

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 29 города Липецка «Университетская»

	Рассмотрена: на заседании педагогического совета протокол от 01.08.2020 № 1	Утверждена приказом директора МАОУ СОШ № 29 г. Липецка Приказ от 31.08.2020 № 227
--	--	--

Дополнительная общеразвивающая программа
«Хапкидо»
физкультурно-спортивной направленности
возраст детей 7-9 лет
1 год обучения

направленность
физкультурно-спортивная
срок реализации: 1 года
возраст: 7-13 лет
Составитель:
педагог дополнительного
образования
Подколзин Владимир Иванович

г. Липецк, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

(направленность, уровень, тип, актуальность, новизна, принципы, возраст и сроки реализации программы, форма обучения)

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Учебный план

1.4. Календарный учебный график

1.5. Содержание программы

1.6. Планируемые результаты

Раздел 2.

Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации *(материально-технические информационно-методические, кадровые)*

2.2. Формы и виды аттестации

3. Список литературы

4. Приложение. Рабочая программа спортивной секции «Хапкидо»

РАЗДЕЛ 1

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность, новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, форма обучения, возраст и сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Дополнительная общеразвивающая программа МАОУ СОШ № 29 г. Липецка под названием «Хапкидо» (далее – Программа) отнесена к программам **физкультурно-спортивной направленности**. Основной целью образования в системе «Хапкидо» является обучение и воспитание занимающихся различного уровня подготовленности и создание условий для формирования и развития личности в образовательном процессе. Достижение этих целей зависит от того, как будет сформировано содержание образования.

Образовательная программа является: по направленности – культурно-оздоровительной, по уровню освоения – углубленной, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – комплексной.

Программа разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее № 273-ФЗ);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. N 533;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049— Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях /Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 /Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189, от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других

объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

- Письмо Роспотребнадзора от 20.07.2020 № 02/14783-2020-32 «О разъяснении требований санитарных правил СП 3.1/2.4.3598-20», с учетом рекомендаций «Об организации работы общеобразовательных организаций», разработанных Роспотребнадзором совместно с Министерством просвещения Российской Федерации.

- Устав МАОУ СОШ № 29 г. Липецка.

- Лицензия МАОУ СОШ № 29 г. Липецка на образовательную деятельность.

- Дополнительная образовательная программа МАОУ СОШ № 29 г. Липецка на 2020-2021 учебный год

- Календарный учебный график МАОУ СОШ № 29 г. Липецка на 2020-2021 учебный год;

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании детей играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена также необходимостью оптимизации двигательного режима дошкольника как одного из элементов неспецифической профилактики острых респираторных заболеваний, поиска дополнительных форм работы с детьми по приобщению их к здоровому образу жизни.

Новизна Программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формированию привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

По своему воздействию вид спорта является наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека.

Новизна может также касаться отдельных компонентов образовательной программы, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или

нестандартной формой (чередование форм) организации образовательной деятельности (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных технологий).

Отличительные особенности: в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Доступность реализации дополнительной общеразвивающей Программы:

Дополнительная общеобразовательная программа предусматривает обучение детей талантливых (одарённых, мотивированных), детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Адресат программы: возраст учащихся, на который рассчитана данная Программа - 7 - 13 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение - 7 лет: мальчики, девочки, желающие, без предварительного отбора. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип коллективного обучения с индивидуальным подходом. Небольшая разница в возрасте не оказывает существенного влияния на работу в объединении.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при выполнении контрольно-тестовых нормативов по ОФП.

Уровень программы – ознакомительный, объем 70 часов, срок обучения – один год.

Формы обучения: Форма занятий – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий - 2 раза в неделю по 1 академическому часу (1 академический час – 40 минут).

Сроки реализации программы: 1 год - 70 академических часа на весь период обучения, рассчитана на 35 учебные недели (2 академических часов в неделю).

Наполняемость учебной группы – от 5 до 20 человек.

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану).

				(человек.)	ии групп (человек)	академ.ча сах	
Озакоми - тельный	1 год	6	5	14-15	20	6	Выпол- нение норматив ов ОФП

Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в школу обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При приеме в спортивную секцию дети проходят тестирование по показателям общей физической подготовки.

Прием в секцию на отделение осуществляется с 7 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (Таблица № 1).

1.2. Цель и задачи Программы

Цели и задачи.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие воспитанников через обучение хапкидо.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов хапкидо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в соревнованиях, умению самовыражаться;
- обучение правилам поведения на занятиях.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по хапкидо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе.

В основе обучения хапкидо лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип

всестороннего развития. 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. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

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

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. Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой хапкидо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает мастерство.

