

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»
(протокол от 6.06.2019 года № 4)

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»
от 10.06.2019 № 181/1 у/д

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Хapkидo»**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 6-12 лет
Срок реализации программы: 2 года

Автор составитель:
Агапова Татьяна Григорьевна,
методист
Кеменов Геннадий Николаевич,
педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2019

1. Пояснительная записка

Хапкидо – корейское боевое искусство, характерной особенностью которого является ярко выраженная направленность на реальное боевое взаимодействие с противником в любых условиях. Стержнем хапкидо является система воспитания, позволяющая сформировать сильного, цельного, уверенного в себе человека с определенными морально-этическими и нравственными принципами. Интегральная психологическая подготовка является основой, на которой базируется техника хапкидо. Без этой основы невозможно эффективно применять те приемы боя, которые демонстрируют мастера хапкидо. Само слово хапкидо означает путь управления внутренней силой. Внутренняя сила, или энергия – «ки», развивается специальными упражнениями, которые в хапкидо называются «таньчжон хоуп». При правильном тренинге эта энергия может быть направлена в мышцы и эффективно использоваться в бою. Для занятий хапкидо необходимо понимание ролики и умение управлять ею.

Направленность программы. Данная программа является модифицированной и относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Хапкидо», направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма, формирование и развития личности, воспитание высоких моральных качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Отличительная особенность. Особенностью данной программы является специфическая установка на изучение техники и тактики Хапкидо для участия впоследствии в соревнованиях по правилам «The National Hapkido Association of Sport for All».

Также, отличительной особенностью данной программы является то, что программная работа с занимающимися строится в соответствии с возрастными особенностями развития организма, психики, личности детей, а также в связи с закономерностями динамики совершенствования занимающихся.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы.

Возрастная категория обучающихся: 6-12 лет.

Форма и режим занятий.

Форма занятий – очная. Срок реализации программы 2 года.

Количество часов по годам обучения:

- 1 год обучения - 144 часа.

- 2 год обучения - 144 часа.

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс осуществляется в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий. Количество занимающихся в группе 15-17 человек. Дети должны иметь медицинский допуск к занятиям хапкидо.

Цели и задачи программы.

Цель: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и всестороннее развитие личности воспитанников через обучение хапкидо.

Задачи:

Личностные:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие гибкости, ловкости, координации движений, быстроты.

Метапредметные:

- воспитание и укрепление морально–волевых качеств обучающихся;
- формирование у обучающихся внимательного отношения к своему здоровью как основе здорового образа жизни.
- увеличение двигательной активности детей.

Образовательные (предметные)

- формирование навыков самообороны, обучение технике и тактике кикбоксинга;
- усвоение теории, моральных психологических основ занятий боевыми искусствами;

Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Кол-во часов		Форма аттестации/ контроля
		1 г.о.	2 г.о.	
1.	Модуль 1 «Начальный уровень»	144		Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания)
2	Модуль 2 «Базовый уровень»		144	Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания). Итоговая аттестация (тестирование, контрольные испытания)

Календарный учебный график

Элементы учебного графика	Характеристика элемента	
Продолжительность учебного года, его начало и окончание	Этапы образовательного процесса	1 год обучения
	Начало учебного года:	1 сентября
	Окончание учебного года:	31 мая
	Сроки	1 сентября -

	комплектования учебных групп	15 сентября
	Продолжительность учебного года	36 недель
	Число и продолжительность занятий в день	1 занятие по 2 часа (академический час- 45 мин.)
	Каникулы зимние	1-9 января
	Каникулы летние	1 июня-31 августа
Учебная неделя	Продолжительность учебной недели 7 дней, для 1-го, 2-го года обучения- 4 часа в неделю – 2 занятия в неделю	
Режим работы в период летних каникул	<p>Расписание занятий меняется:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формируются сводные группы из числа обучающихся; - организуется работа с одаренными детьми; - проводятся занятия и мероприятия по специальному расписанию в форме экскурсий, учебно-тренировочных сборов, спортивно-оздоровительных мероприятий; - по отдельному плану ведется работа с детьми в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей (кружковая деятельность и массовые мероприятия); -участие в рекламной кампания по комплектованию учебных групп на новый учебный год 	

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 -131 час

1. Общая физическая подготовка: 22ч.

