|  |
| --- |
|  |
|  |
| **СОДЕРЖАНИЕ** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Организация учебно-тренировочного процесса | 4 |
| 3 | Учебно-тематическое планирование | 7 |
| 4 | Содержание курса | 9 |
| 5 | Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе | 25 |
| 6 | Заключение | 27 |
| 7 | Библиографический список | 28 |
| 8 | Приложение 1. Рекомендации по организации и проведению тестирования двигательных способностей тхэквондистов | 30 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

(направленность – физкультурно-спортивная)

Дополнительная образовательная программа «В здоровом теле - здоровый дух (Тхэквондо)» **имеет физкультурно-спортивную направленность.** Она разработана в соответствии с техническими требованиями Международной федерации тхэквондо и федераций тхэквондо России (WTF),с учетом рекомендаций специалистов в области физического воспитания и спортивной медицины. **Программа ориентирована на детей в возрасте от 5 до 7 лет и соответствует 2-м годам обучения.**

Тхэквондо — научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека.

Тхэквондо - это вид корейского боевого искусства, которое было основано 11 апреля 1955 года генералом южнокорейской армии Чой Хонг Хи. В тхэквондо две составляющие: тхэквондо - использование рук и ног в целях самообороны, и вторая - до- жизненный путь, включающий в себя интенсивную ментальную тренировку для развития высшего сознания через постижение культуры и философии тхэквондо, которая является квинтэссенцией философской мудрости востока. За короткий срок существования – тхэквондо достаточно молодое боевое искусство по сравнению со многими другими - оно обрело огромную популярность и на сегодняшний день численность занимающихся им около 40 млн. людей во всём мире.

**Актуальность и педагогическая целесообразность**

Одна из важнейших задач педагогической науки – всестороннее воспитание подрастающего поколения. **Главная цель тхэквондо** - силой, основанной на человечности, справедливости, мудрости, духовности и доверии, прекратить борьбу, основанную на подавлении сильным слабых, и тем самым способствовать построению лучшего мирного общества.

Философия тхэквондо основана на этических, моральных и духовных принципах, позволяющих людям жить в гармонии с собой и с окружающим миром. Важная роль в воспитании физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил принадлежит спорту. **Основными компонентами физической подготовки юного спортсмена являются скорость, ловкость, координация, сила и равновесие**. Кроме этих составляющих общей физической подготовки (ОФП), будущие мастера боевых искусств должны развивать такие качества, как **гибкость, точность, реакцию, чувство времени, выносливость и психическую стабильность.** Развитие этих одиннадцати качеств характеризует собой сбалансированный тренировочный план мастеров боевых искусств любого стиля.

В настоящее время **интерес к тхэквондо** подрастающего поколения **усилился** вследствие многих причин:

* в тхэквондо каждый может получить то, что ему нужно: укрепить здоровье, научиться самообороне, ознакомиться с философией, воспитать сильное тело и дух;
* развить и усилить эмоциональные и психофизиологические свойства личности, дающие возможность молодому поколению независимо от возраста, социального статуса и пола успешно учиться, развиваться, самосовершенствоваться, участвовать в общественной жизни, оправдывать возлагаемые старшим поколением надежды;
* развить духовную культуру.

**Толерантность и социальная адаптация**

Тренировочный процесс характеризуется жёсткой дисциплиной. Правила поведения в до-янге (помещение, где проходит обучение) строго регламентированы: форма одежды, ритуалы, отношение к учителю и товарищам соблюдаются с особым вниманием, что служит **мотивацией к самодисциплине и самовоспитанию** на сознательном и, что имеет огромное значение, на подсознательном уровне мышления ребенка.

В виду того, что группы детей носят смешанный характер, общение и взаимодействие на занятиях **подготавливают ребенка к жизни в современном социуме:** дети становятся более терпимыми и учатся относиться с уважением к национальным обычаям и особенностям других культур. Так же посредством групповых занятий **происходит адаптация ребенка в коллективе.**

Тхэквондо **может быть** большим **подспорьем** не только в подготовке молодежи к социальной жизни, но **и в учебе**. Это боевое искусство учит упорству и вниманию.

