

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Программа принята
на педагогическом совете
ГБУ ДО ЦДЮТТ

«30» августа 2016 г.

«Утверждаю»
Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ

«05» сентября 2016 г.

Яценская И.С.
58-1-20

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»

Срок реализации программы: 3 года
Возраст учащихся: 7 – 11 лет

Автор-составитель: Рубашенко П.В.,
педагог дополнительного образования ГБУ ДО ЦДЮТТ

Санкт-Петербург
2015

Пояснительная записка

Роль физического воспитания в учебных заведениях особенно возрастает в настоящее время в условиях большого потока научной, технической и экологической информации. Современная социально-психологическая и экологическая ситуация требует большого напряжения моральных и физических сил. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют всестороннему гармоничному развитию личности. Одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения является популярный в молодежной среде вид восточного единоборства - тхэквондо.

С 2000 года тхэквондо ВТФ официально включён в программу Олимпийских игр.

Направленность образовательной программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: Тхэквондо содержит различные комплексы упражнений, в том числе на развитие моторики, координации движений, что значимо для интеллектуального развития ребёнка. Велика роль тхэквондо в совершенствовании духовно-нравственного аспекта личности, так как весь учебно-тренировочный процесс строится на морально-этических принципах и культурных традициях, привнесённых с древних времён. Овладение боевым разделом тхэквондо позволит защититься при нападении и уверенно чувствовать себя в различных экстремальных ситуациях.

Цель программы: формирование личности, стремящейся к всестороннему и гармоничному развитию и физическому совершенствованию, обладающей чертами характера, способствующими наибольшей социально-психологической адаптации ребёнка в обществе через занятия восточными единоборствами (тхэквондо).

Задачи программы

Обучающие:

- Сформировать оптимальный уровень и объём теоретических знаний, технических и тактических действий в области тхэквондо;
- Обучить разнообразным подвижным играм;
- Ознакомить с правилами судейства соревнований по тхэквондо.

Воспитательные:

- Воспитывать интерес к занятиям по тхэквондо;

- Воспитывать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- Воспитывать уважительное отношение к партнерам, сопернику, окружающим;
- Воспитывать уверенность в себе.

Развивающие:

- Совершенствовать различные психические функции (память, внимание, мышление);
- Развивать коммуникативные навыки;
- Развивать кондиционные и координационные способности;
- Создать условия для приобретения учащимися соревновательного опыта;
- Способствовать формированию социальной активности учащегося (через выполнение обязанностей капитана команды, старшего в группе, судьи по тхэквондо);
- Сформировать способность сокращения времени на принятие волевых решений;
- Увеличить устойчивость волевых состояний (волевою выносливостью);
- Развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, скорость, силу, выносливость.

Задачи одинаковы для программ на 72 ч, 144 ч и 216 ч, т.к. для детей с высоким уровнем начальной подготовки (или более старших) необходимо меньше времени для того, чтобы овладеть необходимыми знаниями и навыками.

Характеристика детей, участвующих в реализации образовательной программы

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте 7– 11 лет (1 год обучения – 7-9 лет, 2 год обучения – 8 – 10 лет), 3 год – 9-11 лет. Программа рассчитана на детей без специальной подготовки и конкурсный набор не предполагается. Пол значения не имеет. Существуют лишь противопоказания для работы в поединках – спаррингах (сколиозы 1 ст., различные заболевания глаз, сердечно-сосудистой системы).

Сроки реализации программы, режим занятий

Программа реализуется в течение трех лет.

1-й год обучения - в объеме 216 часов, при режиме занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа и при наполняемости до 15 человек в группе. Также программа 1-го года может быть реализована за 144 ч, при режиме занятий 2 раза в неделю по 2 часа, и за 72 часа – при режиме занятий 1 раз в неделю по 2 часа.

2-й год обучения в объеме 216 ч, при режиме занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа и при наполняемости 12 человек в группе).

Также программа 2-го года может быть реализована за 144 ч, при режиме занятий 2 раза в неделю по 2 часа, и за 72 часа – при режиме занятий 1 раз в неделю по 2 часа.

3-й год обучения в объеме 216 ч, при режиме занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа и при наполняемости 12 человек в группе).

