****

**Пояснительная записка**

Причины столь высокой популярности этого единоборства, возможно заключаются в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта.

Целью тренировок изучения тхэквондо является достижение гармоничного единства физического, психического и духовно-нравственных начал в человеке.

В древности эти положения были сформулированы в принципах:

МУСУЛЬ – дословно этот термин переводится как «боевая техника» и воплощает в себе принципы тхэквондо, как реального боевого взаимодействия и обороны.

МУЕ – боевое искусство. Этот принцип воплощает в себе методы работы над собой, когда занимающегося учат побеждать не только противника , но и свои слабости и недостатки; через физическое совершенствование – к развитию воли и владения собственными мыслями и чувствами. Боевое искусство – в данном контексте понимается – как превращение тренировки в творческий процесс самопознания и саморазвития.

ДО - путь, в контексте духовно-нравственого воспитания. Основным направлением является стремление понять свою истинную природу, осознать свое место в мире и способы взаимодействия с миром.

**Цель программы**: воспитание физически развитой, духовной богатой личности, с высоким уровнем развития морально-волевых качеств и стремления к здоровому образу жизни.

Основные задачи программы:

1. Повышение уровня общей физической подготовки.
2. Овладение и совершенствование техники тхэквондо.
3. Приобретение соревновательного уровня в тхэквондо.
4. Воспитание смелости, воли, решительности, умения управлять своими чувствами и других качеств личности дошкольника.
5. Обеспечить единство физического и эмоционально-нравственного развития дошкольников

**Прогнозируемая результативность:**

 Предполагается, что особая методика преподавания тхэквондо для детей от 4 до 7 лет способствует укреплению физического здоровья, развитию координации движения, формирует осанку тренирует дыхательную систему, способствует укреплению иммунитета. Так же благотворно спортивные упражнения, в которых применяются упражнения на растяжку, влияют на рост ребенка.В процессе подготовки к школе занятия тхэквондо помогают формированию дисциплинированности, самоконтроля, приучают детей к соблюдению распорядка дня. Групповые занятия развивают понимание коллектива, а выступления на открытых занятиях формируют определенную ответственность и осознание значения каждого человека для общего результата команды.

Занятия тхэквондо одинаково полезны и для мальчиков, и для девочек, ведь гибкость и стройность фигуры закладываются уже с детских лет.

**Обучение считается успешным, если:**

1. дошкольник физически развит в соответствии со своими возрастными возможностями
2. у ребёнка развитые морально-волевые качества (дисциплинирован, ответственен, настойчив, терпелив, развитая в соответствии с возрастом саморегуляция деятельности и собственных эмоций, умение выражать своё мнение, договариваться, уважает мнение другого, приходить к согласию, добр, отзывчив, неагрессивен, решителен, смел и т.п.)
3. дети имеют опыт взаимодействия друг с другом и с тренером.

Планируемый срок обучения – 2 года, начиная с 4 – летнего возраста. Занятия проходят в дневное время, два раза в неделю длительность 20-30 минут Место проведения занятий – музыкальный или физкультурный зал.

Группы комплектуется с учетом желания родителей и детей. Наполняемость группы 10-15 человек.

**Учебно-тематический план**

**Содержание программы**

1. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале.(1 час).
2. Тема № 1. Вводное занятие - что такое тхеквондо.(1час).
3. Тема № 2.Понятие о стойках и передвижениях.(1 час).
4. Тема № 3. Понятие о защите и блоках.(2 часа).
5. Тема № 4. Удары руками.(2 часа).
6. Тема № 5. Удары ногами.(8 часов).
7. Тема № 6.Совмесная работа рук и ног .(4 часа).
8. Тема № 7.Различие защитных и атакующих действий.(2 часа).
9. Тема № 8.Значение и развитие силовых, скоростных и координационных качеств.(4 часа).
10. Тема № 9. Уважение и взаимодействие с партнером (4 часа)

**Занятие состоит из**:

* беседы на данную тему;
* подготовительная часть – разминка, упражнения на растяжку и гибкость;
* основная часть – разучивание технических действий, упражнения на силу и скорость, подвижные игры;
* заключительная часть - упражнения на расслабление, растяжка.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся и материального обеспечения занятий.

Организующие команды (на русском и корейском языках) и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде:

 «Смирно!» «Чарёт»

 «Вольно!» «Шио»

 «Приготовиться!» «Чумби»

 «Начать» «Си джак»

 «На месте стой!», «Баро, гыман»

Основные стойки:

 Чумби соги

 нарани соги

 гунун соги

 чарёт соги

 нуиндзя соги

 анун соги

**Упражнения для развития мышц туловища**

Наклоны туловища: вперед, в стороны, назад с различными движениями рук и из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).

