**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 МБОУДО  «ГДЮЦ «Спортивный»  от 13.08.2024 № 185 у/д | | УТВЕРЖДЕНО  приказом И. о. директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 10.07.2020 № 42/1 у/д |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль № 1**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Хапкидо»**

на 2024-2025 учебный год

Год обучения: первый

Возраст обучающихся: 6-12 лет

Автор составитель:

Асанов Арсен Февзиевич

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2024

**Рабочая программа**

**Модуль 1 «Начальный уровень»**

**Цель:** приобщение к физической культуре и спорту, адаптация в современных условиях жизни.

**Задачи:**

Личностные:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

Метапредметные:

- воспитание и укрепление морально–волевых качеств обучающихся;

Образовательные (предметные)

- усвоение теории, моральных психологических основ занятий хапкидо;

- увеличение двигательной активности детей.

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения модуля 1 «Начальный уровень» обучающиеся

Должны знать:

- содержание, формы соревнований по хапкидо;

- историю развития хапкидо;

- основные требования, предъявляемые к личности спортсмена, основы формирования профессионального мастерства спортсмена;

- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;

- правила соревнований и судейства.

Должны уметь:

- выполнять базовую технику хапкидо;

- проводить специальную разминку;

- участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях;

- выполнять технику хапкидо;

- владеть техникой и тактикой на ковре;

Овладеть:

- навыками специальных упражнений на снарядах;

- опытом выступлений на соревнованиях.

**Содержание Модуля 1**

**Теоретический материал – 13 часов**

1. Вводное занятие: **2 ч**

Инструктаж по технике безопасности. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности на занятиях в зале борьбы.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, при подготовке к труду и защите Родины. Исторические и социальные предпосылки возникновения хапкидо. История развития хапкидо.

Основы гигиены и врачебного контроля: значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания. Соблюдение спортивного режима. Регулярность отдыха, приема пищи. Поддержание в чистоте кожи, волос, полости рта, носа, ушей, ногтей, а также костюма, сменной обуви, полотенца. Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

2.Общая физическая подготовка. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины **-2 часа.**

3. Специальная физическая подготовка **– 2ч.**

4. Тактическая подготовка-**2ч.**

5. Техническая подготовка. Техника хапкидо (система движений, действий и приемов). Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного борца - **2ч.**

6. Психологическая подготовка -**2ч.**

7.Промежуточная аттестация. Тестирование: - **1ч.**

**Практический материал -135 час**

1. **Общая физическая подготовка:** **26 ч.**

Теория:

Общая физическая подготовка. Процесс совершенствования двигательных физических качеств. Сила. Равновесие. Скорость. Быстрота и рефлексы

Практика:

Координационные способности. Кувырки, перевороты, страховки, челночный бег (с переносом предметов). Челночный бег 4 х 9, акробатические упражнения. Страховка, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.

Выносливость: Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры. Пресс, гиперэкстензия.

Быстрота - бег (вариации). Чен квон чиги (боковой).

Гибкость - махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги, Антари чаги. Махи, наклоны, шпагаты. Растяжка в парах.

Скоростно-силовые качества. Бег. Прыжки, отжимания. Толкание медицинболов. Борьба на коленях.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения (подтягивания и отжимания) на гимнастических снарядах (турник, брусья).

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Приседания.

Бег и прыжки.

Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.

Прикладные упражнения.

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.

**2**.**Специальная** **физическая подготовка:** **22ч.**

Теория:

•Приемы выполняемые руками, ногами.

•Перемещения в классических стойках.

Спарринговые передвижения.

Практика

СФП - упражнения на мешке. Ап чумок чируги. Ап чаги. Махи ногами.

Упражнения на мешке. Махи, упражнение «лягушка». Чен квон чиги на мешке ближней, дальней рукой.

Махи, удержание прямых ног, Чен квон чиги, передней, дальней. Ап, Тиго чаги после подшагивания, на месте. Борьба на коленях.

-Упражнения (динамические и статические) для развития гибкости (продольный и поперечный шпагаты, гимнастический мостик).

- Футбол, баскетбол, настольный теннис и т.д.

- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

**3. Тактическая подготовка:** **44ч.**

**Практика:**

ТТП - индивидуальные занятия.

