**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | СОГЛАСОВАНО  Педагогическим советом  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  (протокол от 27.05.2024 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 13.08.2024 года № 185 у/д | |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль №1**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Тхэквондо»**

**на 2024-2025 учебный год**

Год обучения: первый

Возрастная категория обучающихся: 6-10 лет

Автор составитель:

Фомин Валентин Анатольевич

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2024

**Рабочая программа**

**Модуль 2 «Базовый»**

**Цель:** Изучение влияния занятий тхэквондо на физическое, духовное, интеллектуальное и эмоциональное развитие личности ребенка.

**Задачи:**

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- увеличение двигательной активности детей

Обучающие:

- определение основных параметров влияния занятий тхэквондо на развитие личности ребенка;

Воспитательные:

- исследование тенденции развития тхэквондо в России и Липецкой области.

**Планируемые результаты:**

**К концу второго года обучения обучающиеся** **будут знать:**

* правила ТБ и ППБ на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
* значимость посещения объединения тхэквондо для укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни;
* базовые элементы на 6 (зеленый пояс) – 4 (синий пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

**обучающиеся** **будут уметь:**

* соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;

выполнять базовые элементы на 6 (зеленый пояс) – 4 (синий пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации)

**Содержание Модуль 2**

**Тема 1.** Знакомство с правильной постановкой корпуса в Тхэквондо. Основные позиции - **4ч.**

**Практика:** Правильность постановки корпуса в тхэквондо.

Знать: значение правильной постановки корпуса при выполнении всех «тхэквондистких» упражнений;

Уметь: соблюдать правильную постановку корпуса;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для самостоятельной профилактики осанки.

**Тема 2.** Ритмические упражнения, комплекс движений - «пхумсэ» - **18ч.**

**Практика:** Воспитание у детей чувства ритма, рациональная организация движений, быстрое овладение двигательными навыками и умениями. Ходьба, бег, скачки под заданный темп. Выполнение комбинаций разной длительности.

Знать: комплекс простейших ритмических упражнений и правила их выполнения;

Уметь: выполнять ритмические упражнения с заданным темпом;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для усовершенствования двигательной активности под музыку, формирования правильной осанки;

**Тема 3.** Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Игры средней подвижности – **16ч.**

**Практика:** Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой с разных исходных положений, стоек.

Знать: правила и последовательность выполнения упражнений на гимнастической скамейке;

Уметь: выполнять комплексы упражнений на гимнастической скамейке;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для коррекции осанки и самостоятельной силовой нагрузки.

**Тема 4.** Упражнения с использованием специализированного инвентаря (груши, макивары, протектора**) –6ч.**

**Практика:**

**Тема 5.** Общеразвивающие упражнения в положении стоя – **12ч.**

**Практика**: Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

— упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях;

— упражнения для туловища и шеи;

— упражнения для ног (поднимание-опускание, сгибание-разгибание в

разных суставах, полуприседы, выпады).

Игры средней подвижности.

**Знать**: общее представление об оздоровительной аэробике; правила и последовательность выполнения общеразвивающих упражнений в положении стоя.

**Уметь:** выполнять общеразвивающие упражнения в положении стоя;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для совершенствования осанки, растяжения и напряжения мышц.

**Тема 6.** Основные движения в Тхэквондо. Выполнение основных движений – **10ч.**

**БЛОКИ И УДАРЫ РУКАМИ**

Арэ маки – блок от удара снизу

Монтон ан маки – блок от уара в корпус

(снаружи внутрь)

Монтон пакат маки – блок от удара в корпус (изнутри наружу)

Сональ мантон маки – блок ребром ладони

Монтон тириги – удар кулаком в корпус

Ольгуль тириги – удар кулаком в голову

Арэ тириги – удар вниз живота

**УДАРЫ НОГАМИ**

Ап чаги – удар вперед

Толё чаги – удар с боку

Твит чаги – удар со спины

Ёп чаги – удар ребром со спины

Ап олиги – мах прямой ногой вперед вверх

Нэрио чаги – удар сверху вниз (в голову)

Ильдан ап чаги – удар вперед в прыжке

Фхурио чаги – вертушка (с разворота) в голову

**СТОЙКИ**

Ап куби – правая нога назад (задняя нога прямая, передняя согнута на 90град.)