Занятия тхэквондо под руководством квалифицированного учителя могут стать поддержкой для неуверенного, беззащитного и физически слабого человека. Ученик, полюбивший тхэквондо, вскоре начинает понимать, что для достижения успехов необходимо поддерживать свое тело в оптимальном состоянии. Придя к такому выводу, он начнет остерегаться всего, что может каким-либо образом повредить тренировкам. Вредные привычки обычно приобретаются в юности. **У ученика**, попавшего в атмосферу товарищества и спартанского воспитания тхэквондо, **для вредных привычек уже не остается времени** и он не видит в них необходимости.

На данном этапе и **происходит формирование концепции здорового образа жизни** и необходимости в регулярных самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, осознание рационального использования свободного времени на благо своего физического и духовного развития.

**Новизна**

В связи с тем, что многие элементы на протяжении лет видоизменились и устарели в современной концепции ведения боя, разработчиком данной программы на основе личного опыта были позаимствованы некоторые тенденции из более молодых единоборств, в частности из кикбоксинга. Некоторые прыжковые элементы были изъяты в виду сложности и неэффективности использования. В результате программа не утратила основных классических принципов и канонов тхэквондо и обрела современные элементы.

Каждое движение в тхэквондо базируется на научной основе и предназначается для достижения строго определенных целей. Принимая во внимание очевидные преимущества этого вида борьбы (овладение занимающимися приемами самозащиты, получение удовлетворения от занятий древнейшим искусством), кажется вполне закономерным, что со временем тхэквондо становится неотъемлемой частью жизни занимающихся.

Научный подход делает искусство живым. Сколько наука развивается, столько развивается и искусство, конечно классическая техника, туль, основа тхэквондо меняется реже всего, это стержень, база, на которую опираются все инструкторы, но какие методы, какие нагрузки и на что нужно делать акцент выбирает сам педагог.

Изучение тхэквондо дает занимающимся несколько уникальных преимуществ в физической подготовке. Тхэквондо способствует развитию двигательной системы, внимания, улучшает восприятие, развивает тело, повышает обмен кислорода в легких и сердце, развивает координацию движений, которая важна в любом виде спорта или физическом труде. В здоровом теле – здоровый дух – это известно каждому. Без сомнения, одно из самых драгоценных богатств жизни - хорошее здоровье. В то же время, один из главных грехов человечества - недостаточное внимание к этому богатству.

Посредством занятий тхэквондо можно добиться гармоничного физического и духовного развития личности подрастающего поколения, основываясь на принципах философии и традициях этого боевого искусства и учитывая новейшие методики и разработки в областях спорта и медицины.

**Цель программы.**

В процессе обучения тхэквондо **сформировать** у обучающихся **потребность** в здоровом образе жизни, самовоспитании и самосовершенствовании.

**Задачи**

**Образовательные:**

* дать теоретические знания по истории возникновения и развития тхэквондо;
* разъяснить философию искусства;
* поэтапно освоить технические особенности в соответствии с требованиями международной федерации тхэквондо.

**Воспитательные:**

* поставить четкие нравственные акценты и создать мотивации посредством изучения философии восточных единоборств;
* способствовать адаптации в коллективе;
* сформировать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

**Развивающие:**

* развить потребность в постоянном самосовершенствовании посредством труда духовного и физического;
* совершенствовать физическую подготовку обучающихся посредством организации жизнедеятельности детей в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
* развить основные двигательные качества: силу, скорость, гибкость, выносливость, координацию движений
* подготовить занимающихся к выполнению квалификационных норм
* сформировать потребность в участии в соревнованиях различного уровня

**Отличительные особенности**

Во главе воспитания обучающихся тхэквондо лежат классические принципы восточных единоборств и тхэквондо в частности, на основании которых в процессе занятий и происходит формирование личностных качеств обучающихся. Все эти принципы легли в основу данной программы.