Также программа 3-го года может быть реализована за 144 ч, при режиме занятий 2 раза в неделю по 2 часа, и за 72 часа – при режиме занятий 1 раз в неделю по 2 часа.

Количество часов, отведенное на отдельные темы программы (без изменения общего количества часов программы), может варьироваться в зависимости от условий реализации программы, интересов детей, запросов родителей.

Ожидаемые результаты реализации программы

В результате обучения воспитанник в конце учебного года должен знать:

- основы техники и тактики тхэквондо;
- специальную терминологию;
- правила проведения соревнования по тхэквондо;
- разнообразные подвижные игры и правила их проведения;
- основы общей и специальной физической подготовки

уметь:

- самостоятельно выполнять упражнения из общей и специальной физической подготовки;
- организовать зарядку;

- выполнять роль судьи на соревнованиях по тхэквондо внутри коллектива;
- грамотно выполнять на практике основные технические приемы тхэквондо.

быть:

- волевым, целеустремленным;
- уважительно относящимся к партнеру, сопернику;
- заинтересованным в дальнейшем обучении тхэквондо.

Ожидаемые результаты одинаковы для программ на 72ч, 144 ч и 216 ч, т.к. для детей с высоким уровнем начальной подготовки (или более старших) необходимо меньше времени для того, чтобы овладеть необходимыми знаниями и навыками.

Способы и формы проверки ожидаемых результатов

Проверка ожидаемых результатов проводится с помощью соревнований внутри коллектива, сдачи нормативов физической подготовки. Наблюдения педагога в течение всего года также служат способом проверки усвоения образовательной программы.

Кроме вышесказанного, минимум три раза в год делается так называемый "срез" знаний, умений и личностных характеристик учащегося. При этом заполняется диагностическая карта результативности учебно-воспитательного процесса, в которой оцениваются уровень знаний и умений учащегося, а также его личностные характеристики. В карте отмечается степень самостоятельности при выполнении заданий, уровень сложности заданий, качество исполнения, участие в конкурсах и соревнованиях, культура поведения, дисциплинированность, степень активности учащегося и др. По данной карте прослеживается динамика формирования личности учащегося, динамика изменения образовательного уровня. Данные из карты используются для оценивания работы педагога, для оценивания результативности ОП, при работе с родителями.

Способы подведения итогов работы по программе

В целях подведения итогов работы в конце учебного года проводятся:

- итоговые соревнования;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке;

- коллективный анализ работы объединения.

Учебно-воспитательная работа

Воспитательная работа является важной составляющей работы педагога дополнительного образования. В течение каждого занятия педагог в ненавязчивой форме воспитывает у учащихся патриотическое отношение к Родине и своему городу, уважение к старшему поколению, к своим товарищам, к труду.

Кроме мероприятий непосредственно в объединении, дети участвуют в учебно-массовых мероприятиях по тематике объединения, проводимых в рамках ЦДЮТТ, района и города (соревнования, праздники др.), что позволяет учащимся дополнительно приобрести навыки общения, ещё более расширить кругозор и почувствовать значимость своего труда.

План учебно-массовых мероприятий составляется ежегодно.

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Тео- рия	Прак- тика	Всего
1	Раздел 1. Общие положения.	10	6	16
2	Введение	2	-	2
	Тема 1. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена	2	-	2
	Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	-	2
	Тема 3. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	2	4	6
	Тема 4. Правила соревнований	2	2	4
3	Раздел 2. Физическая подготовка	3	55	58
4	Тема 1. Общая физическая подготовка	1	19	20
	Тема 2. Специальная физическая подготовка	1	19	20
	Тема 3. Подвижные игры	1	17	18
5	Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка	10	90	100
	Тема 1. Стойки	2	12	14
	Тема 2. Передвижения	2	14	16
	Тема 3. Приемы, выполняемые руками	2	20	22
	Тема 4. Техника ударов ногами	2	20	22
	Тема 5. Формальные комплексы – пхумсе	2	24	26
6	Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги)	2	26	28
7	Заключительное занятие	2	-	2
8	Учебно-массовые мероприятия	-	12	12
	ИТОГО	27	189	216

