

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
(ГБОУ СОШ №2009)

117041, г. Москва, ул. Адмирала Руднева, д.16, корп.1.

тел/ф: 495/717-19-45, 2009@edu.mos.ru

Принято на
педагогическом совете
Протокол № 1 от
« 28 » августа 2014 г
Председатель педсовета
М.Б. Елшина



. Приказ № 53/8 от 29 августа 2014 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по предмету « ОФП с элементами восточных единоборств (тхэквондо) »
для детей 6 – 14 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель:

Педагог дополнительного образования: Борисов Николай Евгеньевич

г. Москва 2014 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «ОФП с элементами восточных единоборств (тхэквондо)», реализуемая при занятиях ОФП, имеет направленность: **физкультурно-спортивную**.

В ней учтён и адаптирован опыт многих преподавателей – авторов уникальных методик по спортивным единоборствам.

В основе программы лежит идея поэтапного, ступенчатого освоения мира, окружающего ребёнка. Главным инструментом в этом увлекательном процессе познания выступает спорт.

В процессе своего развития ребёнок начинает понимать, что тело, которое ползает, прыгает, бежит, смеётся или плачет, – принадлежит ему. У него начинают вырисовываться шаткие, неопределённые картины (образы) тела, и педагогу необходимо дать возможность детям пережить всю палитру этого развития. Подтверждая эту мысль, В.А. Сухомлинский писал, что ребёнок «... много познаёт и много знает, но он не познаёт и не знает самого себя. Ведь нравственные истины становятся достоянием, богатством души лишь в том случае, если они добыты, приобретены, пережиты, если они самостоятельно превращены в личные убеждения».

Отсюда и вытекает первоочередная задача педагога – раскрытие собственного индивидуального потенциала каждого ребёнка.

Главным в работе педагога является приобщение ребёнка к миру спорта, знакомство с различными его направлениями, историей и разнообразием.

Ребёнку прививаются необходимые двигательные навыки и прикладные в жизни умения. При этом происходит общее укрепление организма и физическое развитие ребёнка.

Единоборства, как система духовного совершенствования, включает в себя философию, дисциплину и самодисциплину, уважение к старшим, позволяет участвовать во всестороннем и гармоничном развитии личности, формировании здорового образа жизни а также пропагандирует идеалы и принципы высокой морали и общечеловеческих ценностей.

На учебных занятиях, тренировках и особенно во время спортивных соревнований учащиеся испытывают большие физические и моральные нагрузки. Быстро меняющаяся обстановка, противодействие соперника, зависимость результата соревнований от усилий каждого члена команды, умение подчинять свои интересы интересам коллектива, неукоснительное выполнение определенных правил соревнований, уважительное отношение к сопернику содействуют формированию у них таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность.

Тхэквондо - это одна из многочисленных корейских систем самообороны, признанная во всем мире и единственный вид восточных единоборств, являющийся **олимпийским видом спорта**. Как методика самообороны, тхэквондо располагает огромным арсеналом приемов, по количеству и качеству не уступающих, а во многих случаях превосходящих другие виды единоборств. Отличительной особенностью тхэквондо является эффективная и скоростная система ударов

ногами, аналогов которой нет ни в одном из видов единоборств. Как вид спорта, тхэквондо отличается большим динамизмом, эффективностью и красотой исполнения технических действий.

Целью программы является обучение детей основам тхэквондо, развитие физических и морально-волевых качеств, воспитание гармонически развитой личности.

Задачи.

Первый год обучения

Воспитание моральных качеств и духовное развитие детей посредством:

- знакомства с историей единоборств;
- обучения этикету и правилам поведения на тренировочных занятиях;
- развития индивидуальности и личного стиля выступления на соревнованиях.

Развитие физических качеств детей с помощью:

- укрепления общего физического состояния организма;
- освоения необходимых двигательных навыков (10-9-8 кып);
- развития умения быстро реагировать на постоянно меняющуюся ситуацию в спарринге.

Воспитание и развитие у детей таких личностных качеств, как:

- волевая активность;
- вера в свои силы;
- дисциплинированность, ответственность;
- навыки культурного общения друг с другом, в коллективе.

Формирование коллективной ответственности детей и родителей.