Базовые стойки. Ап чаги, Чен квон чиги

Базовые стойки. Тиго чаги. Страховки

Базовые стойки, перемещения в них. Страховки. Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки. Заходы на броски (задняя подножка)

Базовая техника. Блоки, удары.

Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.

Чен квон чаги (варианты), ап чаги, йоп чаги.

Тигу чаги, Ап чаги с шагом. Чен квон чиги с шагом, из степа.

Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания. Ап чаги+вход на заднюю подножку.

Чен квон чиги, стойки, блоки, удары.

Боковая стойка, перемещения вперёд, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.

Чен квон чиги после подшагивания, атака набеганием. Два подшагивания – тиго чаги.

Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. Задняя подножка.

Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. Зацеп. Чен квон чиги, стойки, блоки, удары.

Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами);

Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)

**4. Техническая подготовка: 42ч.**

**Практика:**

Парные занятия. «Пятнашки». Ап чаги, Чен квон чиги.

Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки перемещения. Ап чаги, Тиго чаги. Перемещения в стойках. Блоки, удары. Заходы на броски. Йоп чаги. Чен квон чиги из степа + ап чаги, тиго чаги. Йоп чаги на стоящего противника. Ап чагина стоящего противника. ТТП, поединки по заданию. «Пятнашки», поединок ближней рукой. Страховка, кувырки, перевороты.

Чен квон чиги после подшагивания, атака набеганием. Вход на заднюю подножку после ударов руками.

Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания. Тиго чаги после подшагивания.

ТТП - поединки по заданию. Поединок руками ближней; задней; обеими руками.

Прямые удары;

Боковые удары;

Удары снизу;

Упражнения с отягощениями (гантели малого веса);

Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах;

Изучение фронтальной стойки;

Изучение правосторонней и левосторонней стоек;

Изучение прямых ударов руками во фронтальной стойке;

Изучение прямых ударов ногами во фронтальной стойке;

Изучение прямых ударов руками в правосторонней и левосторонней стойках;

Изучение прямых ударов ногами в правосторонней и левосторонней стойках;

Изучение двух, трех, четырех ударных комбинаций руками в правосторонней и левосторонней стойках;

Изучение двух ударных комбинаций ногами в правосторонней и левосторонней стойках;

Передвижение;

Обучение ударам на месте;

Обучение ударам в движении;

Обучение приемам защиты на месте;

Обучение приёмам защиты в движении;