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Тео- рия	Прак- тика	Всего
1	Раздел 1. Общие положения.	7	5	12
2	Введение	2	-	2
	Тема 1. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена	1	-	1
	Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	-	1
	Тема 3. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	1	3	4
	Тема 4. Правила соревнований	2	2	4
3	Раздел 2. Физическая подготовка	3	37	40
4	Тема 1. Общая физическая подготовка	1	11	12
	Тема 2. Специальная физическая подготовка	1	11	12
	Тема 3. Подвижные игры	1	15	16
5	Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка	10	54	64
	Тема 1. Стойки	2	8	10
	Тема 2. Передвижения	2	8	10
	Тема 3. Приемы, выполняемые руками	2	10	12
	Тема 4. Техника ударов ногами	2	20	22
	Тема 5. Формальные комплексы – пхумсе	2	8	10
6	Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги)	2	20	22
7	Заключительное занятие	2	-	2
8	Учебно-массовые мероприятия	-	4	4
	ИТОГО	24	120	144

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Тео- рия	Прак- тика	Всего
1	Раздел 1. Общие положения.	8	4	12
2	Введение	2	-	2
	Тема 1. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена	2	-	2
	Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	-	2
	Тема 3. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	1	3	4
	Тема 4. Правила соревнований	1	1	2
3	Раздел 2. Физическая подготовка	3	19	22
4	Тема 1. Общая физическая подготовка	1	3	4
	Тема 2. Специальная физическая подготовка	1	11	12
	Тема 3. Подвижные игры	1	5	6
5	Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка	6	18	24
	Тема 1. Стойки	1	1	2
	Тема 2. Передвижения	1	3	4
	Тема 3. Приемы, выполняемые руками	1	5	6
	Тема 4. Техника ударов ногами	2	6	8
	Тема 5. Формальные комплексы – пхумсе	1	3	4
6	Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги)	2	8	10
7	Заключительное занятие	2	-	2
8	Учебно-массовые мероприятия	-	2	2
	ИТОГО	21	51	72

Задачи программы 1-го года обучения

Обучающие:

- Сформировать начальный уровень и объём теоретических знаний, технических и тактических действий в области тхэквондо;
- Обучить некоторым подвижным играм.

Воспитательные:

- Воспитывать интерес к занятиям по тхэквондо;
- Воспитывать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- Воспитывать уважительное отношение к партнерам, сопернику, окружающим;
- Воспитывать уверенность в себе.

Развивающие:

- Совершенствовать различные психические функции (память, внимание, мышление);
- Развивать коммуникативные навыки;
- Развивать кондиционные и координационные способности;
- Создать условия для приобретения учащимися соревновательного опыта;
- Способствовать формированию социальной активности учащегося (через выполнение обязанностей капитана команды, старшего в группе, судьи по тхэквондо);
- Развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, скорость, силу, выносливость.

Ожидаемые результаты освоения программы 1-го года обучения

Ожидается, что по итогам 1-го года обучения учащийся должен

Знать:

- начальные основы техники и тактики тхэквондо;
- специальную терминологию;
- некоторые подвижные игры и правила их проведения;
- основы общей и специальной физической подготовки.

уметь:

- выполнять упражнения из общей и специальной физической подготовки;
- выполнять на практике основные технические приемы тхэквондо.

быть:

- волевым, целеустремленным;
- уважительно относящимся к партнеру, сопернику;
- заинтересованным в дальнейшем обучении тхэквондо.

Содержание образовательной программы

1 год обучения

Количество учебных часов в ОП на 216 часов увеличивается по сравнению с ОП на 144 часа и с ОП на 72 ч, в основном, за счёт практической работы.

Больше времени уделяется на тщательность выполнения отдельных технических элементов, а также на соревнования и спарринги. Но в целом содержание программы, независимо от количества часов, остается неизменным.

Раздел 1. Общие положения.

Введение

Краткие исторические сведения о развитии мирового и отечественного ТХЭКВОНДО.

Дисциплины ТХЭКВОНДО.

Тхэквондо - экипировка.

Правила соревнований по ТХЭКВОНДО.

Основы спортивной тренировки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Тема 1. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО.

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.

Тема 3. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления.

Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания.

Спортивные ритуалы.