**Принципы тхэквондо**

Ни одним человеком, ни группой людей тхэквондо никогда не должно использоваться в эгоистических или агрессивных целях, не должно превращаться в коммерцию или в средство политического давления. В тхэквондо установлены следующие философские принципы, по которым все серьезно занимающиеся тхэквондо должны строить свою жизнь:

**1.Почтительность** (вежливость)

Формируя свой характер, все занимающиеся тхэквондо должны под руководством педагога практиковать следующие проявления почтительности, включая их в тренировочный процесс, как его обязательные элементы:

* Развивать дух взаимоуважения.
* Избавляться от своих дурных привычек и мириться с дурными привычками других людей.
* Быть вежливым.
* Поддерживать вокруг себя атмосферу справедливости и гуманизма.
* Соблюдать иерархию в отношениях между занимающимися и инструктором, между начинающими и старшими учениками, между старшими и младшими по возрасту и по общественному положению.
* Общаясь с людьми, вести себя в соответствии с принятыми у них правилами этикета.
* Уважать положение других людей и признавать их достоинства.

**2. Честность**

Каждый человек должен уметь отличать истинное от ложного, а в случае своей неправоты честно это признавать.

**3. Настойчивость** (терпение)

Один из секретов становления мастера - терпеливое и настойчивое преодоление всех трудностей. Для того чтобы чего-либо достичь, необходимо поставить перед собой цель и терпеливо ее добиваться.

**4. Самообладание** (самоконтроль)

Самообладание чрезвычайно важно как в тренировочном зале, так и в повседневной жизни. Потеря самоконтроля во время спарринга может привести к очень серьезным последствиям для обоих соперников. Неуживчивость внутри коллектива часто является проявлением плохого самоконтроля.

**5. Неукротимый дух**

Занимающиеся тхэквондо должны быть честны и искренни. Столкнувшись с несправедливостью, они должны действовать решительно, ничего не боясь, проявляя неукротимость духа независимо от того, кто им противостоит и как много противников.

**Сроки реализации и структура программы**

Программа имеет 2 раздела:

1. теоретический раздел;

2. практический раздел.

Практический раздел имеет 2 составные части общая физическая подготовка (ОФП) и техника. Физическая подготовка включает в себя комплексные упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств. При изучении технических действий отдельному рассмотрению подвергаются теоретические основы ударов, отдельно изучается техника рук и ног, формальные комплексы, боевые и учебные спарринги, а также техника самообороны.

Программа «В здоровом теле - здоровый дух (Тхэквондо)» разделена на 2 этапа (см. таб.1) соответствующих годам обучения, материал каждого этапа соответствует квалификационным требованиям STL для сдачи на пояса. При обучении по данной программе учитываются возрастные психологические и физиологические особенности, а также санитарные нормы и правила.

ТАБЛИЦА 1

**Этапы обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| этап | 1 | 2 |
| **возраст** | 5-6 лет  1-й год обучения | 6-7 лет  2-й год обучения |
| **квалификация** | 9 гып | 8 гып |
| Время освоения | 1 год | 1 год |

**Возрастные особенности детей 5-6 лет**

**(1-й этап обучения)**

Дети отличаются сильным желанием двигаться и играть. Вначале движения неэкономичны, но постепенно приобретают ловкость и точность. Под влиянием физической нагрузки дети быстро устают и не справляются с большими и длительными напряжениями, однако легко справляются с кратковременными нагрузками переменного характера. Среди особенностей высшей нервной деятельности **следует обратить внимание** на повышенную возбудимость и быструю истощаемость силы нервных процессов, поэтому дети не могут сосредоточиться на изучении отдельных приёмов.

**Из** **основных особенностей** обучающихся этого возрастного периода **можно отметить** следующие:

* дети активны, но на занятиях приучаются вести себя в соответствии с установленными требованиями;
* заметны проявления агрессивности;
* интерес к правилам соревновательной деятельности;
* завышенное мнение о собственных способностях;
* сильное стремление порадовать инструктора и родителей;
* чувственность к критике, болезненность восприятия неудач;
* стремление к знаниям.

Наиболее предпочтительным является комплексно-игровой метод, пошаговое изучение от простого к сложному.

**Возрастные особенности детей 6-7 лет**

**(2-й этап обучения)**

С точки зрения физиологии мышцы не окрепли, скелет не закончил формирование, но организм достигает в своём развитии фазы «готовности к обучению».

Состояние ЦНС позволяет начать **изучение координационно-сложных движений** и обеспечивает необходимое совершенствование внутренних органов.

При работе с данной возрастной группой **особое внимание** следует обращать на воспитание уважения к старшим, духа коллективизма, привития любви к спорту.

