**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Педагогическим советомМБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»(протокол от 26.05.2023 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 15.08.2023 № 188 у/д  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль 2**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Хапкидо»**

на 2023-2024 учебный год

Возраст обучающихся: 6-12 лет

Год обучения: второй

Автор составитель:

Кеменов Геннадий Николаевич

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2023

**Рабочая программа**

**Модуль 2 «Базовый уровень»**

**Цель:** Отработка базовых перемещений и движений  применяемых в хапкидо.

**Задачи:**

**Предметные:**

1.Отработка способов входа в атаку партнера.

2.Закреплять понятие физических качеств: ловкость, координация, точность.

3.Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.

**Метапредметные:**

1.Формировать умение самостоятельной деятельности при групповой работе*.*

2.Развивать умение планировать, контролировать, выполнять и давать оценку своим  двигательным действиям*.*

3.Развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме*.*

**Личностные**:

1.Формировать самооценку и личностное самоопределение к своим действиям при самостоятельной работе в группе.

2.Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели*.*

**Планируемые результаты.**

Должны знать:

-иметь представление о классификации, систематики и терминологии хапкидо;

-иметь представление об актуальных вопросах развития хапкидо.

-основы развития физических качеств;

-основы тактико - технических действий хапкидо.

Должны уметь:

-владеть навыками техники хапкидо;

-выполнять комплексы общеразвивающих упражнений по ОФП;

-владеть навыками комбинационных действий при выполнении специальных упражнений;

-выполнять индивидуальный план тренировки и анализировать его выполнение;

-составлять тактический план боя в соревнованиях;

-владеть опытом выступлений в соревнованиях.

**Рабочая программа**

**Модуль 2 «Базовый уровень»**

**Цель:** Отработка базовых перемещений и движений  применяемых в хапкидо.

**Задачи:**

**Предметные:**

1.Отработка способов входа в атаку партнера.

2.Закреплять понятие физических качеств: ловкость, координация, точность.

3.Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.

**Метапредметные:**

1.Формировать умение самостоятельной деятельности при групповой работе*.*

2.Развивать умение планировать, контролировать, выполнять и давать оценку своим  двигательным действиям*.*

3.Развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме*.*

**Личностные**:

1.Формировать самооценку и личностное самоопределение к своим действиям при самостоятельной работе в группе.

2.Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели*.*

**Планируемые результаты.**

Должны знать:

-иметь представление о классификации, систематики и терминологии хапкидо;

-иметь представление об актуальных вопросах развития хапкидо.

-основы развития физических качеств;

-основы тактико - технических действий хапкидо.

Должны уметь:

-владеть навыками техники хапкидо;

-выполнять комплексы общеразвивающих упражнений по ОФП;

-владеть навыками комбинационных действий при выполнении специальных упражнений;

-выполнять индивидуальный план тренировки и анализировать его выполнение;

-составлять тактический план боя в соревнованиях;

-владеть опытом выступлений в соревнованиях.

**Содержание Модуля 2**

1. **Вводное занятие – 2 ч.**

Теория: Правила поведения. Режим работы. Техника безопасности.

• 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 и современное направление.

• 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. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей. Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка зала.

•Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

2.Общефизическая подготовка –34 ч.

Теория:

Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование

двигательных физических качеств. Сила. Равновесие. Скорость. Быстрота и рефлексы.

Практика:

ОФП. Кувырки, перевороты, страховки, челночный бег (с переносом предметов). Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, страховка, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.

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

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.

**3.Специальная физическая подготовка. -32ч.**

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.

**4. Тактическая подготовка** – **40ч.**

**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.

**5. Техническая подготовка – 30ч.**

**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.

6.Участие в соревнованиях -4ч.

Участвовать в 1 - 2 соревнованиях во второй половине года.

Показательные выступления для родителей.