 Из положения, лежа на животе: одновременное и попеременное поднимание ног вверх; с фиксированными руками или ногами, прогибы.

**Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.**

 Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой руками на различные предметы (стенку).

 Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой.

 Выпады с пружинящими движениями и поворотами

 Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе.

 Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди.

**Упражнения на развитие гибкости**

 Из исходного положения, сидя или стоя: одна рука за головой, партнер сзади давит одной рукой на локоть снизу-вверх, другой – тянет за кисть к противоположному плечу; руки на затылок, локти разведены, партнер сзади, постепенное отведение локтей назад; из того же и.п. партнер берет за локти напарника и пытается его поднять.

 Из исходного положения – сидя, руки вверх в «замок», партнер сзади: отведение рук назад. Из исходного положения – сидя, руки сзади в «замок», партнер сзади, отведение рук назад - вверх.

 Из исходного положения – сидя, руки на коленях, наклоны головы вперед с сопротивлением партнера.

 Из исходного положения – сидя, руки за голову в «замок», сведение локтей перед собой с сопротивлением партнера.

Данные упражнения выполняются 3 – 6 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-10 сек.) на ней. После каждого повторения выполняется встряхивания и расслабление работающей конечности.

 Из исходного положения – лежа на спине: партнер держась двумя руками за пальцы стоп напарника сгибает и разгибает их; партнер берет за голеностопный сустав и медленно поднимает правую ногу партнера до максимальной амплитуды

 Из положения – лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты, поочередное отведение ног в стороны с помощью партнера. Из положения лежа на спине, наклон вперед, пытаясь достать руками стоп с помощью партнера.

 Из исходного положения лежа на животе: поочередное поднимание прямых ног до максимальной амплитуды с помощью партнера, держащего за голеностопный сустав; сгибание голени до максимальной амплитуды, с помощью партнера, держащего ногу за стопу.

 Маховые движения ногами из исходного положения – боевая стойка выполнение махов ногами вперёд, назад, в сторону.

 Исходное положение стоя лицом к партнёру (фронтально, боком) одна нога на плече партнёра, наклоны вперёд в сторону

 Исходное положение сидя лицом к партнёру, ноги широко разведены, партнёр выполняет упор ногами в голеностоп, руки выполняют хват за руки. Наклоны вперёд.

Данная группа упражнений выполняется по 3-5 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-10 сек.) на ней. После каждого повторения так же производятся потряхивания и расслабление работающей конечности, части тела

Упражнения, выполняемые на растягивание, совершаются плавными, неэнергичными движениями со свободным дыханием.

 Вращение бёдрами (повышается гибкость бёдер, увеличивается и амплитуда ударов ногами).

 Касание пальцев ног (повышается гибкость спины, ягодиц и подколенных сухожилий, увеличивается высота ударов ногами и глубина стойки)

 Растяжение ноги (растяжение подколенных сухожилий и ягодиц),

увеличивается высота ударов ногами.

 Шпагат (вытянуть ноги в стороны, поддерживая вес тела на руках),

повышается высота и амплитуда ударов ногами.

**Упражнения на координацию**

 Ходьба и бег в различном темпе.

 Ходьба скрестными шагами правым и левым боком.

 Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп.

**Упражнения на формирование правильной осанки.**

1. И.п. – ладони за головой, локти вперед. Разводя локти в стороны и выпрямляя спину подняться на носках и сделать вдох, затем возврат в и.п. с выдохом;

2. И.п. – руки вверх, пальцы в «замок». Подняться на носках ладони вверх (вдох), затем возврат в и.п. (выдох);

3. И.п. – руки согнуты и соединены за спиной ладони наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад, ладонями внутрь с одновременным подниманием на носках и прогибанием в грудном отделе (вдох), затем возврат в и.п. (выдох).

4. И.п. – держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носках прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в и.п. (выдох).

5. И.п. – лежа на животе, руки в стороны: - прогнуться отводя руки и голову назад; - сгибая руки к плечам и сводя лопатки; руки вытянуты вперед – поднять левую руку и правую ногу вверх; прогнувшись в пояснице, голову назад, сменять руку и ногу; взявшись за голеностопы – прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

**Упражнения для развития силы**

1. Упражнением для развития силы мышц-разгибателей рук:

- различные отжимания в упоре лежа.