Второй год обучения

Воспитание моральных качеств и духовное развитие детей посредством:

- глубокое изучение истории единоборств;
- обучения этикету и правилам поведения на тренировочных занятиях;
- развития индивидуальности и личного стиля выступления на соревнованиях.

Развитие физических качеств детей с помощью:

- укрепления общего физического состояния организма;
- освоения необходимых двигательных навыков (7-6 кып);
- развития умения быстро реагировать на постоянно меняющуюся ситуацию в спарринге до уровня навыка.

Воспитание и развитие у детей таких личностных качеств, как:

- волевая активность;
- вера в свои силы;
- дисциплинированность, ответственность;
- навыки культурного общения друг с другом, в коллективе.

Формирование коллективной ответственности детей и родителей.

Программа «ОФП с элементами восточных единоборств (тхэквондо)» рассчитана на два года обучения по 76 часов в год и предназначена для начинающих спортсменов в возрасте от 7 до 15 лет.

В учебных группах занимаются по 15-20 обучающихся в возрасте:
7-9 лет, 10-14 лет – первый год обучения;

8-10 лет, 11-15 лет – второй год обучения.

Занятия проводятся два раза в неделю, каждое по часу, по ступеням.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

По окончании *первого года обучения* дети будут знать:

- спортивную терминологию;
- правила соревнований;
- этикет общения с педагогом, правила поведения на тренировке и в детском

коллективе.

Они будут уметь:

- выполнять основные базовые удары, блоки и их комбинации;
- самостоятельно выполнять формальные комплексы (пхумсэ);
- работать с соперником.

Дети овладеют навыками:

- психологической концентрации;
- мышечного напряжения и расслабления;
- спарринговой координации;
- общения в коллективе.

По окончании *второго года обучения* дети будут знать:

- спортивную терминологию на русском и корейском языках;
- начальные сведения об истории происхождения и развития тхэквондо;
- основы судейства на соревнованиях;
- правила мышечного разогрева и психологической настройки.

Они будут уметь:

- выполнять удары в прыжке и с полным разворотом;
- исполнять программу до 6 гыпа;
- применять контратакующие приемы, менять тактику ведения боя;
- оценивать правильность исполнения приемов.

Выпускники овладеют навыками:

- точного выполнения технических действий;
- самостоятельной подготовки к занятиям;
- основ дыхания и расслабления;
- самостоятельного проведения отдельных частей разминки;
- межличностного общения в условиях «здоровой» конкурентности.

Для отслеживания и контроля результатов обучения по каждой из ступеней проводятся:

- открытые уроки;
- показательные выступления;
- аттестации;
- соревнования.

1-й год обучения

10,9 гып – сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь;

8 гып – январь, февраль, март, апрель, май.

2-й год обучения

7 гып – сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь;
6 гып – январь, февраль, март, апрель, май.

Итоговая проверка результатов обучения осуществляется на базе разработанного педагогическим коллективом **«Квалификационные нормативы Тхэквондо»**, позволяющего объективно оценить степень освоения программы (см.: Приложение).

Аттестация проводится каждый декабрь и май, для выявления уровня усвоения материала. Особенно значимы результаты первых четырех месяцев, показывающие степень вовлечённости детей в коллектив и готовности к дальнейшему обучению в секции.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ

Первый год обучения

Задачи:

- 1) **Формирование общих понятий о физической культуре и спорте**
- 2) **Освоение базовых двигательных действий**
- 3) **Повышение уровня общей физической подготовленности**

№	Название разделов и тем	Количество часов					
		7-9 лет			10-14 лет		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2	1	1	2
2	Общая физическая подготовка	2	7	9	2	7	9
2.1.	Развитие гибкости	1	2	3	1	2	3
2.2.	Развитие скорости	-	1	1	-	1	1
2.3.	Скоростно-силовая подготовка	-	1	1	-	1	1
2.4.	Развитие координации и ловкости	1	1	2	1	1	2
2.5.	Развитие выносливости	-	1	1	-	1	1
2.6.	Развитие силы	-	1	1	-	1	1
3	Специальная физическая подготовка	3	3	6	3	3	6