**7.** **Промежуточная** и **итоговая аттестация** (тестирование, контрольные испытания)**-4ч.**

**Календарно-тематическое планирование Модуля 2**

**Пн,ср**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Тема занятий | Кол-во часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **146** | **12** | **134** |
|  | 04.09.23 | Введение. Правила поведения. Режим работы. Техника безопасности. | **2** | 2 |  |
|  | 06.09.23 | Общая физическая подготовка. Совершенствование двигательных физических качеств. Сила. Равновесие. Скорость. Быстрота и рефлексы. | 2 | 2 |  |
|  | 11.09.23 | Общая физическая подготовка. Кувырки, перевороты, страховки.  | 2 |  | 2 |
|  | 13.09.23 | Общая физическая подготовка. Челночный бег (с переносом предметов). | 2 |  | 2 |
|  | 18.09.23 | Общая физическая подготовка. Метание теннисного мяча | 2 |  | 2 |
|  | 20.09.23 | Общая физическая подготовка. Прыжки на одной ноге | 2 |  | 2 |
|  | 25.09.23 | Общая физическая подготовка. Акробатические упражнения | 2 |  | 2 |
|  | 27.09.23 | Общая физическая подготовка. Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой.  | 2 |  | 2 |
|  | 02.10.23 | Общая физическая подготовка. Подвижные игры | 2 |  | 2 |
|  | 04.10.23 | Общая физическая подготовка. Быстрота - бег (вариации). | 2 |  | 2 |
|  | 09.10.23 | Общая физическая подготовка. Гибкость - махи, шпагаты, наклоны. | 2 |  | 2 |
|  | 11.10.23 | Общая физическая подготовка. Махи, наклоны, шпагаты. | 2 |  | 2 |
|  | 16.10.23 | Общая физическая подготовка. Прыжки, отжимания. | 2 |  | 2 |
|  | 18.10.23 | Общая физическая подготовка. Борьба на коленях. | 2 |  | 2 |
|  | 23.10.23 | Общая физическая подготовка. Прыжки, отжимания. | 2 |  | 2 |
|  | 25.10.23 | Общая физическая подготовка. Махи, наклоны, шпагаты.  | 2 |  | 2 |
|  | 30.10.23 | Общая физическая подготовка. Кувырки, перевороты, страховки. | 2 |  | 2 |
|  | 01.11.23 | Специальная физическая подготовка. Приемы, перемещения.  | 2 | 2 |  |
|  | 08.11.23 | Специальная физическая подготовка. Приемы выполняемые руками, ногами. | 2 |  | 2 |
|  | 13.11.23 | Специальная физическая подготовка. | 2 |  | 2 |
|  | 15.11.23 | Специальная физическая подготовка. Перемещения в классических стойках. | 2 |  | 2 |
|  | 20.11.23 | Специальная физическая подготовка. Перемещения в классических стойках. | 2 |  | 2 |
|  | 22.11.23 | Специальная физическая подготовка. Спарринговые передвижения. | 2 |  | 2 |
|  | 27.11.23 | Специальная физическая подготовка. Спарринговые передвижения. | 2 |  | 2 |
|  | 29.11.23 | Специальная физическая подготовка. Упражнения на мешке. | 2 |  | 2 |
|  | 04.12.23 | Специальная физическая подготовка. Упражнения на мешке. | 2 |  | 2 |
|  | 06.12.23 | Специальная физическая подготовка. Махи, упражнение «лягушка». | 2 |  | 2 |
|  | 11.12.23 | Специальная физическая подготовка. Чен квон чиги на мешке ближней, дальней рукой. | 2 |  | 2 |
|  | 13.12.23 | Специальная физическая подготовка. Махи, удержание прямых ног | 2 |  | 2 |
|  | 18.12.23 | Специальная физическая подготовка. Махи, удержание прямых ног, Чен квон чиги, передней, дальней. | 2 |  | 2 |
|  | 20.12.23 | Специальная физическая подготовка. Ап, Тиго чаги после подшагивания, на месте. | 2 |  | 2 |
|  | 25.12.23 | Специальная физическая подготовка. Борьба на коленях. | 2 |  | 2 |
|  | 27.12.23 | Специальная физическая подготовка. Борьба на коленях. | 2 |  | 2 |
|  | 10.01.24 | Тактическая подготовка. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. | 2 | 2 |  |
|  | 15.01.24 | Тактическая подготовка. Базовые стойки. Ап чаги, Чен квон чиги | 2 |  | 2 |