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 медицинболлов. 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, полужонгальная 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 вперед, 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 тхэквондистской 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, полужонгальная 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 приемам 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
		144	13	131
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.	2	2	
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	2	
3.	Процесс совершенствования двигательных физических качеств. Сила. Равновесие. Скорость. Быстрота и рефлекс	2		2
4.	Координационные способности. Кувырки, перевороты, страховки, челночный бег (с переносом предметов)	2		2
5.	Челночный бег 4 x 9, акробатические упражнения.	2		2

6.	Страховка, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.	2		2
7.	Выносливость. Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры. Пресс, гиперэкстензия.	2		2
8.	Быстрота - бег (вариации). Чен квон чиги (боковой).	2		2
9.	Гибкость - махи, шпагаты, наклоны.	2		2
10.	Ап чаги, Антари чаги. Махи, наклоны, шпагаты.	2		2
11.	Скоростно-силовые качества. Бег.	2		2
12.	Растяжка в парах. Прыжки, отжимания.	2		2
13.	Толкание медицинболов. Борьба на коленях.	2		2
14.	Специальная физическая подготовка. Упражнения (динамические и статические) для развития гибкости.	2	2	
15.	СФП. Приемы выполняемые руками, ногами.	2		2
16.	СФП. Изучение продольного и поперечного шпагата.	2		2
17.	СФП. Изучение гимнастического мостика.	2		2
18.	СФП. Перемещения в классических стойках.	2		2
19.	СФП. Спарринговые передвижения.	2		2
20.	СФП- упражнения на мешке. Ап чумок чируги. Ап чаги. Махи ногами.	2		2
21.	СФП. Упражнения на мешке. Махи, упражнение «лягушка».	2		2
22.	СФП. Чен квон чиги на мешке ближней, дальней рукой.	2		2
23.	СФП. Махи, удержание прямых ног.	2		2
24.	СФП. Ап, Тиго чаги после подшагивания, на месте.	2		2
25.	СФП. Борьба на коленях.	2		2
26.	Тактическая подготовка. Перемещения, стойки.	2	2	
27.	Тактическая подготовка. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами).	2		2
28.	Тактическая подготовка. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2

29.	Тактическая подготовка. Базовые стойки, перемещения в них. Страховки.	2		2
30.	Тактическая подготовка. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами).	2		2
31.	Тактическая подготовка. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
32.	Тактическая подготовка. Базовые стойки, перемещения в них. Страховки.	2		2
33.	Тактическая подготовка. Базовая техника. Блоки, удары.	2		2
34.	Тактическая подготовка. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами).	2		2
35.	Тактическая подготовка. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
36.	Тактическая подготовка. Блоки, удары с перемещением в стойках.	2		2
37.	Тактическая подготовка. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. Задняя подножка.	2		2
38.	Тактическая подготовка. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами).	2		2
39.	Тактическая подготовка. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания.	2		2
40.	Тактическая подготовка. Боковая стойка, перемещения вперёд, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.	2		2
41.	Тактическая подготовка. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
42.	Тактическая подготовка. Заходы на броски (задняя подножка)	2		2
43.	Тактическая подготовка. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами).	2		2
44.	Тактическая подготовка. Базовые стойки, перемещения в них. Страховки.	2		2
45.	Тактическая подготовка. Удары по макиварам (выработка быстроты и	2		2

	скорости ног)			
46.	Тактическая подготовка. Чен квон чиги после подшагивания, атака набеганием.	2		2
47.	Тактическая подготовка. Два подшагивания – тиго чаги.	2		2
48.	Тактическая подготовка. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами).	2		2
49.	Техническая подготовка. Изучение стоек, прямых ударов руками, ногами во фронтальной стойке.	2	2	
50.	Техническая подготовка. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах.	2		2
51.	Техническая подготовка. Изучение фронтальной стойки.	2		2
52.	Техническая подготовка. Изучение правосторонней и левосторонней стоек.	2		2
53.	Техническая подготовка. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах.	2		2
54.	Техническая подготовка. Изучение прямых ударов руками во фронтальной стойке.	2		2
55.	Техническая подготовка. Изучение прямых ударов руками во фронтальной стойке.	2		2
56.	Техническая подготовка. Передвижение.	2		2
57.	Техническая подготовка. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах.	2		2
58.	Техническая подготовка. Изучение прямых ударов ногами во фронтальной стойке.	2		2
59.	Техническая подготовка. Изучение прямых ударов ногами во фронтальной стойке.	2		2
60.	Техническая подготовка. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах.	2		2
61.	Техническая подготовка. Изучение прямых ударов ногами в правосторонней и левосторонней стойках.	2		2
62.	Техническая подготовка. Изучение	2		2