Ап соги – шаг левой ногой вперед (прямые ноги)

Твит куби – левая нога по линии правой, вперёд, 70% веса на «задней» ноге (пятки обеих ног на одной прямой)

Чучум соги – фронтальная стойка

Знать: названия и правила выполнения основных шагов Тхэквондо;

Уметь: правильно выполнять основные движения; давать правильные названия движениям и отличать между собой;

Тренировать приобретённые знания и умения для совершенствования полученных навыков;

**Тема 7.**Оздоровительная аэробика. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа – **22ч.**

―упражнения для стоп;

— упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях;

— упражнения для мышц живота в положении лежа на спине;

— упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях.

Игры средней подвижности.

Знать: правила и последовательность выполнения общеразвивающих упражнений в положении сидя в оздоровительной аэробике.

Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения оздоровительной аэробики в положении сидя и лёжа;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для совершенствования осанки, растяжения и напряжения мышц.

**Тема 8.**Движения рук, ног используемые в тхэквондо. Контактные приемы **– 14ч.**

**Тема 9.** Вариации тренировочного спаринга. Выполнение основных приемов **– 16ч.**

10 Гып

Упражнения: Работа руками: кибон-дончак-чедяри (базовый комплекс 1: удары и блоки руками, в стойке чучум-соги); Работа ногами: махи - прямой, боковой, диагональ, круговые (наружу, вовнутрь), удар ап- чаги; Стойки: ап-соги, чучум-соги, наранхи соги, пёнхи соги, моа соги.

9 Гып

комплекс 1 (кибон-дончак-чедяри); • комплекс 2 (кибон-ханбон-дончак) только первая часть; • комплекс 3 (кибон-тубон-дончак) первая часть; • комплекс 4 (себон-енгёль-дончак) выполняется в движении, тоже только первая часть; • все предыдущие + ап-куби; • работа ногами: махи, удары - ап-чаги, доли-чаги, миро-чаги.

8 Гып

комплекс 1; комплекс 2 (полностью); комплекс 3 (тоже полностью); • комплекс 4 (две части); пхумсе 1 (тэгук-иль-джян); • стойки: все предыдущие; • работа ногами: все предыдущие + нэрё чаги.

Спарринг (кёруги)

10 Гып Программа – упражнения. Общая физподготовка, обучение базовой технике.

9 Гып Программа – упражнения. Степ, удары со степа на месте: в воздух, в лапу. Одновременно с 34 ударом ставить блок.

8 Гып Степ, простые степы: отскок, подскок, шаг, смена. Удар после степа (степ + удар) в воздух, в лапу. Техника работы с партнёром, условный спарринг в протекторах (Мачо Кёруги)

9 Гып Требования, упражнения, нормативы. Упражнения на страховку при падении, защита руками (блоки). Изучение стоек. Отработка ударов и блоков.

8 Гып Требования, упражнения, нормативы. Защита-блоки, страховка, мачо-кёруги 1, мачо-кёруги 2 (спарринг по заданию на два шага).

**Тема 10.** Прыжки в Тхэквондо - **12ч.**

На двух ногах :

— с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад, смена ног в прыжке вверх (ильдан ап чаги);

- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с

различными движениями рук.

Знать: названия и правила выполнения прыжков в тхэквондо;

Уметь: правильно выполнять основные прыжки в тхэквондо;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для самостоятельного совершенствования упражнений;

**Тема 11.** Связки в базовом Тхэквондо. Выполнение связок – **14ч.**

Разучивание связок тхэквондо. Выполнение связок. Разучивание «пхумсэ», «кибон тон дзяк».