- упражнения на перекладине

2. Упражнения для развития силы сокращения мышц нижних конечностей:

- утиный шаг, передвижение в полу-приседе, а также различные приседания и прыжки. Например, прыжки с места в длину, прыжки с попеременным выпадом правой и левой ногой вперед, прыжки "лягушкой".

3. Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах.

**Упражнения для развития быстроты**

1. Бег на месте, выполняемый с максимально возможной скоростью.

2. По команде тренера производится рывок вперед, назад, влево, вправо. В этом упражнении тренируется и реакция.

**«Специальная физическая подготовка (СФП)»**

Специальная физическая подготовка начинающего спортсмена осуществляется одновременно с овладением приемами техники таеквон-до и их совершенствованием. В начале занятий, в тренировке юного спортсмена, больше внимания уделяется общей физической подготовке – до 55% времени, нежели специальной физической.

По мере овладения молодым таеквондоистом техникой в занятия включается все больше упражнений специальной физической подготовки, обеспечивающих качественное овладение техникой. Специализированные занятия постепенно насыщаются упражнениями СФП.

Направленность специальной физической подготовки тесно связана технико-тактическим разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых различных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка начинающего таеквондиста решает задачи развития широкого диапазона тех физических качеств (быстроты, координации, силы, выносливости и др.) которые способствуют наиболее качественному овладению техникой и тактикой таеквон-до и успешному ведению поединков.

**Упражнения для развития специальной силы в ударных действиях**

Выполнение ударов руками и ногами в воздух: упражнения выполняются с максимальной быстротой до тех пор, пока не начнет нарушаться структура движений или заметно упадет скорость их выполнения.

**Упражнения для развития выносливости**

 Выполнение прыжков со скакалкой

 Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.

**Перемещения (Развитие умения маневрировать)**

1. В боевой (боковой) стойке (БС) прыжки (подскоки) толчком двух ног вперед, назад, влево, вправо.
2. В БС. Скользящие шаги:

- одиночные ;

- сдвоенные ;

- по длине зала;

- повторяя перемещения партнера (в парах)

1. В БС развороты:

- вокруг передней ноги, переставляя заднюю по часовой стрелке, против часовой стрелки;

- вокруг задней ноги, переставляя переднюю по часовой стрелке, против часовой стрелки.

1. Приставной шаг во фронтальной стойке (ФС)

- по большому кругу (вокруг зала);

- по маленькому кругу (диаметр 1,5-2 м.);

- со сменой стойки (лицом в круг, спиной в круг);

- со сменой направления (левым боком, правым боком);

- по маленькому кругу, повторяя перемещения партнера (в парах);

- по маленькому кругу «захватывать» партнера (пересекать круг нельзя).

**Развитие чувства дистанции (в парах)**

 «Сохрани дистанцию». - 1-ый передвигается в БС или ФС: только вперед-назад; только влево-вправо; произвольно; - 2-ой старается сохранить начальную дистанцию.

 Удары на месте на контроль расстояния.

 Удары по мишени (ракетка, перчатка), как на месте, так и с перемещениями.

**Упражнения для развития координации**

Упражнения, в которых разные части тела выполняют различные задания, например:

 прыжки: ноги — врозь, вместе; руки — вверх, вниз

 бег вокруг зала с одновременны вращением кистей и наклонами головы;

 прыжки: ноги — смена стойки;

 руки — вращение предплечий и.т.п.

Упражнения со всевозможными вращениями и поворотами:

 бег вокруг зала с поворотами по часовой стрелке и против часовой стрелки;

 прыжки с разворотами на 180 градусов и обратно;

 прыжки с разворотами на 360 градусов и обратно и т.п.

Упражнения с согласованными движениями частей тела:

 шаги вперед с поворотами корпуса (какая нога шагает, в ту сторону — поворот);

 различные сочетания шагов и прямых ударов руками: — удары на каждый шаг (левая нога шагает — правая рука бьет и наоборот);

 шаг с ударом, шаг — пустой;

 2 шага с ударами, шаг — пустой.

Упражнения для развития скорости, хлесткости

1. Бег с ускорениями на короткие дистанции:

- лицом вперед;

- спиной вперед;

- левым (правым) боком.

1. Для быстрого выноса коленей:

- поднятие колена к плечу с ускорением на 3-5 движений;

- прыжки с подтягиванием коленей — к груди, — «к ушам»;

- прыжки «забегание по ступенькам».