Практическая часть:

Выполнение упражнений, направленных на саморегуляцию, развитие концентрации внимания.

Тема 4. Правила соревнований

Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

Практическая часть:

Просмотр обучающих фильмов, записей соревнований.

Раздел 2. Физическая подготовка

Тема 1. Общая физическая подготовка

Технические принципы выполнения упражнений.

Практическая работа:

Упражнения на гибкость

1. Силовые упражнения.
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
4. Упражнения в парах.

Упражнения для развития ловкости

1. Ползание.
2. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.
3. Подскоки вверх на заданную высоту.
4. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
5. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне с предметами и без предметов.

6. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
7. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
8. Кувырки вперед, назад.
9. Кувырки через левое, правое плечо.
10. Стойка на лопатках.
11. Вставание со стойки на руках в положение мостик.
12. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.
13. Упражнения с мечами и предметами различного веса и конфигурации.
Ловля предметов при бросках в парах.
14. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
15. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).
16. Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития быстроты

1. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
2. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя). Бег с максимальной или вариативной частотой движений. Бег с ускорением. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
3. Бег с вариативной скоростью в пределах 70-100% индивидуального максимума в конкретном упражнении.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.).

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору и т.п.).

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

Упражнения для развития силы

Упражнения на перекладине.

Упражнения на брусьях.

Упражнения с легкими отягощениями.

Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола).

Упражнения с сопротивлением партнера.

Выносливость.

Кроссовый бег.

Специальная физическая подготовка

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Технические принципы выполнения упражнений.

Практическая часть:

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости:
упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Тема 3. Подвижные игры

Правила выполнения упражнений, правила игр.

Практическая часть

Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств:

- «Получить мячик»
- «Отталкивание и приземление»
- «Кто выше?»

Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости:

- «Бежал с мячиком»
- « Бежал по прямой дорожке с ускорением»
- «Челночный бег».

Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств:

- «Метание в подвижную цель»
- «Толкание мячика в обруч» .

Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости:

«Командный скоростной бег»

Подробное описание условий проведения игр и упражнений см. в Приложении.

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка

Тема 1. Стойки

Техника выполнения:

- Чучум-соги
- Ап-сог
- Ап-куб
- Двит-куби
- Бом-соги

Практическая часть

Отработка:

- Чучум-соги
- Ап-соги
- Ап-куб
- Двит-куби
- Бом-соги

Тема 2. Передвижения

Техника выполнения передвижений в стойках.

Техника выполнения передвижений в поединках (спаррингах).

Практическая часть

Отработка передвижений

Тема 3. Приемы, выполняемые руками

Удары, техника выполнения ударов: прямой удар (чириги), боковой удар (бандэ чириги).

Блоки. Нижний Блок (аре макки). Средний блок (момтон маки). Верхний блок (ольгуль макки). Техника выполнения блоков. Освобождение от захватов.

Практическая часть

Отработка прямого удара, бокового удара. Отработка блоков (нижний, средний, верхний). Отработка освобождения от захватов.

Тема 4. Техника ударов ногами

Техника выполнения ударов ногами:

- Ан чаги
- Ан дольё чаги
- Хуриочаги
- Еп чаги
- Нерьёчаги
- Тви чаги
- Тви хурио чаги
- Тондора чаги

- Тымё твиг чаги
- Тымё тви хурио чаги

Комбинации ударов.

Практическая часть

Отработка ударов ногами:

- Ан чаги
- Ан дольё чаги
- Хуриочаги
- Еп чаги
- Нерьёчаги
- Тви чаги
- Тви хурио чаги
- Тондорачаги
- Тымё твиг чаги
- Тымё тви хурио чаги

Выполнение комбинаций ударов.

Тема 5. Формальные комплексы – пхумсе

Техника выполнения формальных комплексов – пхумсе.

Практическая часть

Отработка:

- Тэгук иль джан.
- Тэгук и джан.
- Тэгук сам джан.
- Тэгук са джан.
- Тэгук о джан.
- Тэгук юк джан.
- Тэгук чиль джан.
- Тэгук паль джан.
- Чучум со момтон чириги.
- Кибон о то джан

**Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.
Поединки (спарринги)**

Правила проведения соревнований, спаррингов.