Знать: последовательность выполнения «пхумсэ», «кибон тон дзяк»;

Уметь: правильно выполнять «пхумсэ», «кибон тон дзяк»; выполнять связки синхронно с группой;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для показательных выступлений и на соревнованиях.

**Тема 12.** Промежуточная аттестация **– 2ч.**

Основными показателями овладения, обучающимися программой является успешное прохождение промежуточной аттестации по технике тхэквондо.

Результативность освоения учащимися второго года обучения программы выявляется на аттестации по поясам и дружеских встречах, в показательных выступлениях.

**Календарно–тематическое планирование Модуля 1**

**Вт-чт**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Тема занятий | Кол-во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| **146** | **21** | **125** |
|  | 03.09.24 | Техника безопасности на занятиях общей физической подготовки с элементами Тхэквондо | 2 | 1 | 1 |
|  | 05.09.24 | Знакомство с правильной постановкой корпуса в тхэквондо. Основные позиции. | 2 | 1 | 1 |
|  | 10.09.24 | «Кибон тон дзяк», «Пхумсэ»-комплекс движений. ОФП | 2 | 2 |  |
|  | 12.09.24 | Ходьба, бег, скачки под заданный темп. Выполнение комбинаций разной длительности | 2 |  | 2 |
|  | 17.09.24 | Ритмические упражнения, комплекс движений - «пхумсэ» | 2 |  | 2 |
|  | 19.09.24 | Ходьба, бег, скачки под заданный темп. Выполнение комбинаций разной длительности | 2 |  | 2 |
|  | 24.09.24 | Ритмические упражнения, комплекс движений - «пхумсэ» | 2 |  | 2 |
|  | 26.09.24 | Комплекс простейших ритмических упражнений и правила их выполнения | 2 |  | 2 |
|  | 01.10.24 | Комплекс простейших ритмических упражнений и правила их выполнения | 2 |  | 2 |
|  | 03.10.24 | «Кибон тон дзяк», «Пхумсэ»-комплекс движений. ОФП. | 2 |  | 2 |
|  | 08.10.24 | «Кибон тон дзяк», «Пхумсэ»-комплекс движений. ОФП | 2 |  | 2 |
|  | 10.10.24 | Упражнения на профилактику и коррекцию осанки, гимнастические упражнения на матах | 2 | 2 |  |
|  | 15.10.24 | Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой с разных исходных положений, стоек | 2 |  | 2 |
|  | 17.10.24 | Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой с разных исходных положений, стоек | 2 |  | 2 |
|  | 22.10.24 | Упражнения на профилактику и коррекцию осанки, гимнастические упражнения на матах | 2 |  | 2 |
|  | 24.10.24 | Упражнения на профилактику и коррекцию осанки, гимнастические упражнения на матах | 2 |  | 2 |
|  | 29.10.24 | Упражнения с использованием гимнастической скамейки | 2 |  | 2 |
|  | 31.10.24 | Упражнения с использованием гимнастической скамейки | 2 |  | 2 |
|  | 05.11.24 | Упражнения на профилактику и коррекцию осанки, гимнастические упражнения на матах | 2 |  | 2 |
|  | 07.11.24 | Упражнения с использованием специализированного инвентаря (груши, макивары, протектора) | 2 | 2 |  |
|  | 12.11.24 | Упражнения с использованием специализированного инвентаря (груши, макивары, протектора) | 2 |  | 2 |
|  | 14.11.24 | Упражнения с использованием специализированного инвентаря (груши, макивары, протектора) | 2 |  | 2 |
|  | 19.11.24 | Общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях | 2 |  | 2 |