	прямых ударов ногами в правосторонней и левосторонней стойках.			
63.	Техническая подготовка. Изучение двух, трех, четырех ударных комбинаций руками в правосторонней и левосторонней стойках.	2		2
64.	Техническая подготовка. Изучение двух, трех, четырех ударных комбинаций руками в правосторонней и левосторонней стойках.	2		2
65.	Техническая подготовка. - Обучение ударам на месте.	2		2
66.	Техническая подготовка. Обучение приемам защиты на месте.	2		2
67.	Техническая подготовка. Обучение ударам в движении.	2		2
68.	Техническая подготовка. Обучение приемам защиты в движении	2		2
69.	Техническая подготовка. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах.	2		2
70.	Техническая подготовка. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах.	2		2
71.	Психологическая подготовка	2	2	
72.	Промежуточная аттестация	2	1	1

Оценочные материалы к Модулю 1

I часть (тестирование)

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
1.	Родина хапкидо	1. Япония 2. Китай 3. Корея	Корея
2.	Корейское название ударов ногами	1. Чаги 2. Чиги 3. Ап чаги	Чаги
3.	Корейское название ударов руками	1. Ап чаги 2. Ти чаги 3. Чиги	Чиги
4.	Корейская форма для занятия хапкидо	1. Добок 2. Накпоб 3. Додянг	Добок
5.	Корейское название ковра	1. Додянг	Додянг

	для занятий	2. Добок 3. Накпоб	
6.	Название самостраховок в хапкидо	1. Ап чаги 2. Накпоб 3. Ти чаги	Накпоб
7.	Удар ногой вперед	1. Ти чаги 2. Ап чаги 3. Джумок чиги	Ап чаги
8.	Удар ногой назад	1. Мончи чиги 2. Ти чаги 3. Ап чаги	Ти чаги
9.	Прямой удар кулаком	1. Джумок чиги 2. Ти чаги 3. Мончи чиги	Джумок чиги
10.	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
1.	Демонстрация дыхательной техники	Апоро, миторо, випоро, юпоро.
2.	Демонстрация страховок	Передняя, задняя, боковая.
3.	Демонстрация сбивов, заломов, срывов руки	Первого, второго, третьего, четвертого.
4.	Демонстрация бросковой техники	Передняя, задняя подножка.
5.	Демонстрация ударов рукой	Верхний уровень
6.	Демонстрация ударов ногой	Нижний и средний уровень
7.	Отжимания от пола	М: 25-20-15-10 Д: 20-15-10-5
8.	Подтягивания (для девочек на перекладине под углом 45)	М: 8-6-4-2 Д: 25-20-15-10
9.	Сгибания и.п. лежа на спине (пресс)	М: 25-20-15-10 Д: 20-15-10-5
10.	Прогиб и.п. лежа на животе (спина)	М: 25-20-15-10 Д: 20-15-10-5

**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 –32 ч.

Теория:

Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование двигательных физических качеств. Сила. Равновесие. Скорость. Быстрота и рефлексy.

Практика:

ОФП. Кувырки, перевороты, страховки, челночный бег (с переносом предметов). Челночный бег 4x9, 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 вперед, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.
- Чен квон чиги после подшагивания, атака набеганием. Два подшагивания – тигу 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, Тигу чаги.
- Перемещения в стойках. Блоки, удары. Заходы на броски.
- Йоп чаги. Чен квон чиги из степа + ап чаги, тигу 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. Тигу чаги после подшагивания.
- ТТП - поединки по заданию. Поединок руками ближней; задней; обеими руками.

6.Участие в соревнованиях -6ч.

Участвовать в 1 - 2 соревнованиях во второй половине года.

Показательные выступления для родителей.