На данном этапе предпочтительным является комплексно-игровой метод обучения, упрощённые правила, высокая эмоциональность и нагрузки низкой интенсивности.

**Формы и режимы занятий**

Занятия могут быть как **групповые** (основная форма занятий)**,** так и **индивидуальные в мини - группах.** Мини-группами могут руководить старшие ученики, что практикуется в периоды подготовки к соревнованиям и квалификационным экзаменам.

Учебно-тренировочное занятие продолжительностью 35 минут имеет следующую структуру:

* Организационный момент - 2 мин

(построение, проведение церемонии, объявления целей и задач тренировки)

* Разминка - 5 мин
* Растяжка - 5 мин
* Общая часть – 15 мин
* Заминка - 5 мин
* Подведение итогов, церемония - 3 мин

Продолжительность каждой части может варьировать в зависимости от поставленных конкретных задач.

Каждая часть имеет свою структуру и может быть адаптирована с учетом уровня подготовленности и возраста занимающегося.

Реализация учебно-воспитательных задач достигается за счет **разнообразных форм занятий**:

1. учебно-тренировочные занятия;
2. теоретические и практические семинары;
3. учебно-методические сборы и летние спортивные лагеря;
4. квалификационные экзамены;
5. участие в соревнованиях различного уровня;
6. показательные выступления;
7. лекции, просмотр и обсуждение видеоматериалов.

Учебно-тренировочные занятия проходят 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия зависит от года обучения:

* Первый год – 35 мин 2 раза в неделю;
* Второй-пятый года – 45 мин 2 раза в неделю.

Тренировочный процесс построен по комбинированному методу: последовательное изучение теоретического и практического материала в зависимости от раздела программы, возраста и части тренировочного процесса.

**Интенсивность занятий** варьирует **от низкой до высокой**, т.к. уровень подготовленности **спортсменов в** возрасте от 10 до 16 лет позволяет им заниматься **с переменной интенсивностью** (от низкой до высокой). **Обучающиеся первого года** занимаются независимо от возраста **с низкой и средней интенсивностью**, обучающиеся 5 -6 летнего возраста, второго года обучения занимаются с низкой и средней интенсивностью.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в основном в спортивном зале, а так же в весенне-летний период на пришкольном стадионе на улице. На протяжении обучения проводятся выездные учебно-методические сборы для подготовки к соревнованиям и летние спортивные лагеря, которые в основном носят оздоровительный характер.

**Ожидаемые результаты и способы определения**

**их результативности**

**1-й этап обучения:**

После прохождения первого, начального этапа, у обучающихся должны:

* выработаться потребности в занятиях физической культурой, вообще, и тхэквондо в частности;
* сформироваться потребности в самостоятельных занятиях;
* сформироваться задатки основных двигательных навыков;
* развиться основные физические качества на начальной стадии: сила, быстрота, ловкость, гибкость, координация движений;
* быть освоенными основы техники тхэквондо соответствующие программе 10 гыпа;
* сформироваться знания по истории и традициями тхэквондо;
* сформироваться представления о санитарных и гигиенических требованиях;
* быть сформированы знания по технике безопасности;
* быть освоены приемы правильного дыхания.

**2-й этап обучения**

Данный этап характеризуется появлением более спортивной направленности.

После прохождения данного этапа у детей должно наблюдаться:

* повышение показателей основных физических качеств и двигательных навыков;
* укрепление иммунной, сердечнососудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем;
* формирование нравственного облика занимающегося, согласно философии тхэквондо;
* приобретение начальных представлений в области медицины и физиологии;
* овладение техникой соответствующей 8 гыпу.

В процессе обучения дети должны овладеть основными техническими приемами и особенностями, присущими восточным единоборствам, овладеть изучаемыми приемами самообороны, а также совершенствовать основные двигательные навыки.

**Показателем** успешного прохождения каждого этапа обучения служат **результаты сдачи** контрольных **нормативов и квалификационных экзаменов на** соответствующие **пояса.**

**На протяжении всего процесса обучения выполняется входящий, текущий и итоговый контроль.**

**При поступлении** в секцию педагогом **проводится входящий контроль** посредством тестирования основных физических качеств. Результаты тестирования записываются, но **отбор** на основании них **не ведется**, так как секция носит физкультурно-оздоровительную направленность **и главным критерием приёма в секцию служит отсутствие противопоказаний для занятий, подтверждённое медицинской справкой.**

На протяжении занятий **ежемесячно происходит текущий контроль** посредством промежуточных тестирований отдельных элементов ОФП (общей физической подготовки) и СФП (специальной физической подготовки) в конце месяца.