|  | 21.11.24 | Общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях | 2 |  | 2 |
|  | 26.11.24 | Общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для туловища и шеи | 2 |  | 2 |
|  | 28.11.24 | Общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для туловища и шеи | 2 |  | 2 |
|  | 03.12.24 | Общеразвивающие упражнения для ног (поднимание-опускание, сгибание-разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады | 2 |  | 2 |
|  | 05.12.24 | Общеразвивающие упражнения для ног (поднимание-опускание, сгибание-разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады) | 2 |  | 2 |
|  | 10.12.24 | Основные шаги в тхэквондо. Выполнение основных шагов | 2 |  | 2 |
|  | 12.12.24 | Блоки ударов руками: Арэ маки – блок от удара снизу. Блок ребром ладони  Блоки ударов руками: Монтон ан маки – блок от уара в корпус (снаружи внутрь), блок от уара в корпус | 2 |  | 2 |
|  | 17.12.24 | Блоки ударов руками: Монтон ан маки – блок от уара в корпус (снаружи внутрь), удар кулаком в корпус | 2 |  | 2 |
|  | 19.12.24 | Блоки ударов ногами: Ап чаги – удар вперед. Удар с боку, в спину, мах прямой ногой вперед вверх | 2 |  | 2 |
|  | 24.12.24 | Стойки: Чучум соги – фронтальная стойка. Ап куби -правая нога назад (задняя нога прямая, передняя согнута на 90 град.) | 2 |  | 2 |
|  | 26.12.24 | Оздоровительная гимнастика. Общеразвивающие упражнения в положении стоя | 2 | 2 |  |
|  | 09.01.25 | Общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для туловища и шеи | 2 |  | 2 |
|  | 14.01.25 | Общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для туловища и шеи | 2 |  | 2 |
|  | 16.01.25 | Общеразвивающие упражнения для ног (поднимание-опускание, сгибание-разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады) | 2 |  | 2 |
|  | 21.01.25 | Общеразвивающие упражнения для ног (поднимание-опускание, сгибание-разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады) | 2 |  | 2 |
|  | 23.01.25 | Общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса | 2 |  | 2 |
|  | 28.01.25 | Оздоровительная гимнастика. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа. Упражнения на растяжку. | 2 | 2 |  |
|  | 30.01.25 | Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа – упражнения для стоп | 2 |  | 2 |
|  | 04.02.25 | Общеразвивающие упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях | 2 |  | 2 |
|  | 06.02.25 | Общеразвивающие упражнения для мышц живота в положении лежа на спине | 2 |  | 2 |
|  | 11.02.25 | Общеразвивающие упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях | 2 |  | 2 |
|  | 13.02.25 | Движения рук, ног используемые в тхэквондо. Контактные приемы | 2 | 2 |  |
|  | 18.02.25 | Движения рук, ног используемые в тхэквондо. Контактные приемы | 2 |  | 2 |
|  | 20.02.25 | Движения рук, ног используемые в тхэквондо. Нэрио чаги – удар сверху вниз (в голову)  Ильдан ап чаги – удар вперед в прыжке | 2 |  | 2 |
|  | 25.02.25 | Движения рук, ног используемые в тхэквондо. Ап соги – шаг левой ногой вперед (прямые ноги) | 2 |  | 2 |