**5. Промежуточная аттестация** (тестирование, контрольные испытания)**-** 1 час.

**Календарно–тематическое планирование Модуля 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  | Тема занятий | | Кол-во часов | | | |
| Всего | Теория | | Практика |
| **148** | **13** | | **135** |
|  | 03.09.24 | Вводное занятие.  Инструктаж по технике безопасности. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. | | 2 | 2 | |  |
|  | 07.09.24 | Общая физическая подготовка. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины | | 2 | 2 | |  |
|  | 10.09.24 | Процесс совершенствования  двигательных физических качеств. Сила. Равновесие. Скорость. Быстрота и рефлексы | | 2 |  | | 2 |
|  | 14.09.24 | Координационные способности. Кувырки, перевороты, страховки, челночный бег (с переносом предметов) | | 2 |  | | 2 |
|  | 17.09.24 | Челночный бег 4 х 9, акробатические упражнения. | | 2 |  | | 2 |
|  | 21.09.24 | Страховка, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге. | | 2 |  | | 2 |
|  | 24.09.23 | Выносливость. Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры. Пресс, гиперэкстензия. | | 2 |  | | 2 |
|  | 28.09.24 | Быстрота - бег (вариации). Чен квон чиги (боковой). | | 2 |  | | 2 |
|  | 01.10.24 | Гибкость - махи, шпагаты, наклоны. | | 2 |  | | 2 |
|  | 05.10.24 | Ап чаги, Антари чаги. Махи, наклоны, шпагаты. | | 2 |  | | 2 |
|  | 08.10.24 | Скоростно-силовые качества. Бег. | | 2 |  | | 2 |
|  | 12.10.24 | Растяжка в парах. Прыжки, отжимания. | | 2 |  | | 2 |
|  | 15.10.24 | Толкание медицинболов. Борьба на коленях. | | 2 |  | | 2 |
|  | 19.10.24 | Специальная физическая подготовка. Упражнения (динамические и статические) для развития гибкости. | | 2 | 2 | |  |
|  | 22.10.24 | СФП. Приемы выполняемые руками, ногами. | | 2 |  | | 2 |
|  | 26.10.24 | СФП. Изучение продольного и поперечного шпагата. | | 2 |  | | 2 |
|  | 29.10.24 | СФП. Изучение гимнастического мостика. | | 2 |  | | 2 |
|  | 02.11.24 | СФП. Перемещения в классических стойках. | | 2 |  | | 2 |
|  | 05.11.24 | СФП. Спарринговые передвижения. | | 2 |  | | 2 |
|  | 09.11.24 | СФП- упражнения на мешке. Ап чумок чируги. Ап чаги. Махи ногами. | | 2 |  | | 2 |
|  | 12.11.24 | СФП. Упражнения на мешке. Махи, упражнение «лягушка». | | 2 |  | | 2 |
|  | 16.11.24 | СФП. Чен квон чиги на мешке ближней, дальней рукой. | | 2 |  | | 2 |
|  | 19.11.24 | СФП. Махи, удержание прямых ног. | | 2 |  | | 2 |
|  | 23.11.24 | СФП. Ап, Тиго чаги после подшагивания, на месте. | | 2 |  | | 2 |
|  | 26.11.24 | СФП. Борьба на коленях. | | 2 |  | | 2 |
|  | 30.11.24 | Тактическая подготовка. Перемещения, стойки. | | 2 | 2 | |  |
|  | 03.12.24 | Тактическая подготовка. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами). | | 2 |  | | 2 |
|  | 07.12.24 | Тактическая подготовка. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног) | | 2 |  | | 2 |
|  | 10.12.24 | Тактическая подготовка. Базовые стойки, перемещения в них. Страховки. | | 2 |  | | 2 |
|  | 14.12.24 | Тактическая подготовка. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами). | | 2 |  | | 2 |
|  | 17.12.24 | Тактическая подготовка. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног) | | 2 |  | | 2 |
|  | 21.12.24 | Тактическая подготовка. Базовые стойки, перемещения в них. Страховки. | | 2 |  | | 2 |
|  | 24.12.24 | Тактическая подготовка. Базовая техника. Блоки, удары. | | 2 |  | | 2 |
|  | 28.12.24 | Тактическая подготовка. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами). | | 2 |  | | 2 |
|  | 11.01.25 | Тактическая подготовка. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног) | | 2 |  | | 2 |
|  | 14.01.25 | Тактическая подготовка. Блоки, удары с перемещением в стойках. | | 2 |  | | 2 |
|  | 18.01.25 | Тактическая подготовка. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. Задняя подножка. | | 2 |  | | 2 |