7. Итоговая аттестация (тестирование, контрольные испытания)-2ч.

Календарно-тематическое планирование Модуля 2

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
		144	11	133
1.	Введение. Правила поведения. Режим работы. Техника безопасности.	2	2	
2.	Общая физическая подготовка. Совершенствование двигательных физических качеств. Сила. Равновесие.	2	2	

	Скорость. Быстрота и рефлексy.			
3.	Общая физическая подготовка. Кувырки, перевороты, страховки.	2		2
4.	Общая физическая подготовка. Челночный бег (с переносом предметов).	2		2
5.	Общая физическая подготовка. Метание теннисного мяча	2		2
6.	Общая физическая подготовка. Прыжки на одной ноге	2		2
7.	Общая физическая подготовка. Акробатические упражнения	2		2
8.	Общая физическая подготовка. Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой.	2		2
9.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	2		2
10.	Общая физическая подготовка. Быстрота - бег (вариации).	2		2
11.	Общая физическая подготовка. Гибкость - махи, шпагаты, наклоны.	2		2
12.	Общая физическая подготовка. Махи, наклоны, шпагаты.	2		2
13.	Общая физическая подготовка. Прыжки, отжимания.	2		2
14.	Общая физическая подготовка. Борьба на коленях.	2		2
15.	Общая физическая подготовка. Прыжки, отжимания.	2		2
16.	Общая физическая подготовка. Махи, наклоны, шпагаты.	2		2
17.	Общая физическая подготовка. Кувырки, перевороты, страховки.	2		2
18.	Специальная физическая подготовка. Приемы, перемещения.	2	2	
19.	Специальная физическая подготовка. Приемы выполняемые руками, ногами.	2		2
20.	Специальная физическая подготовка.	2		2
21.	Специальная физическая подготовка. Перемещения в классических стойках.	2		2
22.	Специальная физическая подготовка. Перемещения в классических стойках.	2		2
23.	Специальная физическая подготовка. Спарринговые передвижения.	2		2
24.	Специальная физическая подготовка.	2		2

	Спарринговые передвижения.			
25.	Специальная физическая подготовка. Упражнения на мешке.	2		2
26.	Специальная физическая подготовка. Упражнения на мешке.	2		2
27.	Специальная физическая подготовка. Махи, упражнение «лягушка».	2		2
28.	Специальная физическая подготовка. Чен квон чиги на мешке ближней, дальней рукой.	2		2
29.	Специальная физическая подготовка. Махи, удержание прямых ног	2		2
30.	Специальная физическая подготовка. Махи, удержание прямых ног, Чен квон чиги, передней, дальней.	2		2
31.	Специальная физическая подготовка. Ап, Тиго чаги после подшагивания, на месте.	2		2
32.	Специальная физическая подготовка. Борьба на коленях.	2		2
33.	Специальная физическая подготовка. Борьба на коленях.	2		2
34.	Тактическая подготовка. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	2	2	
35.	Тактическая подготовка. Базовые стойки. Ап чаги, Чен квон чиги	2		2
36.	Тактическая подготовка. Базовые стойки. Тиго чаги. Страховки	2		2
37.	Тактическая подготовка. Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки.	2		2
38.	Тактическая подготовка. Заходы на броски (задняя подножка)	2		2
39.	Тактическая подготовка. Базовая техника. Блоки, удары.	2		2
40.	Тактическая подготовка. Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.	2		2
41.	Тактическая подготовка. Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием.	2		2
42.	Тактическая подготовка. Ап чаги после подшагивания	2		2
43.	Тактическая подготовка. Ап чаги+вход на заднюю подножку.	2		2

44.	Тактическая подготовка. Боковая стойка, перемещения вперёд, назад, в стороны.	2		2
45.	Тактическая подготовка. Йоп чаги с подшагом.	2		2
46.	Тактическая подготовка. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	2		2
47.	Тактическая подготовка. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. Зацеп.	2		2
48.	Тактическая подготовка. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. Задняя подножка.	2		2
49.	Тактическая подготовка. Чен квон чиги, стойки, блоки, удары.	2		2
50.	Тактическая подготовка. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	2		2
51.	Тактическая подготовка. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	2		2
52.	Тактическая подготовка. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	2		2
53.	Тактическая подготовка. Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	2		2
54.	Техническая подготовка. Изучение передвижений, ударов, упражнений на боксерских снарядах.	2	2	
55.	Техническая подготовка. Парные занятия. «Пятнашки». Ап чаги, Чен квон чиги.	2		2
56.	Техническая подготовка. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки, перемещения.	2		2
57.	Техническая подготовка. Перемещения в стойках.	2		2
58.	Техническая подготовка. Блоки, удары. Заходы на броски.	2		2
59.	Техническая подготовка. Йоп чаги на стоящего противника. Ап чагина стоящего противника.	2		2
60.	Техническая подготовка. Поединки по	2		2