|  | 27.02.25 | Движения рук, ног используемые в тхэквондо. Твит куби – левая нога по линии правой, вперёд, 70% веса на «задней» ноге (пятки обеих ног на одной прямой) | 2 |  | 2 |
|  | 04.03.25 | Движения рук, ног используемые в тхэквондо. Твит куби – левая нога по линии правой, вперёд, 70% веса на «задней» ноге (пятки обеих ног на одной прямой) | 2 |  | 2 |
|  | 06.03.25 | Движения рук, ног используемые в тхэквондо. Твит куби – левая нога по линии правой, вперёд, 70% веса на «задней» ноге (пятки обеих ног на одной прямой) | 2 |  | 2 |
|  | 11.03.25 | Вариации тренировочного сппаринга. Выполнение основных приемов | 2 | 2 |  |
|  | 13.03.25 | 10 гып.Упражнения: Работа руками: кибон-дончак-чедяри (базовый комплекс 1: удары и блоки руками, в стойке чучум-соги) | 2 |  | 2 |
|  | 18.03.25 | Работа ногами: махи - прямой, боковой, диагональ, круговые (наружу, вовнутрь), удар ап- чаги | 2 |  | 2 |
|  | 20.03.25 | Стойки: ап-соги, чучум-соги, наранхи соги, пёнхи соги, моа соги | 2 |  | 2 |
|  | 25.03.25 | 9 Гып  комплекс 1 (кибон-дончак-чедяри); комплекс 2 (кибон-ханбон-дончак) только первая часть; комплекс 3 (кибон-тубон-дончак) первая часть | 2 |  | 2 |
|  | 27.03.25 | 9 Гып комплекс 4 (себон-енгёль-дончак) выполняется в движении, тоже только первая часть;все предыдущие + ап-куби; • работа ногами: махи, удары - ап-чаги, доли-чаги, миро-чаги | 2 |  | 2 |
|  | 01.04.25 | 8 Гып комплекс 1; комплекс 2 (полностью); комплекс 3 (тоже полностью); комплекс 4 (две части); пхумсе 1 (тэгук-иль-джян); стойки: все предыдущие; работа ногами: все предыдущие + нэрё чаги. Спарринг (кёруги) | 2 |  | 2 |
|  | 03.04.25 | 8 Гып Степ, простые степы: отскок, подскок, шаг, смена. Удар после степа (степ + удар) в воздух, в лапу. Техника работы с партнёром, условный спарринг в протекторах (Мачо Кёруги) | 2 |  | 2 |
|  | 08.04.25 | Прыжки и приемы в прыжке | 2 | 2 |  |
|  | 10.04.25 | На двух ногах: с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад, смена ног в прыжке вверх (ильдан ап чаги) | 2 |  | 2 |
|  | 15.04.25 | На двух ногах: с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад, смена ног в прыжке вверх (ильдан ап чаги) | 2 |  | 2 |
|  | 17.04.25 | На двух ногах: сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями рук | 2 |  | 2 |
|  | 22.04.25 | На двух ногах: сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями рук | 2 |  | 2 |
|  | 24.04.25 | На двух ногах: сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями рук | 2 |  | 2 |
|  | 29.04.25 | Связки в базовом тхэквондо. Выполнение комплекса упражнений | 2 | 2 |  |
|  | 06.05.25 | Разучивание связок тхэквондо. Разучивание «пхумсэ», «кибон тон дзяк» | 2 |  | 2 |
|  | 13.05.25 | Разучивание связок тхэквондо. Разучивание «пхумсэ», «кибон тон дзяк» | 2 |  | 2 |
|  | 15.05.25 | Выполнение связок «пхумсэ», «кибон тон дзяк» | 2 |  | 2 |
|  | 20.05.25 | Выполнение связок «пхумсэ», «кибон тон дзяк» | 2 |  | 2 |
|  | 22.05.25 | Выполнение связок «пхумсэ», «кибон тон дзяк» | 2 |  | 2 |
|  | 27.05.25 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 29.05.25 | Участие в спортивном фестивале «Созвездие» | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к Модулю 1**