Сдача контрольных нормативов (см. таб. 2) происходит 2 раза в год после окончания полугодия **(промежуточное)** и в конце года **(итоговое тестирование)** в форме контрольного тестирования. На основании результатов тестов можно проследить динамику совершенствования физических качеств. **За основу берутся базовые нормативы по физической культуре** ( см программу по физической культуре для общеобразовательных учреждений 2015 г), соответствующие возрастным особенностям обучающихся . Данные тестирования заносятся в журнал, а последующее тестирование показывает произошло ли улучшение физической подготовленности. **Для каждого этапа обучения нормативы носят индивидуальный характер, соответствующий уровню физической подготовки и возрастным особенностям.**

ТАБЛИЦА 2

**Контрольные нормативы для проверки физической подготовленности обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N | Фами-  ли я  Имя | Бег 1000 м (время) | От-жи-ма-ния  Кол-во раз за 1 мин | При-седа-ния  Кол-во раз за 1 мин | Подня-тия туло-вища  Кол-во раз за 1 мин | Прыж-ки через ска-калку  Кол-во раз за 1 мин | Подтя-гива-ния  Кол-во раз | Уго-лок  Кол-во раз | Мета-ние мяча  ( м ) | Пры-жок в длину с мес-та  ( см ) | Мах  прямых  ног  Кол-во раз за 1 мин |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

После проведения тестов педагог имеет перед собой полную картину развития основных физических качеств, на основании которой можно в индивидуальном порядке дозировать нагрузку и давать рекомендации обучающимся для самостоятельной работы.

**Формы подведения итогов реализации программы**

Основными показателями успешного обучения по данной программе являются **сдачи аттестаций на пояса** (квалификационный экзамен) и **выступления на соревнованиях** различного уровня, а так же **участие в различных показательных выступлениях.**

Программа состоит из 10 ступеней соответствующих 10 ученическим поясам, овладение которыми рассчитано примерно на 5 лет обучения. Каждая ступень включает в себя определенный теоретический и технический арсенал тхэквондо и уровень физической подготовки, соответствующий квалификационным нормам. В тхэквондо сложилась система поясов, соответствующая цветам мундиров в Армии Древней Кореи: белый, жёлтый, зелёный, синий, красный, чёрный. Таким образом, разделяют 10 ученических степеней, называемых гып (кюп) и идущих в убывающем порядке. Чёрные пояса подразделяются на даны, идущие в возрастающем порядке - от 1-го до 9-го. Присвоение степеней мастерства происходит по результатам аттестаций, которые на начальном этапе обычно проходят 2-3 раза в год.

Центральное место в программе экзаменов занимают комплексы базовых движений - пхумсе, которых в тхэквондо насчитывается 24. Кроме пхумсе в программу аттестаций входят различные виды спарринга: трёх-, двух- и одношажный учебный спарринг, полу свободный спарринг и, начиная с третьего гыпа, свободный спарринг, в котором оценивается разнообразие и освоенность техники, понимание тактики поединка, чувство партнера, чувство времени и пространства, и, конечно же, боевой дух. Начиная с 5-го гыпа, проводятся тесты на силу удара, которые заключаются в разбивании досок и черепицы. На уровне чёрных и красных поясов выполняется разбивание досок в прыжках, так называемая специальная техника тхэквондо. Право присваивать классификационные звания (как гыпы, так и даны) в тхэквондо имеют только международные инструкторы (лица, имеющие 4-й дан и выше, прошедшие специальную инструкторскую подготовку).

Первые два года обучения могут сдавать аттестацию 2-3 раза в год, 3й год – 2 раза, 4й и 5й – по 1- 2 аттестации. При условии, что воспитанники занимаются по три раза в неделю

**Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план создается из расчета 36 часов в год ( 1,5 часа в неделю) для первого года обучения и 72 часов в год (2 часа в неделю) для последующих, что более способствует принципам регулярности и систематичности, при этом более равномерно распределяется нагрузка.