	заданию.			
61.	Техническая подготовка. Страховка, кувырки, перевороты.	2		2
62.	Техническая подготовка. Страховка, кувырки, перевороты.	2		2
63.	Техническая подготовка. Чен квон чиги после подшагивания, атака набеганием.	2		2
64.	Техническая подготовка. Вход на заднюю подножку после ударов руками.	2		2
65.	Техническая подготовка. Перемещения в стойках.	2		2
66.	Техническая подготовка. Перемещения в стойках.	2		2
67.	Техническая подготовка. Перемещения в стойках.	2		2
68.	Техническая подготовка. Перемещения в стойках.	2		2
69.	Участие в соревнованиях	2		2
70.	Участие в соревнованиях	2		2
71.	Участие в соревнованиях	2		2
72.	Итоговая аттестация	2	1	1

Оценочные материалы к Модулю 2

І часть (тестирование)

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
1	Где зародилось боевое искусство - хапкидо	1.Япония 2.Китай 3.Корея	2.Корея
2	Как называется ковер для занятия хапкидо	1.Додзе 2.Татами 3.Додянг	3.Додянг
3	Как называется форма для занятия хапкидо	1.Самбовка 2.Кимоно 3.Добок	3.Добок
4	Удар ап чаги это...	1.Удар рукой 2.Удар ногой 3.Удар коленом	2.Удар ногой
5	Как по корейски дыхание	1.Тандженхоп 2.Аппоро 3.Митторо	1.Тандженхоп
6	Чунби это...	1.Повернутся 2.Прыгнуть	3.Приготовится

		3.Приготовится	
7	Как по корейски самостраховка	1.Чан бан 2.Чик по 3.Нак поп	3.Нак поп
8	Баро это...	1.Лечь 2.Вернуться в исходное положение 3.Шаг вперед	2.Вернуться в исходное положение
9	Как по корейски удары ногами	1.Паль чаги 2.Аппуро 3.Миттыро	1.Паль чаги
10	Броски за одежду это....	1.Ченжа 2.Обо чиги 3.Сиджа	2.Обо чиги

II-я часть (контрольные испытания)

№ п/п	Содержание контрольных упражнений	Результат
1.	Шпагат 3 вида	10-1 сесть полностью, 2 не более 15см, 7- 3 не более 15 см, 5- более 15см
2.	Мост	10-высокий с полной опорой на стопы и ладони, 7- выполнено с неполной опорой, 5- выполнение близкое к зачетному
3.	Дыхание	10-продемонстрированы все 4 вида, 7-продемонстрированы 3 вида, 5-продемонстрированы 2 вида, имеет представление.
4.	Стойки (кимабу, конго чазе)	10- выполнено четко, без колебаний, 7- выполнено не четко, 5- долго думал, есть ошибки в пост ноги.
5.	Кувырок в группировке вперед , назад.	10-выполнено четко, без колебаний, 7-выполнено не четко, 5-обуч не сгруппировался, был не уверен.
6.	Стойка на руках у стены	10-выполнено четко, без колебаний, 7-выполнено не четко, 5- выполняет с помощью
7.	Боковой кувырок	10-выполнено четко, без колебаний, 7- выполнено не четко, 5- не сгруппировался, был не уверен.

8.	Удары руками по ракеткам	10-выполнено четко, из стойки, 7-выполнено не четко, 5- имеет представление
9.	Удары ногами по ракеткам	10-выполнено четко, из стойки, 7-выполнено не четко, 5- имеет представление
10.	Прыжок в длину с места	10-180см и далее, 7-от 150см до 180см, 5-менее 150см

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 падение 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 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 работы.

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.