1. Для хлесткости ударов руками — удары на воздухе (одной рукой, двумя руками):

а) на 1 прыжке — 2 удара;

б) на 1 прыжке — 3 удара;

в) на 1 прыжке — 4удара.

Упражнения для развития равновесия

1. Продвижение вперед (5-6 м) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем
2. Гимнастическое «колесо»
3. Прыжки на одной ноге влево и вправо.

**«Технико-тактическая подготовка»**

Усвоение раздела базовой технико-тактической подготовки

1. Изучение ударов ногами: прямой (ап-чаги) и (юп-чаги) боковой (доле-чаги) сверху (нере-чаги) с захлестом голени (коро-чаги).
2. Изучение стоек (короткая и длинная, фронтальная и боевая, левосторонняя и правосторонняя).
3. .Тренировка техники ударов ногами в парах (лицом друг к другу) с демонстрацией ведущим бойцом заданного действия по принципу «делай, как я»;
4. Тренировка техники ударов ногами при движении вперед.
5. Тренировка техники ударов ногами при движении по кругу.
6. Отработка техники ударов ногами на лапах.
7. Изучается защита с ответными ударами (контратаки, встречной атаки) в супротивном двухшереножном строю с демонстрацией заданного движения одним ведущим для атакующего, а другим для защищающегося по принципу «делай, как я».
8. Положение кулака при нанесении ударов и стопы при нанесении различных ударов ногами.
9. Положение рук при выполнении блоков.
10. Различные комбинации из ударов ногами.

**Двухударные комбинации ногами (атакующие):**

1. боковой ближней, боковой дальней;
2. боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову;
3. боковой дальней в туловище, боковой ближней в голову;
4. боковой ближней, удар сверху дальней;
5. боковой дальней, задний прямой дальней;
6. удар сверху дальней, задний прямой дальней;
7. подскок, финт ближней, боковой дальней;
8. финт дальней со скольжением, боковой ближней;
9. скрестный шаг вперед, боковой ближней, задний прямой дальней;
10. подскок, боковой прямой, задний прямой дальней.

**Контратакующие комбинации:**

1. скачок назад от прямого дальнего, боковой дальней;
2. скачок назад от бокового дальнего, боковой дальней;
3. скачок назад от бокового прямого, боковой дальней;
4. задний прямой дальней от бокового ближнего;
5. задний прямой дальней от удара сверху ближней;
6. задний прямой дальней в прыжке на любое движение

11. Боевые позы:

- закрытую – выставленные руки закрывают доступ к голове или корпусу, но позволяют осуществлять в защите только подставки;

- открытую – выставленные руки расставлены широко, что открывает доступ к голове и корпусу, но позволяет проводить отбивы внутрь;

- в каждой из них могут быть верхняя (руки расположены у головы) и нижняя (руки расположены ниже головы);

- в каждой из них руки могут располагаться близко к корпусу (ближняя) и далеко от корпуса (дальняя);

- в боевой позе руки могут располагаться на разных высотах и с разной дальностью.

12. Выполнение защитных движений при нанесении серий ударов партнером:

- подставками;

- блоками;

а) подставка – проводится противонаправленно оси атакующего движения путем:

- подставления прижатого к туловищу локтя – против ударов в туловище снизу;

- подставления прижатого к туловищу предплечья или наружной стороны кисти;

б) блок – проводится путем выставления предплечья (кисти) на расстоянии плеча перпендикулярно навстречу круговому движению атакующей конечности. Таким образом, блоки могут использоваться только против ударов, наносимых сбоку или снизу;

- активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости

- активная работа туловища, направленная на уклонение от ударов соперника

- маневр по даянгу (по фронту и в глубину)

13. Простейшее изучение действия на дальней средней и ближней дистанции:

1. Дальняя, при которой удар может быть нанесен с полушагом, подшагом, скачком. В боевой стойке задняя нога быстро подтягивается к передней ноге с нанесением прямого или бокового удара ногой. Удары по очереди друг на друга.

Каждый старается прикоснуться и отойти назад, чтобы его не достали.

2. Средняя, при которой удар ногой может наноситься без подшагивания.

3. Ближняя, при которой могут наноситься прямые удары рукой.

14.Изучение простейших передвижений в степе. Удары левой и правой ногой попеременно с быстрыми передвижениями (в степе) между ударами.

Степ - подпрыгивание на носках перед противником:

- с перемещением вперед - передний степ;

- на месте - нейтральный степ;

- с перемещением назад - задний степ.