|  | 17.01.24 | Тактическая подготовка. Базовые стойки. Тиго чаги. Страховки | 2 |  | 2 |
|  | 22.01.24 | Тактическая подготовка. Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки. | 2 |  | 2 |
|  | 24.01.24 | Тактическая подготовка. Заходы на броски (задняя подножка) | 2 |  | 2 |
|  | 29.01.24 | Тактическая подготовка. Базовая техника. Блоки, удары. | 2 |  | 2 |
|  | 31.01.24 | Тактическая подготовка. Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках. | 2 |  | 2 |
|  | 05.02.24 | Тактическая подготовка. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. | 2 |  | 2 |
|  | 07.02.24 | Тактическая подготовка. Ап чаги после подшагивания | 2 |  | 2 |
|  | 12.02.24 | Тактическая подготовка. Ап чаги+вход на заднюю подножку. | 2 |  | 2 |
|  | 14.02.24 | Тактическая подготовка. Боковая стойка, перемещения вперёд, назад, в стороны. | 2 |  | 2 |
|  | 19.02.24 | Тактическая подготовка. Йоп чаги с подшагом. | 2 |  | 2 |
|  | 21.02.24 | Тактическая подготовка. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. | 2 |  | 2 |
|  | 26.02.24 | Тактическая подготовка. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. Зацеп. | 2 |  | 2 |
|  | 28.02.24 | Тактическая подготовка. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. Задняя подножка. | 2 |  | 2 |
|  | 04.03.24 | Тактическая подготовка. Чен квон чиги, стойки, блоки, удары. | 2 |  | 2 |
|  | 06.03.24 | Тактическая подготовка. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. | 2 |  | 2 |
|  | 11.03.24 | Тактическая подготовка. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. | 2 |  | 2 |
|  | 13.03.24 | Тактическая подготовка. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. | 2 |  | 2 |
|  | 18.03.24 | Тактическая подготовка. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. | 2 |  | 2 |
|  | 20.03.24 | Техническая подготовка. Изучение передвижений, ударов, упражнений на боксерских снарядах. | 2 | 2 |  |
|  | 25.03.24 | Техническая подготовка. Парные занятия. «Пятнашки». Ап чаги, Чен квон чиги. | 2 |  | 2 |
|  | 27.03.24 | Техническая подготовка. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки, перемещения. | 2 |  | 2 |
|  | 01.04.24 | Техническая подготовка. Перемещения в стойках. | 2 |  | 2 |
|  | 03.04.24 | Техническая подготовка. Блоки, удары. Заходы на броски. | 2 |  | 2 |
|  | 08.04.24 | Техническая подготовка. Йоп чаги на стоящего противника. Ап чагина стоящего противника. | 2 |  | 2 |
|  | 10.04.24 | Техническая подготовка. Поединки по заданию. | 2 |  | 2 |
|  | 15.04.24 | Техническая подготовка. Страховка, кувырки, перевороты. | 2 |  | 2 |
|  | 17.04.24 | Техническая подготовка. Страховка, кувырки, перевороты. | 2 |  | 2 |
|  | 22.04.24 | Техническая подготовка. Чен квон чиги после подшагивания, атака набеганием. | 2 |  | 2 |
|  | 24.04.24 | Техническая подготовка. Вход на заднюю подножку после ударов руками. | 2 |  | 2 |
|  | 29.04.24 | Техническая подготовка. Перемещения в стойках. | 2 |  | 2 |
|  | 06.05.24 | Техническая подготовка. Перемещения в стойках. | 2 |  | 2 |
|  | 08.05.24 | Техническая подготовка. Перемещения в стойках. | 2 |  | 2 |
|  | 13.05.24 | Техническая подготовка. Перемещения в стойках. | 2 |  | 2 |
|  | 15.05.24 | Участие в соревнованиях | 2 |  | 2 |
|  | 20.05.24 | Участие в соревнованиях | 2 |  | 2 |
|  | 22.05.24 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 27.05.24 | Итоговая аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  |  29.05.24 | Общая физическая подготовка. Подвижные игры | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к Модулю 2**