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.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

1.3. Учебный план реализации Программы

№ урока	Тема урока		Кол-во часов	Дата	
				По плану	Фактически
1-2	ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, страховки, челночный бег (с	2		

		переносом предметов).			
3-4	ОФП, выносливость	Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.	2		
5-6	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги, Чен квон чиги	2		
7-8	ТТП, парные занятия	«Пятнашки». Ап чаги, Чен квон чиги	2		
9-10	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Тиго чаги. Страховки	2		
11-12	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки, перемещения в них. Страховки.	2		
13-14	ОФП, быстрота	Бег (вариации). Чен квон чиги (боковой)	2		
15-16	ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги, Антари чаги	2		
17-18	СФП, упражнения на мешке	Ап чумок хируги. Ап чаги. Махи ногами.	2		
19-20	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки. Заходы на броски (задняя подножка)	2		
21-22	ТТП, парные занятия	Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки перемещения. Ап чаги, Тиго чаги.	2		
23-24	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары.	2		
25-26	ТТП, парные занятия	Перемещения в стойках. Блоки, удары. Заходы на броски.	2		

27-30	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.	4		
31-32	ОФП, скоростно-силовые качества	Бег. Прыжки, отжимания. Толкание медицинболов. Борьба на коленях.	2		
33-34	ТТП, индивидуальные занятия	Чен квон чаги (варианты), ап чаги, йоп чаги.	2		
35-36	ТТП, индивидуальные занятия	Тигу чаги, Ап чаги с шагом. Чен квон чиги с шагом, из степа.	2		
37-38	ТТП, индивидуальные занятия	Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания. Ап чаги+вход на заднюю подножку.	2		
39-40	ТТП, парные занятия	Йоп чаги. Чен квон чиги из степа + ап чаги, тигу чаги.	2		
41-42	ТТП, парные занятия	Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника	2		
43-44	ТТП, поединки по заданию	«пятнашки», поединок ближней рукой. Страховка, кувырки, перевороты.	2		
45-46	ОФП, выносливость	Бег 6 минут, прыжки на скакалке. Пресс, Гиперэкстензия.			
47-48	СФП, упражнения на мешке	Махи, упражнение «лягушка». Чен квон чиги на мешке ближней, дальней рукой.			

49-50	ТТП, индивидуальные занятия	Чен квон чиги, стойки, блоки, удары.			
51-52	ТТП, индивидуальные занятия	Боковая стойка, перемещения вперед, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.			
53-54	ТТП, индивидуальные занятия	Чен квон чиги после подшагивания, атака набеганием. Два подшагивания – тиго чаги.			
55-56	ТТП, парные занятия	Чен квон чиги после подшагивания, атака набеганием. Вход на заднюю подножку после ударов руками.			
57-58	ТТП, парные занятия	Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания. Тиго чаги после подшагивания.			
59-60	ТТП, поединки по заданию	Поединок руками ближней; задней; обеими руками.			
61-62	ОФП, координационные способности	Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, Страховка, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге.			
63-64	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты. Растяжка в парах.			
65-66	СФП, упражнения на мешке	Махи, удержание прямых ног, Чен квон чиги, передней, дальней. Ап, Тиго чаги после подшагивания, на			

		месте. Борьба на коленях.			
67-68	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. Задняя подножка.			
69-70	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. Зацеп.			
Итого:			70		

Программа рассчитана на 1 год.

1 год обучения: 70 часов в год

1.4. Календарный учебный график реализации Программы в 2020-2021 уч. г.

График разработан в соответствии с № 273-ФЗ, СанПиН и календарным учебным графиком МАОУ СОШ № 29 г. Липецка.

График учитывает возрастные психофизические особенности учащихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Содержание Графика включает в себя следующее:

- продолжительность учебного года;
- количество учебных групп по годам обучения и направленностям;
- регламент образовательного процесса;
- продолжительность занятий;
- аттестация учащихся;
- режим работы учреждения.

Начало учебного года 01.09.2020	
Окончание учебного года	
28.05.2021 (для 2 – 4 классов) 24.05.2021 (для 1 классов)	
Продолжительность учебного года	
1 класс	2, 3, 4 класс
33 недели	35 недель
Дополнительное образование 33 недель (с учетом каникулярного периода)	Дополнительное образование 35 недель (с учетом каникулярного периода)

Осенние каникулы

1 – 4 классы: с 31 октября по 8 ноября 2020 г. Зимние каникулы

1 – 4 классы: с 30 декабря 2020 по 10 января 2021 г. Дополнительные каникулы для 1 классов с 6 по 14 апреля 2021 г. Весенние каникулы 1 – 4 классы: с 20 по 28 марта 2021 г. Летние каникулы 2 – 4 классы: с 29 мая по 31 августа 2021 года
1 классы: с 25 мая по 31 августа 2021 года

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2020	24.05.2021	35	70	2 раза в неделю по 1 часу

1. Регламент образовательного процесса:

- 1 год обучения – 2 часа в неделю (70 часов в год);

2. Продолжительность занятий.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МАОУ СОШ №29 г. Липецка в свободное от уроков время, включая каникулярный период.