|  | 21.01.25 | Тактическая подготовка. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами). | | 2 |  | | 2 |
|  | 25.01.25 | Тактическая подготовка. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания. | | 2 |  | | 2 |
|  | 28.01.25 | Тактическая подготовка. Боковая стойка, перемещения вперёд, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом. | | 2 |  | | 2 |
|  | 01.02.25 | Тактическая подготовка. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног) | | 2 |  | | 2 |
|  | 04.02.25 | Тактическая подготовка. Заходы на броски (задняя подножка) | | 2 |  | | 2 |
|  | 08.02.25 | Тактическая подготовка. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами). | | 2 |  | | 2 |
|  | 11.02.25 | Тактическая подготовка. Базовые стойки, перемещения в них. Страховки. | | 2 |  | | 2 |
|  | 15.02.25 | Тактическая подготовка. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног) | | 2 |  | | 2 |
|  | 18.02.25 | Тактическая подготовка. Чен квон чиги после подшагивания, атака набеганием. | | 2 |  | | 2 |
|  | 22.02.25 | Тактическая подготовка. Два подшагивания – тиго чаги. | | 2 |  | | 2 |
|  | 25.02.25 | Тактическая подготовка. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами). | | 2 |  | | 2 |
|  | 01.03.25 | Техническая подготовка. Изучение стоек, прямых ударов руками, ногами во фронтальной стойке. | | 2 | 2 | |  |
|  | 04.03.25 | Техническая подготовка. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах. | | 2 |  | | 2 |
|  | 11.03.25 | Техническая подготовка. Изучение фронтальной стойки. | | 2 |  | | 2 |
|  | 15.03.25 | Техническая подготовка. Изучение правосторонней и левосторонней стоек. | | 2 |  | | 2 |
|  | 18.03.25 | Техническая подготовка. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах. | | 2 |  | | 2 |
|  | 22.03.25 | Техническая подготовка. Изучение прямых ударов руками во фронтальной стойке. | | 2 |  | | 2 |
|  | 25.03.25 | Техническая подготовка. Изучение прямых ударов руками во фронтальной стойке. | | 2 |  | | 2 |
|  | 29.03.25 | Техническая подготовка. Передвижение. | | 2 |  | | 2 |
|  | 01.04.25 | Техническая подготовка. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах. | | 2 |  | | 2 |
|  | 05.04.25 | Техническая подготовка. Изучение прямых ударов ногами во фронтальной стойке. | | 2 |  | | 2 |
|  | 08.04.25 | Техническая подготовка. Изучение прямых ударов ногами во фронтальной стойке. | | 2 |  | | 2 |
|  | 12.04.25 | Техническая подготовка. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах. | | 2 |  | | 2 |
|  | 15.04.25 | Техническая подготовка. Изучение прямых ударов ногами в правосторонней и левосторонней стойках. | | 2 |  | | 2 |
|  | 19.04.25 | | Техническая подготовка. Изучение прямых ударов ногами в правосторонней и левосторонней стойках. | 2 |  | | 2 |
|  | 22.04.25 | | Техническая подготовка. Изучение двух, трех, четырех ударных комбинаций руками в правосторонней и левосторонней стойках. | 2 |  | | 2 |
|  | 26.04.25 | | Техническая подготовка. Изучение двух, трех, четырех ударных комбинаций руками в правосторонней и левосторонней стойках. | 2 |  | | 2 |
|  | 29.04.25 | | Техническая подготовка. - Обучение ударам на месте. | 2 |  | | 2 |
|  | 03.05.24 | | Техническая подготовка. Обучение приемам защиты на месте. | 2 |  | | 2 |
|  | 06.05.24 | | Техническая подготовка. Обучение ударам в движении. | 2 |  | | 2 |
|  | 10.05.24 | | Техническая подготовка. Обучение приёмам защиты в движении | 2 |  | | 2 |
|  | 13.05.24 | | Техническая подготовка. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах. | 2 |  | | 2 |
|  | 17.05.24 | | Техническая подготовка. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах. | 2 |  | | 2 |
|  | 20.05.24 | | Психологическая подготовка | 2 | 2 | |  |
|  | 24.05.24 | | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | | 1 |
| 73 | 27.05.24 | | ОФП. Гибкость - махи, шпагаты, наклоны. | 2 | |  | 2 |
| 74 | 31.05.24 | | ОФП. Скоростно-силовые качества. Бег. | 2 | |  | 2 |