3.1.	Техническая подготовка	1	1	2	1	1	2
3.2.	Технико-тактическая подготовка	1	1	2	1	1	2
3.3.	Психологическая подготовка	1	1	2	1	1	2
4	Базовая Техника (10-9 кып)	6	8	14	6	8	14
4.1.	Техника стоек	1	1	2	1	1	2
4.2.	Техника блоков	1	1	2	1	1	2
4.3.	Техника ударов руками	1	1	2	1	1	2
4.4.	Техника ударов ногами	1	3	4	1	3	4
4.5.	Удары руками, ногами с применением ступней	2	2	4	2	2	4
5	Базовая Техника (8 кып)	6	8	14	6	8	14
5.1.	Техника стоек	1	1	2	1	1	2
5.2.	Техника блоков	1	1	2	1	1	2
5.3.	Техника ударов руками	1	1	2	1	1	2
5.4.	Техника ударов ногами	1	3	4	1	3	4
5.5.	Пхумсэ Тхэгык-ильджан	2	2	4	2	2	4
6	Спарринговая подготовка	11	16	27	11	16	27
6.1.	Правила соревнований, судейские жесты	1	1	2	1	1	2
6.2.	Принципы ведения спарринга	1	1	2	1	1	2
6.3.	Атака	3	6	9	3	6	9
6.4.	Защита	3	4	7	3	4	7
6.5.	Контратака	3	4	7	3	4	7
7	Теоретическая подготовка	4	-	4	4	-	4

7.1.	История Тхэквондо	4	-	4	4	-	4
	Итого:	30	46	76	30	46	76

Оценка реализации задач: 1) Дети могут различать понятия спорт и физическая культура
2) Дети освоили координационные упражнения (средней сложности ациклического характера)
3) Мини тесты ОФП

Второй год обучения

Задачи:

- 1) Продолжать повышение уровня общей физической подготовленности
- 2) Разучивание сложно координационных вольных упражнений на 16, 18, 20 счетов

3) Повышение мотивации спортсменов

№	Название разделов и тем	Количество часов					
		7-9 лет			10-14 лет		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2	1	1	2
2	Общая физическая подготовка	2	7	9	2	7	9
2.1.	Развитие гибкости	1	2	3	1	2	3
2.2.	Развитие скорости	-	1	1	-	1	1
2.3.	Скоростно-силовая подготовка	-	1	1	-	1	1
2.4.	Развитие координации и ловкости	1	1	2	1	1	2
2.5.	Развитие выносливости	-	1	1	-	1	1
2.6.	Развитие силы	-	1	1	-	1	1
3	Специальная физическая подготовка	3	3	6	3	3	6
3.1.	Техническая подготовка	1	1	2	1	1	2
3.2.	Технико-тактическая подготовка	1	1	2	1	1	2
3.3.	Психологическая подготовка	1	1	2	1	1	2
4	Базовая Техника (7 кып)	6	8	14	6	8	14

4.1.	Техника стоек	1	1	2	1	1	2
4.2.	Техника блоков	1	1	2	1	1	2
4.3.	Техника ударов руками	1	1	2	1	1	2
4.4.	Техника ударов ногами	1	3	4	1	3	4
4.5.	Пхумсэ Тхэгык-и-джан	2	2	4	2	2	4
5	Базовая Техника (6 кып)	6	8	14	6	8	14
5.1.	Техника стоек	1	1	2	1	1	2
5.2.	Техника блоков	1	1	2	1	1	2
5.3.	Техника ударов руками	1	1	2	1	1	2
5.4.	Техника ударов ногами	1	3	4	1	3	4
5.5.	Пхумсэ Тхэгык-сам-джан	2	2	4	2	2	4
6	Спарринговая подготовка	11	16	27	11	16	27
6.1.	Правила соревнований, судейские жесты	1	1	2	1	1	2
6.2.	Принципы ведения спарринга	1	1	2	1	1	2
6.3.	Атака	3	6	9	3	6	9
6.4.	Защита	3	4	7	3	4	7
6.5.	Контратака	3	4	7	3	4	7
7	Теоретическая подготовка	4	-	4	4	-	4
7.1.	История Тхэквондо	4	-	4	4	-	4
	Итого:	30	46	76	30	46	76

Оценка реализации задач:

- 1) Мини тесты ОФП
- 2) Точность и синхронность выполнения сложно координационных вольных упражнений на 16, 18, 20 счетов
- 3) Дети проявляют интерес к спорту вне занятий

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

1. Вводное занятие. *Теория.* Знакомство с традициями и правилами секции , инструктаж по технике безопасности. *Практика.* Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «знакомство».