Расписание занятий утверждается в начале учебного года.

Занятия в объединении завершаются не позднее 18.00.

Продолжительность занятия - 40 минут.

После 40 минут занятий организовывается перерыв длительностью 10-15 минут для проветривания помещения и отдыха учащихся.

3. Аттестация учащихся: итоговая – май.

4. Школа организует работу с учащимися в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Образовательный процесс может осуществляться в форме спортивных соревнований, мастер-классов, массовых и воспитательных мероприятий.

Сроки реализации программы	С 04.09.2020 г. до 31.05.2021 г.	
Количество учебных недель	35 недель	
Количество часов в месяц	«Хапкидо»- 8	
Количество часов в неделю	«Хапкидо»- 2	
Режим работы:	День недели	Время
	Вторник	14.00-14.40
	Пятница	14.00-14.40

Продолжительность занятия	40 минут
Перерыв между занятиями	10 минут

1.5. Содержание Программы

Основы теоретических знаний

Правила безопасности при занятиях хапкидо. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. История возникновения хапкидо. История развития хапкидо в нашей стране. Организация соревнований по хапкидо. Содержание правил игры. Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях хапкидо.

Технико-тактическая подготовка спортсмена

Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских).

Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста

Ознакомление с приёмами тактической борьбы. Обучение ведению спортивной борьбы. Умение отслеживать и предвидеть действия соперника.

Учебно-тренировочные игры, соревнования

Развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта – быстроты, гибкости, ловкость, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции на действия соперника. Повышение функционального состояния организма.

1.6. Планируемые результаты освоения программы:

Образовательные

1. Расширение знаний о хапкидо, технике.
2. Расширение знаний о спортивном наследии в области спорта.
3. Наличие интереса к спорту; стремление к самовыражению, участие в спортивных турнирах.
4. Проявление навыков соревновательной деятельности

Развивающие:

5. Развитие и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления.
6. Развитие спортивного мастерства.

Воспитательные

7. Формирование гуманистическое мировоззрения, национального самосознания, чувства патриотизма, любви и уважения к спортивному наследию.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы по бадминтону обучающиеся должны **знать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- выполнять технические действия по бадминтону;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по хапкидо. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий по хапкидо в активный отдых и досуг.

РАЗДЕЛ 2

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для занятий по Программе в МАОУ СОШ № 29 г. Липецка» созданы все условия, включающие в себя:

- организационные:

- материально-технические

- информационно-методические

- кадровые

2.1. Условия реализации Программы

Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие.

Комплектование объединения производится с учетом возрастных особенностей, способностей, подготовленности. Обучающиеся, поступающие на

Программу, проходят тестирование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности.

Наполняемость в группах составляет: первый год обучения – от 12 до 25.

Группы формируются с учетом возрастных особенностей, индивидуального подхода, возможностей учащихся.

Расписание занятий утверждается в начале учебного года.

Занятия в объединении завершаются не позднее 18.00.

Материально-техническое обеспечение

1. Большой спортивный зал
2. Малый спортивный зал

Информационно-методическое обеспечение

1. Спортивный зал – с покрытием татами, чтобы занимающиеся могли тренироваться босиком, с естественной и искусственной вентиляцией, с естественным и искусственным освещением.
2. Боксерские мешки разного веса от 20 до 40 кг.
3. Шведская стенка.
4. Скамейка гимнастическая
5. Гантели: 0,5 кг
6. Скакалки гимнастические
7. Перчатки боксёрские
8. Мячи теннисные
9. Волейбольный мяч
10. Набивные медицинские мячи
11. Шлем боксерский
12. Защита на ноги
13. Паховые раковины
14. Жилет нагрудный
15. Лапы боксёрские
16. Макивары

17. Маты гимнастические

18. Таймер

19. Раздевалки

Кадровое обеспечение

Согласно Приказу от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании (часть 5 статьи 46 Федерального закона об образовании) привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Спортивной секцией «Бадминтон» руководит педагог дополнительного образования Панин Виталий Валерьевич