Правила безопасности при проведении соревнований, спаррингов.

Практическая часть:

Сдача нормативов по физ. подготовке.

Соревнования, спарринги внутри коллектива (условный поединок на один шаг, условный поединок на три шага, упражнение "теннис" - поочерёдный обмен ударами без контакта, свободный спарринг).

Заключительное занятие

Подведение итогов работы объединения.

Ответы на вопросы учащихся.

Учебно-массовые мероприятия

Участие в соревнованиях и других мероприятиях (на уровне ЦДЮТТ, района, города), которые проводятся согласно планам учебно-массовых мероприятий, составляемым ежегодно.

Проведение внутригрупповых массовых мероприятий (соревнования, праздники).

Учебно-тематический план

2 год обучения

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Тео- рия	Прак- тика	Всего
1	Раздел 1. Общие положения.	4	6	10

	Тема 1. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена	2	2	4
	Тема 2. Правила соревнований	2	4	6
2	Раздел 2. Физическая подготовка	3	55	58
	Тема 1. Общая физическая подготовка	1	19	20
	Тема 2. Специальная физическая подготовка	1	19	20
	Тема 3. Подвижные игры	1	17	18
3	Раздел 3. Совершенствование техники и тактики тхэквондо	10	76	86
4	Раздел 4. Инструкторская и судейская практика	6	16	22
5	Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги)	2	26	28
7	Заключительное занятие	2	-	2
8	Учебно-массовые мероприятия	-	10	10
	ИТОГО	27	189	216

Учебно-тематический план

2 год обучения

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Тео- рия	Прак- тика	Всего
1	Раздел 1. Общие положения.	4	6	10
	Тема 1. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена	2	2	4
	Тема 2. Правила соревнований	2	4	6
2	Раздел 2. Физическая подготовка	3	33	36
	Тема 1. Общая физическая подготовка	1	11	12
	Тема 2. Специальная физическая подготовка	1	11	12

	Тема 3. Подвижные игры	1	11	12
3	Раздел 3. Совершенствование техники и тактики тхэквондо	8	44	52
4	Раздел 4. Инструкторская и судейская практика	4	12	16
5	Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги)	2	20	22
7	Заключительное занятие	2	-	2
8	Учебно-массовые мероприятия	-	6	6
	ИТОГО	23	121	144

Учебно-тематический план

2 год обучения

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Тео- рия	Прак- тика	Всего
1	Раздел 1. Общие положения.	2	2	4
	Тема 1. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена	1	1	2
	Тема 2. Правила соревнований	1	1	2
2	Раздел 2. Физическая подготовка	3	15	18
	Тема 1. Общая физическая подготовка	1	5	6
	Тема 2. Специальная физическая подготовка	1	5	6
	Тема 3. Подвижные игры	1	5	6
3	Раздел 3. Совершенствование техники и тактики тхэквондо	4	22	26
4	Раздел 4. Инструкторская и судейская практика	2	6	8
5	Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги)	1	11	12

7	Заключительное занятие	2	-	2
8	Учебно-массовые мероприятия	-	2	2
	ИТОГО	14	58	72

Задачи программы 2-го года обучения

Обучающие:

- Сформировать оптимальный уровень и объём теоретических знаний, технических и тактических действий в области тхэквондо;
- Продолжить обучать разнообразным подвижным играм;
- Ознакомить с правилами судейства соревнований по тхэквондо.

Воспитательные:

- Продолжить воспитывать интерес к занятиям по тхэквондо;
- Продолжить воспитывать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- Продолжить воспитывать уважительное отношение к партнерам, сопернику, окружающим;
- Продолжить воспитывать уверенность в себе.

Развивающие:

- Продолжить совершенствовать различные психические функции (память, внимание, мышление);
- Продолжить развивать коммуникативные навыки;
- Продолжить развивать кондиционные и координационные способности;
- Создать условия для приобретения учащимися соревновательного опыта;

- Способствовать формированию социальной активности учащегося (через выполнение обязанностей капитана команды, старшего в группе, судьи по тхэквондо);
- Сформировать способность сокращения времени на принятие волевых решений;
- Увеличить устойчивость волевых состояний (волевою выносливостью);
- Продолжить развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, скорость, силу, выносливость.