2. Общая физическая подготовка. *Теория.* Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. *Практика.* Общеукрепляющие и развивающие упражнения.

2.1. Развитие гибкости. *Теория.* Необходимость развития гибкости для выполнения упражнений. *Практика.* Шпагаты продольные и поперечные, наклоны, прогибы, седы, мосты.

2.2. Развитие скорости. *Теория.* Необходимость развития скорости для максимально быстрого выполнения упражнения. *Практика.* Забеги на короткие дистанции, упражнения с максимально быстрым темпом.

2.3. Скоростно-силовая подготовка. *Теория.* Необходимость развития скоростно-силовых качеств, для увеличения силы удара. *Практика.* Различные прыжки, выпрыгивания, упражнения со скакалкой.

2.4. Развитие координации и ловкости. *Теория.* Необходимость развития этих качеств, для лучшего определения положения тела в пространстве и точности выполнения упражнений. *Практика.* Упражнения с мячами, игровые упражнения с партнером, эстафеты.

2.5. Развитие выносливости. *Теория.* Необходимость развития выносливости для максимально долгого выполнения упражнения. *Практика.* Бег на дистанции 500 метров и более, упражнения с небольшой нагрузкой, но большим количеством повторений.

2.6. Развитие силы. *Теория.* Необходимость развития силы для общего укрепления организма. *Практика.* Отжимания, подъем корпуса, прогибы в спине, приседания.

3. Специальная физическая подготовка. *Теория.* Специфика и особенности выполнения различных упражнений. *Практика.* Выполнение подводящих упражнений.

3.1. Техническая подготовка. *Теория.* Способы применения блоков, ударов, стемов. *Практика.* Знакомство с выполнением требований "Квалификационных нормативов".

3.2. Техничко-тактическая подготовка. *Теория.* Разговор о важности правильных стоек и передвижений. *Практика.* Специальные степовые упражнения и имитационные упражнения, степ-подготовка.

3.3. Психологическая подготовка. *Теория.* Беседа на тему "Спортсмен-личность с несгибаемой волей".

4. Базовая техника (10-9 кып). *Теория.* Рассказ о начальной ступени. *Практика.* Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

4.1. Техника стоек. *Теория.* Беседа об основных стойках (моа-соги, чхарйот-соги, пхйонхи-соги, наранхи-соги, ан-чжон-соги, чучхум-соги, ап-соги, ап-куби, хак-дари-соги, твит-соги.) и способах передвижения в них. *Практика.* Разучивание правильного положения тела в стойке.

4.2. Техника блоков. *Теория.* Изучение новых блоков (Пхальмок-ольгуль-макки, пхальмок-арэ-макки, паккат-пхальмок-ан-макки, ан-пхальмок-паккат-макки) и способов их применения. *Практика.* Разучивание блоков в парах, переход с левой на правую руку.

4.3. Техника ударов руками. *Теория.* Изучение нового удара рукой (джумок-чжириги) и способ его применения. *Практика.* Разучивание удара руками с применением лап.

4.4. Техника ударов ногами. *Теория.* Изучение нового удара ногой (ап-чаги) и способ его применения. *Практика.* Разучивание удара ногами в парах у шведской стенки и с применением лап.

4.5. Удары руками, ногами с применением степов. *Теория.* Показ ударов ногами и руками с применением различных стоек и передвижений, а так же их комбинирование. *Практика.* Разучивание ударов ногами и руками с применением различных стоек и передвижений.

5. Базовая техника (8 кып) . *Теория.* Рассказ о ступени. *Практика.* Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

5.1. Техника стоек. *Теория.* Беседа об основных стойках (Твит-куби, пом-соги, коа-соги.) и способах передвижения в них. *Практика.* Разучивание правильного положения тела в стойке.