**I часть (тестирование)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вопрос** | **Правильный ответ** |
|  | 1. Как называется вид спорта, которым Вы занимаетесь | (ТХЭКВОНДО). |
|  | Что такое ТХЭКВОНДО | Корейское боевое искусство и Олимпийский вид спорта.) |
|  | Что означает ТХЭКВОНДО? | («ТХЭ» — нога, или удар ногой; «КВОН» — кулак, или удар кулаком; «ДО» — Путь познания или Путь РУКИ И НОГИ) |
|  | Как называется форма в которой вы занимаетесь? | (ДОБОК) |
|  | Как называется пояс по-корейски? | (ТИ) |
|  | 1. Как называется зал по-корейски? | (ДОДЖАН) |
|  | Как называется Флаг по-корейски? | (КУГ КИ) |
|  | Как вы называете своего тренера (инструктора)? (САБОНИМ) | (САБОНИМ) |
|  | Что такое КИХАП? | (Боевой энергетический выкрик «ХЕЧЁ» либо «ХЕЧ») |
|  | Что означает поклон в ТХЭКВОНДО? | (Поклон – это корейская форма приветствия.) |

II часть (Контрольные испытания)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Содержание контрольных упражнений** | **Результат** |
|  | Быстрота | Бег на 30 м (не более 5 с) |
|  | Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с) |
|  | Выносливость. | Бег 800 м (не более 4 мин.) |
|  | Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
|  | Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз) |
|  | Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
|  | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) |
|  | Скоростно-силовые качества | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) |
|  | Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) |
|  | Скоростно-силовые качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз) |

**Методические материалы**

Три стадии поурочного плана:

1. Разминка (разогревание)

**Разминка** предназначена для ускорения кровообращения в организме, подготовки мышц и суставов к активной физической деятельности и повышении температуры тела. Стадия основной тренировки включает в себя изучение техник, стратегий и психическую подготовку. Интенсивность занятия и объем практической работы определяется на основании физической подготовленности обучающихся.

1. Основания тренировка

**Основная тренировка** должна состоять из пяти важнейших элементов:

- Изучение техник и тактик

- Развитие скорости

- Развитие силы

- Развитие выносливости

- Взаимосвязь перечисленных выше качеств и психическая подготовка.

3) Заминка (остывание)

Последняя стадия, **заминка**, служит для возвращения организма в то состояние в котором он находился до тренировки. Между периодами интенсивной активности и относительной пассивности организму для восстановления необходим непродолжительный промежуточный этап. Медленные упражнения на растяжение и неторопливые двигательные упражнения способствуют возобновлению прежней скорости кровообращения и помогают мышцам избавиться от накопившегося в них напряжения. В противном случае на следующий день в мышцах будут ощущаться боли и закрепощенность. Заминка также полезна и для того, чтобы успокоить сознание и вернуть его в прежнее состояние.

Методические рекомендации

**«Чемпион наоборот»**

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Рисуется линия старта, а на расстоянии 2-3 метров от нее – линия финиша. Игроки – «улитки» встают на линию старта. По команде ведущего «улитки» начинают двигаться. Выигрывает та «улитка», которая последней придет к финишу.

Но: нельзя ни останавливаться, ни двигаться в другую сторону.

**«Спящий пират»**

Количество игроков: двое

Дополнительно: конфетка

Пират - это ведущий, который садится спиной к лежащей на столе конфетке (это сокровище), и закрывает глаза.

Ребенок крадется из дальнего угла на цыпочках. Он должен украсть сокровище так, чтобы "пират" этого не заметил и не услышал. Если ребенок произведет какой-нибудь шум, ведущий оборачивается и открывает глаза. Но если малыш успел замереть и стоит не шелохнувшись он становится невидимым. Когда ведущий закроет глаза и снова отвернется, ребенок может продолжать свой путь за сокровищем.

Эта игра тренирует самоконтроль, и помогает быстро успокоить возбужденного ребенка.

**«Чет-нечет»**

Количество игроков: любое

По команде взрослого "Чет!" ребенок поочередно сгибает все четные пальцы - безымянный и указательный левой руки, средний и мизинец правой. Остальные пальцы остаются выпрямленными.

По команде "Нечет!" сгибаются все нечетные пальцы - мизинец и средний, левой руки, указательный и безымянный правой.

Шарф, сшитый по кругу

Количество игроков: любое

Дополнительно: шарф

Все участники сидят в кругу, пальцами ног придерживают шарф. Их задача – передавать шарф по кругу, не роняя его в течение одной минуты.

**«Море волнуется»**

Принимать участие может любое количество игроков. Ведущий отворачивается от остальных участников и говорит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!». В этот момент игроки должны замереть в той позе, в которой оказались. Кто первый из них пошевелится, тот становится на место ведущего или отдает фант.