2.2. Формы и виды аттестации

Периодичность	Формы	Сроки
Начальная	Оценка уровня компетенции, анкетирование	Сентябрь
Текущая	Участи в мероприятиях школы, турнирах, участие в соревнованиях.	Октябрь - март
Итоговая	Отчет секции (открытое занятие/участие в турнире/	Апрель - май

2.4. Методические материалы

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий:

Словесные	Наглядные	Практические
Устное изложение	Показ видеоматериалов, иллюстраций	Тренинг

Беседа, объяснение	Показ педагогом приема исполнения	Спортивные упражнения
Анализ игры	Наблюдения	Тренировочные упражнения
Анализ структуры спортивного турнира.	Работа по образцу	Практические работы

- Объяснительно – иллюстрированные - методы обучения, при использовании которых дети воспринимают и усваивают готовую информацию.

- Репродуктивные – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы спортивной деятельности.

- Частично – поисковые – овладение детьми методами научного познания, самостоятельной работы.

Формы проведения занятий:

Основная форма обучения - занятие. Дополнительными формами занятий являются:

- Беседа
- Занятие – игра
- Открытое занятие
- Представление
- Спортивные соревнования
- спортивные встречи и мастер-классы
- онлайн-консультации

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Нормативные документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России /А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. – М.: Просвещение, 2011.
- Концепция развития дополнительного образования. Утверждена
- Правительством Российской Федерации 4 сентября 2014 года №1726-р
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М.: Просвещение, 2010.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г.
- Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др.; под ред. В.А. Горского. - М.: Просвещение, 2010.
- Планируемые результаты начального общего образования. /Л.Л. Алексеева, С.В. Анащенкова, М.З. Биболетова и др.; под редакцией Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – М.: Просвещение, 2009. (Стандарты второго поколения).
- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 (ст.47 п.5.ч3. ст.48 п.1 ч.1)
- Санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.4.1251 – 03 (утв. Главным государственным врачом РФ 1 апреля 2003 г.)
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ МАОУ СОШ № 29 города Липецка

Методическая литература для педагога:

1. Преподавание боевых искусств. Санг Х. Ким, «Феникс» 2003

2. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах. Чой Сунг Мо. Экспериментальный колледж Кубанской Государственной академии физической культуры, «Феникс» 2003
3. Гибкость в боевых искусствах. Чой Сунг Мо. Экспериментальный колледж Кубанской Государственной академии физической культуры, «Феникс» 2003
4. Хапкидо «Базовый курс». Х.С.Чой, ФАИР-ПРЕСС,2001
5. Таэквон-до. Методическое пособие. Сафошкин С. Н.
Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры
им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.

III. Интернет-ресурсы:

Сайты и источники информации: <http://ru.wikipedia.org>

<http://badmintonfans.ru> <http://www.fizkulturaisport.ru>

http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Badminton/topic/Azbuka-volana

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 29 города Липецка «Университетская»

	Рассмотрена: на заседании педагогического совета протокол от 01.08.2020 № 1	Утверждена приказом директора МАОУ СОШ № 29 г. Липецка Приказ от 31.08.2020 № 227
--	--	--

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Хапкидо»
на 2020-2021 учебный год
возраст детей 7-13 лет
1 год обучения

возраст: 7-9 лет
срок реализации: 1 год
Составитель:
Подколзин Владимир Иванович

г. Липецк, 2020

Содержание Программы

Основы теоретических знаний

Правила безопасности при занятиях хапкидо. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. История возникновения хапкидо. История развития хапкидо в нашей стране. Организация соревнований по хапкидо. Содержание правил игры. Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях хапкидо.

Технико-тактическая подготовка спортсмена

Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских).

Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста

Ознакомление с приёмами тактической борьбы. Обучение ведению спортивной борьбы. Умение отслеживать и предвидеть действия соперника.

Учебно-тренировочные игры, соревнования

Развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта – быстроты, гибкости, ловкость, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции на действия соперника. Повышение функционального состояния организма.

1.6. Планируемые результаты освоения программы:

Образовательные

1. Расширение знаний о хапкидо, технике.
2. Расширение знаний о спортивном наследии в области спорта.
3. Наличие интереса к спорту; стремление к самовыражению, участие в спортивных турнирах.
4. Проявление навыков соревновательной деятельности

Развивающие:

5. Развитие и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления.
6. Развитие спортивного мастерства.

Воспитательные

7. Формирование гуманистическое мировоззрения, национального самосознания, чувства патриотизма, любви и уважения к спортивному наследию.