5.2. Техника блоков. *Теория.* Изучение новых блоков (Паккат-пхальмок-момтонг-паккат-макки, Паккат-пхальмок-момтонг-кодыро-макки) и способов их применения. *Практика.* Разучивание блоков в парах, переход с левой на правую руку.

5.3. Техника ударов руками. *Теория.* Изучение новых ударов руками (джумок-йоп-чжириги, джумок-толлой-чжириги, джумок-сэво-чжириги, джумок-чжэчэ-чжириги, кун-толь-чоги.) и способов применения. *Практика.* Разучивание ударов руками с применением лап.

5.4. Техника ударов ногами. *Теория.* Изучение новых ударов ногами (Йоп-чаги, битуро-чаги.) и способов применения. *Практика.* Разучивание ударов ногами в парах у шведской стенки и с применением лап.

5.5. Пхумсэ Тхэгык-иль-джан. *Теория.* Рассказ о первом формальном комплексе (тхэгык-иль-джан), ударах, блоках и стойках, используемых в нем. *Практика.* Изучение новых передвижений и терминологии.

6. Спарринговая техника. *Теория.* Изучение правил и основ судейства. Объяснение азов спарринговой техники, принципов и особенностей ведения боя. *Практика.* Разучивание базовых спарринговых комбинаций (атака, защита, контратака).

6.1. Правила соревнований,судейские жесты. *Теория.* Объяснение правил соревнований по кьоруги. *Практика.* Изучение основных судейских жестов и команд, разрешенных и запрещенных действий во время поединка.

6.2. Принципы ведения спарринга. *Теория.* Объяснение азов спарринговой техники, принципов и особенностей ведения боя. *Практика.* Разучивание базовых спарринговых комбинаций (атака, защита, контратака).

6.3. Атака. *Теория.* Объяснение термина атаки. *Практика.* Разбор спарринговых ситуаций относительно нападающего спортсмена. Применение различных вариантов атакующих ударов в связках со стэпами.

6.4. Защита. *Теория.* Объяснение термина защиты. *Практика.* Разбор спарринговых ситуаций в которых спортсмен начинает свои действия после атаки. Применение блоков и уходов с линии атаки.

6.5. Контратака. *Теория.* Объяснение термина контратаки. *Практика.* Разбор спарринговых ситуаций в которых контратака начинается после начала атаки соперника. Применение различных вариантов контратакующих ударов, направленных на опережение атаки соперника.

7. Теоретическая подготовка. *Теория.* История единоборств, значение спорта, основы знаний по гигиене.

7.1. История Тхэквондо. *Теория.* История единоборств, значение спорта.

Второй год обучения

1. Вводное занятие. *Теория.* Повторение традиций и правил секции, инструктаж по технике безопасности. *Практика.* Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «знакомство».

2. Общая физическая подготовка. *Теория.* Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. *Практика.* Общеукрепляющие и развивающие упражнения.

2.1. Развитие гибкости. *Теория.* Необходимость развития гибкости для выполнения упражнений. *Практика.* Шпагаты продольные и поперечные, наклоны, прогибы, седь, мосты.

2.2. Развитие скорости. *Теория.* Необходимость развития скорости для максимально быстрого выполнения упражнения. *Практика.* Забеги на короткие дистанции, упражнения с максимально быстрым темпом.

2.3. Скоростно-силовая подготовка. *Теория.* Необходимость развития скоростно-силовых качеств, для увеличения силы удара. *Практика.* Различные прыжки, выпрыгивания, упражнения со скакалкой.

2.4. Развитие координации и ловкости. *Теория.* Необходимость развития этих качеств, для лучшего определения положения тела в пространстве и точности выполнения упражнений. *Практика.* Упражнения с мячами, игровые упражнения с партнером, эстафеты.

2.5. Развитие выносливости. *Теория.* Необходимость развития выносливости для максимально долгого выполнения упражнения. *Практика.* Бег на дистанции 500 метров и более, упражнения с небольшой нагрузкой, но большим количеством повторений.

2.6. Развитие силы. *Теория.* Необходимость развития силы для общего укрепления организма. *Практика.* Отжимания, подъем корпуса, прогибы в спине, приседания.

3. Специальная физическая подготовка. *Теория.* Специфика и особенности выполнения различных упражнений. *Практика.* Выполнение подводящих упражнений.