**Учебно-тематический план**

**(первый год обучения)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N | **Разделы,** темы | количество часов | | |
| теория | практика | всего |
| **1.** | **теоретические основы единоборств** | 4 |  | 4 |
| **2.** | **олимпийское движение в России** | 0.5 |  | 0.5 |
| **3.** | **ОФП (**включая тестирование) | 0.5 | 9.5 | 10 |
| 3.1 | развитие двигательной активности | 0.06 | 3 | 3.06 |
| 3.2 | развитие выносливости | 0.06 | 1.25 | 1.31 |
| 3.3 | развитие силовых качеств и мощности | 0.06 | 2.5 | 2.11 |
| 3.4 | развитие гибкости | 0.06 | 1.25 | 1.31 |
| 3.5 | развитие ловкости | 0.06 | 1.25 | 1.31 |
| 3.6 | развитие скорости | 0.06 | 1.25 | 1.31 |
| 3.7 | развитие координации | 0.06 | 1.25 | 1.31 |
| 3.8 | развитие равновесия | 0.06 | 1.25 | 1.31 |
| **4.** | **технические действия** | 1 | 10 | 11 |
| 4.1 | техника рук | 0.25 | 3 | 3.25 |
| 4.2 | техника ног | 0.25 | 3 | 3.25 |
| 4.3 | стойки, перемещения | 0.25 | 3 | 3.25 |
| 4.4 | работа в парах, комбинации | 0.25 | 3 | 3.25 |
| **5.** | **спарринги** | 2.5 | 2.5 | 5 |
| **6.** | **формальные комплексы** | 0.5 | 2 | 2.5 |
| **7.** | **техника самообороны** | 1 | 1.5 | 2.5 |
| **8.** | **соревнования, итоговый контроль** | 0.5 | 1 | 1.5 |

всего: 36 часа

**Учебно-тематический план   
(второй год обучения)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N | **Разделы,** темы | количество часов | | |
| теория | практика | всего |
| **1.** | **теоретические основы единоборств** | 6 |  | 6 |
| 1. 1 | история | 0.5 |  | 0.5 |
| 1.2 | философия | 3.5 |  | 3.5 |
| 1.3 | терминология | 2 |  | 2 |
| **2.** | **олимпийское движение в России** | 1 |  | 1 |
| **3.** | **ОФП** (включая тестирование) | 1 | 24 | 24 |
| 3.1 | развитие двигательной активности | 5 | 5 | 10 |
| 3.2 | развитие выносливости | 0.125 | 2.5 | 2.625 |
| 3.3 | развитие силовых качеств и мощности | 0.125 | 4 | 4.125 |
| 3.4 | развитие гибкости | 0.125 | 2.5 | 2.625 |
| 3.5 | развитие ловкости | 0.125 | 2.5 | 2.625 |
| 3.6 | развитие скорости | 0.125 | 2.5 | 2.625 |
| 3.7 | развитие координации | 0.125 | 2.5 | 2.625 |
| 3.8 | развитие равновесия | 0.125 | 2.5 | 2.625 |
| **4.** | **технические действия** | 1 | 29 | 30 |
| 4.1 | техника рук | 0.25 | 10 | 10.25 |
| 4.2 | техника ног | 0.25 | 10 | 10.25 |
| 4.3 | стойки, перемещения | 0.25 | 1.5 | 1.75 |
| 4.4 | работа в парах, комбинации | 0.25 | 7.5 | 7.75 |
| **5.** | **спарринги** | 1 | 19 | 20 |
| **6.** | **формальные комплексы** | 1 | 4 | 5 |
| **7.** | **техника самообороны** | 1 | 5 | 6 |
| **8.** | **соревнования, итоговый контроль** | 1 | 14 | 15 |

всего: 72 часа

**СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**9 гып белый пояс:**

**Вводное занятие:** знакомство с понятиями: таэквон до, дисциплина. Правила поведения в до янге. Ритуалы. Тестирование начальной ОФП.

**1. Теоретические основы единоборств.**

Показать как правильно складывается до бок. Этикет. Счет от 1 до 10. Основные команды. Названия изученных техник.