Ожидаемые результаты освоения программы 2-го года обучения

Ожидается, что по окончании 2-г года обучения учащийся должен

знать:

- основы техники и тактики тхэквондо;
- специальную терминологию;
- правила проведения соревнования по тхэквондо;
- разнообразные подвижные игры и правила их проведения;
- основы общей и специальной физической подготовки.

уметь:

- самостоятельно выполнять упражнения из общей и специальной физической подготовки;
- организовать зарядку;
- выполнять роль судьи на соревнованиях по тхэквондо внутри коллектива;
- грамотно выполнять на практике основные технические приемы тхэквондо.

быть:

- волевым, целеустремленным;
- уважительно относящимся к партнеру, сопернику;
- заинтересованным в дальнейшем обучении тхэквондо.

Содержание образовательной программы

2 год обучения

Количество учебных часов в ОП на 216 часов увеличивается по сравнению с ОП на 144 часа и с ОП на 72 ч, в основном, за счёт практической работы. Больше времени уделяется на тщательность выполнения отдельных

технических элементов, а также на соревнования и спарринги. Но в целом содержание программы, независимо от количества часов, остается неизменным.

Раздел 1. Общие положения.

Тема 1. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления.

Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания.

Спортивные ритуалы.

Практическая часть:

Выполнение упражнений, направленных на саморегуляцию, развитие концентрации внимания.

Тема 2. Правила соревнований

Форма тхэквондиста. Защитная экипировка тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. Нарушения правил: ситуации.

Практическая часть:

Просмотр обучающих фильмов, записей соревнований.

Раздел 2. Физическая подготовка

Тема 1. Общая физическая подготовка

Технические принципы выполнения упражнений.

Практическая работа:

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.

- Упражнения со скакалками для развития прыгучей стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки)
- Упражнения на гимнастическом станке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Метание набивного мяча, теннисного мячика.
- Упражнения для укрепления положения «моста»
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость
- Легкоатлетические упражнения.

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Технические принципы выполнения упражнений.

Практическая часть:

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Тема 3. Подвижные игры

Правила выполнения упражнений, правила игр.

Практическая часть:

Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств:

- «Получить мячик»
- «Отталкивание и приземление»
- «Кто выше?»

Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости:

- «Бежал с мячиком»
- « Бежал по прямой дорожке с ускорением»
- «Челночный бег».

Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств:

- «Метание в подвижную цель»
- «Толкание мячика в обруч» .

Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости:

«Командный скоростной бег»

Подробное описание условий проведения игр и упражнений см. в Приложении.

Раздел 3. Совершенствование техники и тактики тхэквондо

Технические принципы тхэквондо. Особенности выполнения различных ударов.
Тактические принципы тхэквондо.

Практическая часть:

Совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз: на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения в парах, на снарядах, защита.

Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на

средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях, ударов ногами в сочетании с ударами рук, ударов рукой в сочетании ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю додзянга с продолжением атаки.

Просмотр учебных кинофильмов и записей соревнований.

Раздел 4. Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Правила организации и проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Практическая часть:

Просмотр записей соревнований. Отработка навыков инструктора (организация зарядки, занятия). Отработка навыков судьи (во время проведения соревнований внутри коллектива).

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги)

Правила проведения соревнований, спаррингов.

Правила безопасности при проведении соревнований, спаррингов.

Практическая часть:

Сдача нормативов по физ. подготовке.

Соревнования, спарринги внутри коллектива (условный поединок на один шаг, условный поединок на три шага, упражнение "теннис" - поочерёдный обмен ударами без контакта, свободный спарринг).

Заключительное занятие

Подведение итогов работы объединения.

Ответы на вопросы учащихся.

Учебно-массовые мероприятия

Участие в соревнования и других мероприятиях (на уровне ЦДЮТТ, района, города), которые проводятся согласно планам учебно-массовых мероприятий, составляемым ежегодно.

Проведение внутригрупповых массовых мероприятий (соревнования, праздники).