3.1. Техническая подготовка. *Теория.* Способы применения блоков, ударов, степов. *Практика.* Знакомство с выполнением требований "Квалификационных нормативов".

3.2. Техничко-тактическая подготовка. *Теория.* Разговор о важности правильных стоек и передвижений. *Практика.* Специальные степовые упражнения и имитационные упражнения, степ-подготовка.

3.3. Психологическая подготовка. *Теория.* Беседа на тему "Спортсмен-личность с несгибаемой волей".

4. Базовая техника (7кып) . Теория. Рассказ ступени. *Практика.* Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

4.1. Техника стоек. Теория. Беседа об основных стойках (моа-соги, чхарйот-соги, пхйонхи-соги, наранхи-соги, ан-чжон-соги, чучхум-соги, ап-соги, ап-куби, хак-дари-соги, твит-соги.) и способах передвижения в них. *Практика.* Разучивание правильного положения тела в стойке.

4.2. Техника блоков. Теория. Изучение новых блоков (сонналь-момтхон-макки, сонналь-дынг-момтхон-макки, хан-сонналь-момтхон-ан-макки, чебипхум-хан-сонналь-момтхон-макки) и способов их применения. *Практика.* Разучивание блоков в парах, переход с левой на правую руку.

4.3. Техника ударов руками. Теория. Изучение новых ударов руками (тын-чжумок-чхиги, мэ-чжумок-чхиги) и способов его применения. *Практика.* Разучивание ударов руками с применением лап.

4.4. Техника ударов ногами. Теория. Изучение новых ударов ногами (толлийо-чхаги, ап-толлийо-чхаги, пандаль-чхаги, пит-чхаги) и способов их применения. *Практика.* Разучивание ударов ногами в парах у шведской стенки и с применением лап.

4.5. Пхумсэ Тхэгык-и-джан. Теория. Рассказ о втором формальном комплексе (тхэгык-и-джан), ударах, блоках и стойках, используемых в нем. *Практика.* Изучение новых передвижений и терминологии.

5. Базовая техника (6 кып) . Теория. Рассказ ступени. *Практика.* Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

5.1. Техника стоек. Теория. Беседа об основных стойках (Твит-куби, пом-соги, коа-соги.) и способах передвижения в них. *Практика.* Разучивание правильного положения тела в стойке.

5.2. Техника блоков. Теория. Изучение новых блоков (патхансон-момтхон-макки, патхансон-нулло-макки) и способов их применения. *Практика.* Разучивание блоков в парах, переход с левой на правую руку.

5.3. Техника ударов руками. Теория. Изучение новых ударов руками (джумок-йоп-чжириги, джумок-толлийо-чжириги, джумок-сэво-чжириги, джумок-чжэчэ-чжириги, кун-толь-чоги.) и способ их применения. *Практика.* Разучивание ударов руками с применением лап.

5.4. Техника ударов ногами. Теория. Изучение новых ударов ногами (нэрийо-ан-чхаги, нэрийо-паккат-чхаги, чико-чхаги, твит-чхаги, кюю-ду-чхаги.) и способов их применения. *Практика.* Разучивание ударов ногами в парах у шведской стенки и с применением лап.

5.5. Пхумсэ Тхэгык-сам-джан. Теория. Рассказ о третьем формальном комплексе (тхэгык-сам-джан), ударах, блоках и стойках, используемых в нем. *Практика.* Изучение новых передвижений и терминологии.

6. Спарринговая техника. Теория. Изучение правил и основ судейства. Объяснение азов спарринговой техники, принципов и особенностей ведения боя. *Практика.* Разучивание базовых спарринговых комбинаций (атака, защита, контратака).

6.1. Правила соревнований,судейские жесты. Теория. Объяснение правил соревнований по кьоруги. *Практика.* Изучение основных судейских жестов и команд, разрешенных и запрещенных действий во время поединка.

6.2. Принципы ведения спарринга. *Теория.* Объяснение азов спарринговой техники, принципов и особенностей ведения боя. *Практика.* Разучивание базовых спарринговых комбинаций (атака, защита, контратака).

6.3. Атака. *Теория.* Объяснение термина атаки. *Практика.* Разбор спарринговых ситуаций относительно нападающего спортсмена. Применение различных вариантов атакующих ударов в связках со стэпами.