**2. Олимпийское движение в России.**

**3. Основы ОФП:**

|  |
| --- |
| 3.1.развитие двигательной активности, 3.2.развитие выносливости, 3.3.развитие силовых качеств и мощности, 3.4.развитие гибкости, 3.5.развитие ловкости, 3.6. развитие скорости, 3.7.развитие координации, 3.8.развитие равновесия. |

**4. Технические действия:**

4.1 Техника рук:

|  |
| --- |
| ап джумок, баро чириги, ап джумок банде чириги, назундэ пальмок макги,  назундэ сон каль макги, ан пальмок макги, пальмок деби макги. |

4.2 Техника ног:

ап ча олиги, муруп олё чаги, ап ча бусиги, ап ча милиги, ёп ап ча бусиги, ануро нэрё чаги, бакуро нэрё чаги.

4.3 Стойки, перемещения:

знакомство с 10 базовыми стойками (соги), изучение Чарёт, Нарани, Анун, Нинча, Гунун , формирование кулака и стопы.

4.4 Работа в парах, комбинации:

Основные правила работы с партнёром. Комбинация на белый пояс.

**5. Спарринги:**

на белый пояс без контакта.

**6. Формальные комплексы:**

**7. Техника самообороны:** упражнения на белый пояс.

**8. Соревнования, итоговый контроль.**

**СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**8 гып белый пояс:**

**Вводное занятие:** Принципы работы с партнером. Знакомство с программой на 8 гып.

**1. Теоретические основы единоборств.**

История таэквон до. Кем и когда основано таэквон до. Интерпретация туль. Основы оказания первой помощи при ушибах.

**2. Олимпийское движение в России.**

**3. ОФП:**

|  |
| --- |
| 3.1.развитие двигательной активности, 3.2.развитие выносливости, 3.3.развитие силовых качеств и мощности, 3.4.развитие гибкости, 3.5.развитие ловкости, 3.6. развитие скорости, 3.7.развитие координации, 3.8.развитие равновесия.  Тестирование ОФП. |

**4. Технические действия:**

4.1 Техника рук:

назундэ сон каль макги, ан пальмок макги, пальмок деби макги.

4.2 Техника ног:

аниро сево чаги, бакуро сево чаги, юп чаги, коро чаги, доллё чаги.

4.3 Стойки, перемещения:

перемещения в высоких стойках. Основы челночного шага.

4.4 Работа в парах, комбинации:

защитные действия на месте. Комбинация на желтый пояс.

**5. Спарринги:**

на желтый пояс – имитация.

**6. Формальные комплексы:**

**7. Техника самообороны:** захваты.

**8. Соревнования, итоговый контроль.**

**Методическое обеспечение**

(см. приложение, таблица № 3)

Основными принципами на всех ступенях обучения являются **принципы постепенности и доступности,** т.е. соответствие изучаемого материала возрасту и уровню подготовки.

Теоретические занятия могут проводиться в форме **лекций или бесед**. Могут использоваться наглядные пособия - **иллюстрации, таблицы, видеоматериалы.**

Практическая часть занятий должна строиться на основном **методе - демонстрации упражнений и многократном их выполнении**. Разучивание нового материала должно быть последовательным и идти от простого к сложному.

**На начальных этапах** — 1 и 2 годы обучения - активно используются **игровые методы.**

Как сделать изучаемый, материал максимально доступным для учащихся, рассмотрим на примере **обучения новым техникам**. Наилучшим способом введения новых техник является использование пошагового метода обучения, состоящего из шести этапов:

1. рассказать о новой технике;

2. показать новую технику;

3. разделить технику на несколько элементов;

4. объединить элементы в единое плавное движение;

5. обучить движению;

6. отрабатывать и совершенствовать выполнение техники.

**1. На первом этапе** учащимся дают устную информацию о новой технике.

В кратком рассказе можно описать ситуации, в которых эта техника наиболее эффективна, и изложить несколько ключевых моментов ее правильного выполнения, объяснив учащимся смысл того, с чем им предстоит познакомиться на практике, возбудите в них интерес к новому материалу. Кроме того, они сами начнут мысленно представлять себе, что от них требуется выполнить.