«Подвижные и спортивные игры»

Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость (футбол, баскетбол).

«Психологическая подготовка»

Спортсмен - боец, со стойкой и несгибаемой волей (беседа).

Учебно-тренировочная группа как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе.

Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию.

**«Общая физическая подготовка (ОФП)»**

**Строевые упражнения:**

 Построение в колонну по одному, в одну шеренгу.

 Понятие строя, шеренги, колонны интервал, дистанция.

 Повороты на месте, направо, налево, кругом.

**Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений**

 Упражнения с различными предметами (мячи, прыгалки, и др.) из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа).

 Сгибания и разгибания рук в упоре сзади, наклонном упоре, упоре лежа, подтягивания на перекладине в висе прямым, обратным и смешанным хватом.

 **Упражнения в сопротивлении с партнером.**

Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, дозируются по количеству повторений и до утомления, в зависимости от физического развития и подготовленности занимающихся, а также от периода и цикла тренировочного процесса.

**Упражнения для развития мышц туловища.**

 Наклоны туловища: вперед, в стороны, назад с различными движениями рук и из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).

 Из положения, лежа на животе: одновременное и попеременное поднимание ног вверх; с фиксированными руками или ногами, прогибы.

**Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.**

 Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой руками на различные предметы (стенку).

 Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой.

 Выпады с пружинящими движениями и поворотами.

 Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе.

 Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди.

**Упражнения на координацию**

 Ходьба и бег в различном темпе.

 Ходьба скрестными шагами правым и левым боком.

 Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп.

**Упражнения на формирование правильной осанки**.

1. И.п. – ладони за головой, локти вперед. Разводя локти в стороны и выпрямляя спину подняться на носках и сделать вдох, затем возврат в и.п. с выдохом;

2. И.п. – руки вверх, пальцы в «замок». Подняться на носках ладони вверх (вдох), затем возврат в и.п. (выдох);

3. И.п. – руки согнуты и соединены за спиной ладони наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад, ладонями внутрь с одновременным подниманием на носках и прогибанием в грудном отделе (вдох), затем возврат в и.п. (выдох).

4. И.п. – держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носках прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в и.п. (выдох).

5. И.п. – лежа на животе, руки в стороны: - прогнуться отводя руки и голову назад; - сгибая руки к плечам и сводя лопатки; руки вытянуты вперед – поднять левую руку и правую ногу вверх; прогнувшись в пояснице, голову назад, сменять руку и ногу; взявшись за голеностопы – прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

**Упражнения для развития силы**

1. Упражнением для развития силы мышц-разгибателей рук:

- различные отжимания в упоре лежа.

- упражнения на перекладине

2. Упражнения для развития силы сокращения мышц нижних конечностей:

- утиный шаг, передвижение в полу-приседе, а также различные приседания и прыжки. Например, прыжки с места в длину, прыжки с попеременным выпадом правой и левой ногой вперед, прыжки "лягушкой".

3. Поднимание ног из положения лежа на спине.

**Упражнения для развития быстроты**

1. Бег на месте, выполняемый с максимально возможной скоростью.

2. По команде тренера производится рывок вперед, назад, влево, вправо. В этом упражнении тренируется и реакция.

Практические занятия.

**«Специальная физическая подготовка (СФП)»**

**Упражнения для развития выносливости**

1. Непрерывное нанесение легких ударов по мешку ( 2 подхода по 1 минуте)

2. Выполнение прыжков со скакалкой

**Перемещения (Развитие умения маневрировать)**

* 1. В боевой (боковой) стойке (БС) прыжки (подскоки) толчком двух ног вперед, назад, влево, вправо.
	2. В БС. Скользящие шаги:

- одиночные ;

- сдвоенные ;

- по длине зала;

- по различным геометрическим фигурам, условно нарисованным на полу;

- повторяя перемещения партнера (в парах)

* 1. В БС развороты:

- вокруг передней ноги, переставляя заднюю по часовой стрелке, против часовой стрелки;

- вокруг задней ноги, переставляя переднюю по часовой стрелке, против часовой стрелки.

* 1. Приставной шаг во фронтальной стойке (ФС)

- по большому кругу (вокруг зала);

- по маленькому кругу (диаметр 1,5-2 м.);

- со сменой стойки (лицом в круг, спиной в круг);

- со сменой направления (левым боком, правым боком);

- по маленькому кругу, повторяя перемещения партнера (в парах);

- по маленькому кругу «захватывать» партнера (пересекать круг нельзя).

- прыжки «забегание по ступенькам».