6.4. Защита. *Теория.* Объяснение термина защиты. *Практика.* Разбор спарринговых ситуаций в которых спортсмен начинает свои действия после атаки. Применение блоков и уходов с линии атаки.

6.5. Контратака. *Теория.* Объяснение термина контратаки. *Практика.* Разбор спарринговых ситуаций в которых контратака начинается после начала атаки соперника. Применение различных вариантов контратакующих ударов, направленных на опережение атаки соперника.

7. Теоретическая подготовка. *Теория.* История единоборств, значение спорта, основы знаний по гигиене.

7.1. История Тхэквондо. *Теория.* История единоборств, значение спорта.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Данная программа в методическом плане позволяет решить задачи начального спортивного обучения с учётом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся. В основе программы лежит комплексный подход к обучению единоборствам.

Сложность технических приемов и физическая нагрузка в программе спланированы с учётом специфики возраста обучаемых, их интересов, уровня интеллектуального и физического развития, что позволяет последовательно реализовывать принцип постепенности обучения, движения от простого к сложному и к ещё более сложному.

Например, в программе обучения детей 7-9 лет активно используется "игровая тренировка", а для обучающихся 10-15 лет – более сложная "круговая тренировка".

Другой, не менее важной частью педагогического процесса является личностное развитие воспитанников посредством ориентации детей на самостоятельность, на привитие им навыков общения в коллективе и культуры общения. Решить эти трудные задачи помогает, прежде всего, собственный пример

педагога. Тон голоса педагога, его внешний вид, выражение лица – в общем, «и лицо, и одежда, и душа, и мысли», а также, пожалуй, и настроение, как педагога, так и группы в целом – всё должно находиться в гармоническом соответствии поставленных задач и используемых средств обучения. Вечное стремление к идеалу, самосовершенствование, использование новых техник и стратегий позволяет самому педагогу подниматься на более высокую ступень мастерства.

Проходя 4 гыпа в процессе обучения ребята готовятся к соревнованиям, воспитывают в себе силу воли, дисциплинированность, стремление быть лучшими. Понятно, что далеко не все дети, пришедшие на тренировку, становятся настоящими спортсменами в будущем. Уровень конкурентности растёт с каждым шагом, с каждым занятием.

В этот здоровый процесс соревновательности включаются не только сами ученики, педагоги, но и родители детей. Конечно же, все педагоги понимают, как важны поддержка и понимание тех, кто находится в непосредственной близости к ребёнку: родных, друзей. Умение правильно наладить взаимоотношения с родителями, понять их, заразить общим делом и сплотить в единый коллектив является одним из главных методических приёмов обучения.

Поэтому важным элементом методического обеспечения является психолого-педагогическое сопровождение программы. Оно заключается в беседах педагога с детьми на занятиях, индивидуальных консультациях родителей и детей по вопросам оптимального распределения нагрузки, особенностей питания в день занятий, общения в группе сверстников, а также в сборе информации об индивидуальных особенностях состояния здоровья обучаемых. Проведение таких мероприятий значительно повышает качество прохождения программы и положительно проявляется в результатах аттестации.

Осознание ребятами своих способностей, достигнутых успехов, пусть даже незначительных, повышает их волевою активность, укрепляет веру в свои силы.

Процесс итоговой аттестации по программе (см.: Приложение) является не только формой конечного определения эффективности обучения единоборствам. Он в то же время служит своеобразным катализатором пробуждения осознания детьми своих реальных достоинств. Это, в конечном итоге, оказывается серьёзным фактором повышения их самосознания и стремления к дальнейшему развитию, в том числе и не обязательно на пути перехода к профессиональным занятиям единоборствами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Передельский А.А. Методика подготовки и ведения контактного поединка. – Люберцы, 1995.
2. Гил К., Ким Ч.Х. Искусство тхэквондо. Три ступени. – М., 1991.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2009.
4. Решетников Н.В. Физическая культура. – М., 2008.
5. Баршай В.М. Гимнастика. – Ростов н/Д, 2009.
6. Сюжетно-ролевые игры: приложение к методике игрового стрейтчинга. – СПб., 1994.