**2.** **Вторым этапом** является демонстрация техники.

Сначала один-два раза показываем выполнение техники с обычной скоростью, затем несколько раз повторяем ее в замедленном темпе, меняем свое положение по отношению к учащимся, чтобы каждый из них четко и ясно увидел все, что вы делаете.

**3**. Когда все ученики получили полное представление о новой технике, переходим к **третьему этапу.**

Разделяем технику на несколько элементов. Каждый элемент должен состоять из одного-двух простых движений. Например, знакомя начинающих спортсменов с выполнением бокового удара ногой, разделяем эту технику на следующие шесть фрагментов: 1. боевая стойка. 2. подъем колена. 3. поворот бедра и приведение бьющей ноги в ударное положение. 4. выпрямление бьющей ноги. 5. возвращение бьющей ноги в исходное согнутое положение. 6. возвращение в боевую стойку.

**4.** по мере прогрессирования учащихся постепенно объединяем несколько последовательных движений в более крупные элементы **(четвертый этап).**

На примере того же бокового удара ногой это может выглядеть следующим образом: 1. боевая стойка 2. подъем колена, поворот бедра и выпрямление бьющей ноги 3. возвращение бьющей ноги в исходное согнутое положение 4. возвращение в боевую стойку. Когда спортсмены научатся уверенно выполнять каждый фрагмент, переходите к отработке удара одним плавным движением.

**5.** **Пятым этапом** является практическое применение новой техники.

Учащимся, освоившим все нюансы выполнения удара, покажите, каким образом его можно применять на практике. Отдельно отрабатываем боковой удар ногой в такие уязвимые для него точки, как коленный сустав, грудная клетка, шея и голова. Параллельно можно обучить спортсменов и вариациям этого удара, например боковому удару передней ногой, боковому удару ногой в скольжении, боковому удару ногой с вращением и т. д.

**6.** **Последним и наиболее важным этапом** в изучении новой техники является ее практическая отработка и совершенствование выполнения.

Только практические занятия смогут помочь учащимся досконально понять все тонкости выполнения техники, а одним из основных требований для поддержания интереса учащихся к практическим занятиям боевыми искусствами является умение доступно и эффективно обучать их новым техническим приемам.

**Условия реализации программы**

Спортивный зал с деревянным половым покрытием, оснащенный раздевалками и соответствующий санитарно-гигиеническим нормам.

Используемое оборудование:

* татами и гимнастические маты;
* гимнастические скамейки;
* гимнастические стенки и перекладины;
* гимнастические скакалки.

Каждый обучающийся должен иметь индивидуальную экипировку:

* до бок – костюм для занятий тхэквондо;
* шлем, перчатки, капу, щитки на голень, футы, бандаж;
* лапу или макивару для отработки ударов.

**Список литературы**

1. Ашмарин Б.А. «Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании». – М.: Физкультура и спорт, 1978, с.113-127.
2. Бартош «Школа тренера». – М.: Боевые искусства мира, 2003, с.105
3. Вон Кью Кит «Таэквон-до на современном этапе». – М.: Издательство Мир,2004.
4. Грошенков «Школа выживания». – М.: Кунг-фу, 1991, с.30-32.
5. Дектярев И.П. «Бокс» – М.: Физкультура и спорт, 1979, с.233-240.
6. Иванов А.Л. «Кикбоксинг».- Киев: Arland, 1994.
7. Иванов И.И. «Уроки бокса» – М.: Военное издательство Министерства обороны СССР, 1973, с.21-22.
8. Ильин Е.П. «Психология физического воспитания.» Учебник для институтов и факультетов физической культуры.- СПб. Изд. РГПУ им. Герцена, 2000.
9. Медведев А.Н. «Универсальная боевая система». – М.: Боевые искусства мира, 2004, с.96.
10. Оногченко Б.Г. «Оригинальные школы боя». – М.: Боевые искусства мира, 2003, с.25-26, 35-36.
11. Романов В.М. «Бой на дальней, средней и ближней дистанциях». – М.: Физкультура и спорт, 2003, с.46.
12. Соколов И.Н. Основы таэквон до.- М., ФИС, 2005г. - 200с.
13. Чонг ли Тае квон до. Динамика ударов ног.- М., <педагогика», 2000 г.
14. Чой сунг мо Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах .-М.,   
    «физкультура и спорт>, 2004 г.