
- Упражнение по укреплению пресса «Складочка» - 15 раз.
- Приседание – 20 раз.
- Кувырки вперед и назад.
- Кувырки вперед с разбега.
- Ловля мяча.
- Прыжки вверх через препятствие.
- Прыжки на скакалке.
- Выполнение прямых ударов руками.
- Выполнение прямых ударов ногами.
- Выполнение связки ударов руками и ногами.