**Оценочные материалы к Модулю 1**

**I часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
|  | Родина хапкидо | 1. Япония  2. Китай  3. Корея | Корея |
|  | Корейское название ударов ногами | 1. Чаги  2. Чиги  3. Ап чаги | Чаги |
|  | Корейское название ударов руками | 1. Ап чаги  2. Ти чаги  3. Чиги | Чиги |
|  | Корейская форма для занятия хапкидо | 1. Добок  2. Накпоб  3. Додянг | Добок |
|  | Корейское название ковра для занятий | 1. Додянг  2. Добок  3. Накпоб | Додянг |
|  | Название самостраховок в хапкидо | 1. Ап чаги  2. Накпоб  3. Ти чаги | Накпоб |
|  | Удар ногой вперед | 1. Ти чаги  2. Ап чаги  3. Джумок чиги | Ап чаги |
|  | Удар ногой назад | 1. Мончи чиги  2. Ти чаги  3. Ап чаги | Ти чаги |
|  | Прямой удар кулаком | 1. Джумок чиги  2. Ти чаги  3. Мончи чиги | Джумок чиги |
|  | Удар «молот» с боку | 1. Ап чаги  2. Ти чаги  3. Мончи чиги | Мончи чиги |

**II-я часть (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|  | Демонстрация дыхательной техники | Апоро, миторо, випоро, юпоро. |
|  | Демонстрация страховок | Передняя, задняя, боковая. |
|  | Демонстрация сбивов, заломов, срывов руки | Первого, второго, третьего, четвертого. |
|  | Демонстрация бросковой техники | Передняя, задняя подножка. |
|  | Демонстрация ударов рукой | Верхний уровень |
|  | Демонстрация ударов ногой | Нижний и средний уровень |
|  | Отжимания от пола | М: 25-20-15-10  Д: 20-15-10-5 |
|  | Подтягивания (для девочек на перекладине под углом 45) | М: 8-6-4-2  Д: 25-20-15-10 |
|  | Сгибания и.п. лежа на спине (пресс) | М: 25-20-15-10  Д: 20-15-10-5 |
|  | Прогиб и.п. лежа на животе (спина) | М: 25-20-15-10  Д: 20-15-10-5 |

**Методические материалы**

**Подготовительные упражнения для падения назад**

1. Лечь на спину.
2. Согнуть колени, прижать подбородок к груди, обхватить ноги руками, наклонив голову как можно ближе к коленям.
3. В этой «группировке» покататься назад-вперед.
4. В дальнейшем, при падении назад, прямыми руками ударять одновременно по татами ладонями вниз по углом примерно 90 градусов, относительно тела
5. **Падение назад из положения стоя**
6. Присесть вертикально вниз, становясь на носки ног. Вытянуть руки перед собой и прижать подбородок к груди.
7. В положении «присев», наклониться вперед, подведя голову (лоб) как можно ближе к коленям, стараясь «превратиться в шарик».
8. Касаемся пятками татами. Вес тела при этом переносится назад, выводя проекцию центра тяжести за площадь опоры. Совершаем падание назад, ударяя одновременно двумя вытянутыми руками по татами ладонями вниз по углом примерно 90 градусов, относительно тела.

**Важно:**

* Руки при ударе должны быть прямыми.
* Расстояние от лба до колен должно быть неизменным до конца падения.
* Очень полезно в этой «группировке» несколько раз покачаться вперед-назад.
* Подбородок прижат к груди до конца выполнения упражнения.
* **Падение назад из положения стоя**
* Лечь на левый (правый) бок.
* Прижать подбородок к груди (голову приподнимаем над татами).
* Сложить ноги, левая (правая) нога лежит согнутая на поверхности татами, правая (левая) нога ставится перпендикулярно татами снаружи.
* **Падение на левый и правый бок из положения стоя**
* Перекатываемся на правый (левый) бок, ударяя прямой рукой по татами и меняя положение ног относительно друг друга.
* Присесть вертикально вниз, становясь на носки ног, выпрямляя руки перед собой и прижимая подбородок к груди.
* Падаем на левый (правый) бок, ударяя прямой левой (правой) рукой по татами, другая рука лежит на противоположном колене.

**Важно:**

* Рука при ударе должна быть прямая.
* Подбородок прижат к груди, голова не касается татами.
* При падении перекатиться так, чтобы ноги и тазобедренный сустав приподнялись над татами, как можно выше.

**Подготовительные упражнения для падения кувырком назад с колена**

* Прижать подбородок к груди.
* Сделать шаг назад правой (левой) ногой, поставив ее на колено.
* Наклониться вперед, подведя голову как можно ближе к левому (правому) колену и прижав к правому (левому) плечу.
* Передвинуть ступню правой (левой) ноги влево (вправо), используя колено, как ось вращения.
* Сесть на освободившееся место, как можно ближе к ноге.
* Сделать кувырок назад, встав на левое (правое) колено.
* Встать в стойку.

В основе обучения Хапкидо лежат дидактические принципы педагогики:

**Принцип сознательности и активности** реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание воспитанниками целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований.

**Принцип всестороннего развития** личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка.

**Принцип наглядности:** педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы Хапкидо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

**Принцип постепенности:** переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

**Принцип доступности** основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Чтобы у ребенка успешно начался процесс обучения более-менее сложным действиям, необходимо наличие у него:

– контроля внимания (его надо воспитывать);

– логического мышления;

– волевого контроля, или управления намерением (достигается воспитанием и самовоспитанием).

**Содержание подготовки**

В содержание спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, психологическую, тактическую, теоретическую подготовку.