**(промежуточная аттестация)**

**I часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1 | Где зародилось боевое искусство - хапкидо | 1.Япония2.Китай3.Корея | 2.Корея |
| 2 | Как называется ковер для занятия хапкидо | 1.Додзе2.Татами3.Додянг | 3.Додянг |
| 3 | Как называется форма для занятия хапкидо | 1.Самбовка2.Кимоно3.Добок | 3.Добок |
| 4 | Удар ап чаги это… | 1.Удар рукой2.Удар ногой3.Удар коленом | 2.Удар ногой |
| 5 | Как по корейски дыхание | 1.Тандженхоп 2.Аппоро3.Митторо | 1.Тандженхоп  |
| 6 | Чунби это… | 1.Повернутся2.Прыгнуть3.Приготовится | 3.Приготовится |
| 7 | Как по корейскисамостраховка | 1.Чан бан2.Чик по3.Нак поп | 3.Нак поп |
| 8 | Баро это… | 1.Лечь2.Вернуться в исходное положение3.Шаг вперёд | 2.Вернуться в исходное положение |
| 9 | Как по корейски удары ногами | 1.Паль чаги2.Аппуро3.Миттыро | 1.Паль чаги |
| 10 | Броски за одежду это…. | 1.Ченжа2.Обо чиги3.Сиджа | 2.Обо чиги |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|  | Шпагат 3 вида | 10-1 сесть полностью, 2 не более 15см, 7- 3 не более 15 см, 5- более 15см |
|  | Мост | 10-высокий с полной опорой на стопы и ладони, 7- выполнено с неполной опорой, 5- выполнение близкое к зачетному |
|  | Дыхание | 10-продемонстрированны все 4 вида, 7-продемонстрированны 3 вида, 5-продемонстрированны 2 вида, имеет представление. |
|  | Стойки (кимабу, конгочазе) | 10- выполнено четко, без колебаний, 7- выполнено не четко, 5- долго думал, есть ошибки в пост ноги. |
|  | Кувырок в группировке вперед, назад. | 10-выполнено четко, без колебаний, 7-выполнено не четко, 5-обуч не сгруппировался, был не уверен. |
|  | Стойка на руках у стены | 10-выполнено четко, без колебаний, 7-выполнено не четко, 5- выполняет с помощью |
|  | Боковой кувырок | 10-выполнено четко, без колебаний, 7- выполнено не четко, 5- не сгруппировался, был не уверен. |
|  | Удары руками по ракеткам | 10-выполнено четко, из стойки, 7- выполнено не четко, 5- имеет представление |
|  | Удары ногами по ракеткам | 10-выполненочетко, из стойки, 7- выполнено не четко, 5- имеет представление |
|  | Прыжок в длину с места | 10-180см и далее, 7-от 150см до 180см, 5-менее 150см |

**Оценочные материалы к Модулю 2**

**(итоговая аттестация)**

**I часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
|  | Как по корейски дыхание | 1.Тандженхоп 2.Аппоро3.Митторо | Тандженхоп |
|  | Удар ап чаги это… | 1.Удар рукой2.Удар ногой3.Удар коленом | Удар ногой |
|  | Накпоб | 1.Падения и кувырки2.Удар ногой3.Удар коленом | Падения и кувырки |
|  | Броски за одежду это…. | 1.Ченжа2.Обо чиги3.Сиджа | Обо чиги |
|  | Танджун хо хоп | 1.Дыхательно-кординационная техника2.Сиджа3.Удар коленом | Дыхательно-кординационная техника |
|  | Квонпоб | 1.Дыхательно-кординационная техника2.Сиджа3.Удар коленом | Техника ударов |
|  | Бальчхаги | 1.Техника ударов ногами2.Ченжа3.Удар ногой | Техника ударов ногами |
|  | Как по корейски удары ногами | 1.Паль чаги2.Аппуро3.Миттыро | 1.Паль чаги |
|  | Прямой удар кулаком  | 1.Джумок чиги2.Ти чаги3.Мончи чиги | Джумокчиги |
|  | Удар «молот» с боку  | 1.Ап чаги2. Ти чаги3.Мончи чиги | Мончичиги |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
| мальчики | девочки |
|  | Бег 30м  | 7,4с | 7,9с |
|  | Прыжок в длину с места | 110 см | 105 см |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 12 раз | 8 раз |
|  | Пресс | 15 раз | 12 раз |
|  | Шпагат (продольный, поперечный) | Показать | Показать |
|  | Отжимания на кулаках | 20 раз | 10 раз |
|  | Скручивания на пресс | 20 раз | 10 раз |
|  | Чариотчасаэ – стойка смирно  | Показать | Показать |
|  | Пьёнхичасаэ – открытая стойка  | Показать | Показать |
|  | Кёнгокчасаэ – атакующая стойка | Показать | Показать |

**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 направый (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 объедения – педагог дополнительного образования Кеменов Геннадий Николаевич, образование высшее профессиональное, Липецкий государственный педагогический университет, педагог по физической культуре (1991г.). Общий стаж работы 32 года 2 месяца, педагогический 20 лет, из них педагог дополнительного образования 20 лет. В 2019 году прошел курсы повышения квалификации «Содержание и технологии в дополнительном образовании в сфере ФК и спорта». (108ч), ЛГПУ, в 2022 году «Современные технологии дополнительного образования детей в контексте Федерального проекта «Успех каждого ребенка».

**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.

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