**«Тягач»**

Количество участников: любое

Дополнительно: нет

Для проведения этой игры вам нужно провести две черты на расстоянии примерно полуметра друг от друга, разделиться на две команды и выбрать двух самых сильных игроков. Одна из команд будет выполнять роль «тягача», другая «груза», а самые сильные игроки станут «тросом». Задача «тягача» сдвинуть «груз» с места и перетянуть его на свою сторону. «Груз» при этом должен всеми силами сопротивляться. Задача «троса» - выдержать двойную нагрузку.

Ребята выстраиваются следующим образом: два игрока, исполняющих роль «троса», берутся за руки, игроки, представляющие «тягач», выстраиваются «паровозиком» друг за другом, причем каждый игрок держит впереди стоящего за талию с одной стороны «троса», а «груз» - подобным же образом с другой стороны «троса».

Далее каждый должен делать свое дело: «тягач» тянет «груз» на себя, «груз» сопротивляется, а «тросу» предстоит выдерживать нагрузку. Побеждает та команда, которая сумеет успешнее справиться со своей задачей. Затем игру можно повторить, предварительно поменявшись ролями.

**Конкурс лошадей**

Выбирают несколько "наездников" и "лошадей". "Наездники" рассаживаются на "лошадей" и начинают скачки от старта до финиша. Выигрывает пара, которая быстрее "доскачет" до финиша.

**Гонки на руках**

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Дети делятся на несколько команд, по два человека в каждой. Один из членов команды берет другого за ноги, и они так передвигаются, направляясь к финишу, причем один из игроков идет на руках. Пройдя половину пути игроки меняются ролями и движутся дальше.

Побеждает тот, кто первым добрался до финиша.

**Условный спарринг:**

спарринг без противника имитирующий атаку и защиту

**спарринг на три шага**

выполняется с партнером, при этом применяются простейшие блоки и удары руками

**спарринг на два шага**

добавляется атака ногой, также возможна контратака ногой

**спарринг на один шаг**

желательна как атака так и контратака ногой в прыжке

**полусвободный спарринг**

спарринг по заранее оговоренному сценарию

**свободный спарринг**

-высшая форма спарринговой подготовки воспитанников. Нет никаких ограничений относительно перемещений или применяемых приемов, свойственных условному бою, но в рамках правил установленных для спортивного Тхэквондо, как разновидности существуют учебные спарринги, в которых решаются конкретные задачи, поставленные тренером перед воспитанниками.

**спарринг ногами**

-этот вид спарринга характерен именно для Тхэквондо, все атакующие и защитные действия выполняются только ногами, атаковать руками запрещено.

**спарринг руками**

-вид спарринга, в котором все атакующие и защитные действия выполняются руками, здесь преобладает боксерская манера ведения боя с применением некоторых технических элементов, используемых в спортивном спарринге

**Организационно-педагогические условия.**

**Материальное обеспечение учебно – тренировочного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц на группу** | **Степень использования в %** |
| Маты | 3 шт. | 100% |
| Боксёрские лапы | 2 шт. | 100% |
| Гимнастические скамейки | 1 шт. | 100% |
| Мячи фитбол | 3 шт. | 100% |
| Макивары | 2 шт. | 100% |
| Ракетки двойные | 12 шт. | 100% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель кружка – педагог дополнительного образования, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работу. Заполнить!!!

**Список используемой литературы.**

1.Энциклопедия Юных Сурков -3. –М., Эгмонт Россия ЛТд,1998.–156 с.

2.Ли И. Данхак ки-гон/И. Ли.–Мн.: «Поппури», 2008.– 160 с.

3.Яремчук Е. Бег для всех. Доступная программа тренировок–Спб.: Питер, 2015.–208 с.

4.Ильин Е.П. Психология спорта.–Спб.: Питер, 2008.–352 с.

5.Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб. Для студентов вузов, обучающихся по пед. специальностям/В.И. Дубровский.–3-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2005.–528 с.

6.Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. Культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева И А.Д. Новикова–М., «Физкультура и спорт», 1976