**Физическая** подготовка подразделяется на:

•общую физическую подготовку, которая направлена на повышение общей работоспособности,

•специальную физическую подготовку, направленную на развитие специальных физических качеств,

•специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект,

•функциональную, направленную на «выведение» обучающихся на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

**Техническую** подготовку подразделяют на:

• беспредметную – обучение технике упражнений,

• предметную – обучение технике упражнений с предметами,

**В психологическую** подготовку входят:

•базовая – психологическое развитие, образование и обучение;

•тренировочная – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;

•соревновательная – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

**Тактическая** подготовка может быть:

1.Индивидуальной – составление индивидуальной тактики ведения боя, распределение сил, тактика поведения.

2.Командной – формирование команды, определение командных и личных задач.

**Теоретическая** подготовка – это формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в Хапкидо. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

Содержание работы на этапах программы:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся.

2. Формирование правильной осанки.

3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.

5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

6. Привитие интереса к регулярным занятиям физической культурой и Хапкидо, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

7. Участие в детских соревнованиях.

Этапы обучения детей.

**Первый этап обучения** характеризуется созданием предварительного представления об упражнении (отдельном движении). На этом этапе обучения тренер рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение, подражая тренеру. Название упражнений, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей. Показ упражнения происходит в зеркальном изображении. Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Успех начального этапа обучения зависит от умелого предупреждения и исправления ошибок. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

**Второй этап** характеризуется разучиванием и совершенствованием деталей техники выполнения упражнений. Основная задача этого этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию детьми закономерностей движения, свободного выполнения упражнения. Главным условием обучения на этом этапе является – целостное выполнение упражнения. Количество повторений в занятии увеличивается, по сравнению с предыдущим этапом. На этапе углубленного разучивания дети приобретают некоторый опыт в исполнении движений по показу тренера. Все это способствует развитию у детей умения самостоятельно выполнять выученное упражнение в целом.

**Третий этап закрепления** характеризуется образованием двигательного навыка и переходом его к творческому самовыражению. На этом этапе необходимо совершенствовать качество исполнения упражнений и формировать у детей индивидуальный стиль.

**Формы отслеживания результатов:**

- Метод оценки - визуальное наблюдение тренера: ребёнок регулярно посещает занятия в секции, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне.

-Метод оценки - проведение контрольных тестов: наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации. Занимающиеся владеют техникой физических упражнений в пределах возрастных требований.

-Метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей: произошло укрепление иммунной системы занимающегося, повысились показатели физического развития, ребёнок не пропускает занятия, на занятиях ведёт себя активно, свободно и эмоционально.

**Формы занятий**

Основными формами занятий являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- групповые и индивидуальные теоретические занятия;

- участие в тренировочных поединках;

- участие в соревнованиях;

- промежуточная и итоговая аттестации;

**Организационно-педагогические условия**

Для реализации программы необходимо: спортивный зал – с покрытием татами с естественной и искусственной вентиляцией, с естественным и искусственным освещением, соответствующее оборудование.

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц на группу** | **Степень использования в %** |
| Скамейка гимнастическая | 1 шт. | 100% |
| Шведская стенка. | 1шт. | 100% |
| Гантели: 0,5 кг | 2шт. | 100% |
| Скакалки | 10шт. | 80% |
| Мячи теннисные | 100шт. | 80% |
| Волейбольный мяч | 1 шт. | 80% |
| Набивные медицинские мячи (фитбол) | 3 шт. | 100% |
| Шлем | 10 шт. | 100% |
| Защита на ноги | 15 пар | 100% |
| Жилет нагрудный | 15 шт. | 100% |
| Лапы боксёрские | 2 шт. | 100% |
| Макивары | 7шт. | 100% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель объединения – Асанов Арсен Февзиевич педагог дополнительного образования. Образование Среднее специальное. ГОУСПО «Липецкий областной колледж искусств имени К.Н. Игумнова» 2010 г. по специальности - руководитель творческого коллектива, преподаватель, направление: социально-культурная деятельность, народное художественное творчество. Профессиональная переподготовка ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского в количестве 1000 часов, 2019 год. Направление - физическая культура, по специальности тренер-преподаватель. Имеет квалификации 2 дан по «хапкидо» чемпион и призер Кубков мира и чемпионата России.

**Список литературы**

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

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

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

4. 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.

5. 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

6. «Звезды» липецкого спорта». История развития спорта в Липецкой области. Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.–304 с.

7. В.М. Горюнов. Валеологические аспекты школьной физической культуры и детского спорта//Детский тренер.–2005.–№4.–с. 72-86.