**Календарно - тематический план
спортивной секции «Хапкидо»**

Программа рассчитана на 1 год обучения: 70 часов в год

№ урока	Тема урока		Кол-во часов	Дата	
				По плану	Фактически
1-2	ОФП, координационные способности	Кувырки, перевороты, страховки, челночный бег (с переносом предметов).	2		
3-4	ОФП, выносливость	Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.	2		
5-6	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги, Чен квон чиги	2		
7-8	ТТП, парные занятия	«Пятнашки». Ап чаги, Чен квон чиги	2		
9-10	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Тиго чаги. Страховки	2		
11-12	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки, перемещения в них. Страховки.	2		
13-14	ОФП, быстрота	Бег (вариации). Чен квон чиги (боковой)	2		
15-16	ОФП, гибкость	Махи, шпагаты, наклоны. Ап чаги, Антари чаги	2		
17-18	СФП, упражнения на мешке	Ап чумок чируги. Ап чаги. Махи ногами.	2		
19-20	ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Ап чаги. Фронтальная, боковая, полуфронтальная стойки. Заходы на броски (задняя подножка)	2		
21-22	ТТП, парные занятия	Фронтальная, боковая,	2		

		полуфронтальная стойки перемещения. Ап чаги, Тиго чаги.			
23-24	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары.	2		
25-26	ТТП, парные занятия	Перемещения в стойках. Блоки, удары. Заходы на броски.	2		
27-30	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.	4		
31-32	ОФП, скоростно-силовые качества	Бег. Прыжки, отжимания. Толкание медицинболов. Борьба на коленях.	2		
33-34	ТТП, индивидуальные занятия	Чен квон чаги (варианты), ап чаги, йоп чаги.	2		
35-36	ТТП, индивидуальные занятия	Тигу чаги, Ап чаги с шагом. Чен квон чиги с шагом, из степа.	2		
37-38	ТТП, индивидуальные занятия	Йоп чаги, ап чаги с подшагиванием. Ап чаги после подшагивания. Ап чаги+вход на заднюю подножку.	2		
39-40	ТТП, парные занятия	Йоп чаги. Чен квон чиги из степа + ап чаги, тиго чаги.	2		
41-42	ТТП, парные занятия	Йоп чаги на стоящего противника. Ап чаги на стоящего противника	2		
43-44	ТТП, поединки по заданию	«пятнашки», поединок ближней рукой. Страховка,	2		

		кувырки, перевороты.			
45-46	ОФП, выносливость	Бег 6 минут, прыжки на скакалке. Пресс, Гиперэкстензия.			
47-48	СФП, упражнения на мешке	Махи, упражнение «лягушка». Чен квон чиги на мешке ближней, дальней рукой.			
49-50	ТТП, индивидуальные занятия	Чен квон чиги, стойки, блоки, удары.			
51-52	ТТП, индивидуальные занятия	Боковая стойка, перемещения вперед, назад, в стороны. Йоп чаги с подшагом.			
53-54	ТТП, индивидуальные занятия	Чен квон чиги после подшагивания, атака набеганием. Два подшагивания – тиго чаги.			
55-56	ТТП, парные занятия	Чен квон чиги после подшагивания, атака набеганием. Вход на заднюю подножку после ударов руками.			
57-58	ТТП, парные занятия	Ап чаги с места на сближение противника, йоп чаги после подшагивания. Тиго чаги после подшагивания.			
59-60	ТТП, поединки по заданию	Поединок руками ближней; задней; обеими руками.			
61-62	ОФП, координационные способности	Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, Страховка, метание теннисного мяча,			

		прыжки на одной ноге.			
63-64	ОФП, гибкость	Махи, наклоны, шпагаты. Растяжка в парах.			
65-66	СФП, упражнения на мешке	Махи, удержание прямых ног, Чен квон чиги, передней, дальней. Ап, Тиго чаги после подшагивания, на месте. Борьба на коленях.			
67-68	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. Задняя подножка.			
69-70	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. Зацеп.			
Итого:			70		

Ожидаемые результаты

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы по бадминтону обучающиеся должны **знать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- выполнять технические действия по бадминтону;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений по хапкидо. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий по хапкидо в активный отдых и досуг.
ного состояния организма.

Анкета для первичной (стартовой) диагностики

- Объединение _____
- Ф.И.О. ребенка _____
- Дата рождения _____
- Домашний адрес _____
- Телефон свой _____
- Телефон родителей, домашний _____
- Ф.И.О. мамы (др. родителя) _____
- Школа, класс _____
- Ф.И.О. кл. рук. _____
- Занимался ли раньше этим видом творчества? _____
- Занимаетесь ли в каком-либо другом объединении, в каком?

Ваши пожелания, вопросы