Учебно-тематический план на 72 часа

3 год обучения

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теор ия	Практи ка	Всего
1	Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	6	16	22
	Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ	1	1	2
	Тема 2. КРАТКИЙ ОБЗОР ИСТОРИИ ТХЭКВОНДО	1	1	2
	Тема 3.ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ	1	1	2
	Тема 4. АНАТОМО - ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА	1	2	3
	Тема 5. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ГИГИЕНЕ И ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ		1	1
	Тема 6.ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	5	6
	Тема 7.ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	5	6
2	Раздел 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	8	26	34

	Тема 1.СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	2	6	8
	Тема 2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	2	4	6
	Тема 3. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	2	2	4
	Тема 4.УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЕМ	1	7	8
	Тема 5. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	3	5	8
3	Раздел 3. СДАЧА КОНТРОЛЬНЫХ ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ. СОРЕВНОВАНИЯ. ПОЕДИНКИ. (СПАРРИНГИ).	2	8	10
4	Заключительное занятие	2	-	2
5	Учебно-массовые мероприятия	-	4	4
	ИТОГО	18	54	72

Учебно-тематический план на 144 часа

3 год обучения

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теор ия	Практи ка	Всего
1	Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	12	32	44
	Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ	2	2	4
	Тема 2. КРАТКИЙ ОБЗОР ИСТОРИИ ТХЭКВОНДО	2	2	4
	Тема 3. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ	2	2	4
	Тема 4. АНАТОМО - ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА	3	3	6
	Тема 5. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ГИГИЕНЕ И ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ	1	1	2
	Тема 6. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	11	12
	Тема 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	11	12
2	Раздел 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	21	47	68
	Тема 1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	4	12	16

	Тема 2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	4	8	12
	Тема 3. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	4	4	8
	Тема 4. УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЕМ	3	13	16
	Тема 5. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6	10	16
3	Раздел 3. СДАЧА КОНТРОЛЬНЫХ ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ. СОРЕВНОВАНИЯ. ПОЕДИНКИ. (СПАРРИНГИ).	4	22	26
4	Заключительное занятие	2	-	2
5	Учебно-массовые мероприятия	-	4	4
	ИТОГО	23	121	144

Задачи программы 3-го года обучения

Обучающие:

- Сформировать оптимальный уровень и объём теоретических знаний, технических и тактических действий в области тхэквондо;
- Продолжить обучать разнообразным подвижным играм;
- Закреплять знания по правилам судейства соревнований по тхэквондо.

Воспитательные:

- Продолжить воспитывать интерес к занятиям по тхэквондо;
- Продолжить воспитывать уважительное отношение к партнерам, сопернику, окружающим.

Развивающие:

- Продолжить совершенствовать различные психические функции (память, внимание, мышление);
- Продолжить развивать кондиционные и координационные способности;
- Создать условия для приобретения учащимися соревновательного опыта;
- Способствовать формированию социальной активности учащегося (через выполнение обязанностей капитана команды, старшего в группе, судьи по тхэквондо);
- Увеличить устойчивость волевых состояний (волевою выносливостью);

- Продолжить развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, скорость, силу, выносливость.

Ожидаемые результаты освоения программы 3-го года обучения

Ожидается, что по окончании 3-го года обучения учащийся должен

знать:

- основы техники и тактики тхэквондо;
- специальную терминологию;
- правила проведения соревнования по тхэквондо;
- разнообразные подвижные игры и правила их проведения;
- основы общей и специальной физической подготовки.

уметь:

- самостоятельно выполнять упражнения из общей и специальной физической подготовки;
- организовать зарядку;
- выполнять роль судьи на соревнованиях по тхэквондо внутри коллектива;
- грамотно выполнять на практике основные технические приемы тхэквондо.

быть:

- волевым, целеустремленным;
- уважительно относящимся к партнеру, сопернику;
- заинтересованным в дальнейшем обучении тхэквондо.

Содержание образовательной программы

3 год обучения

Содержание одинаково для 144 ч и 72 ч, при этом в программе на 144 ч больше времени уделяется на тщательность выполнения отдельных технических элементов, а также больше часов отводится на соревнования и спарринги.

Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Практическая часть:

Просмотр обучающих фильмов, записей соревнований.

Тема 2. КРАТКИЙ ОБЗОР ИСТОРИИ ТХЭКВОНДО

География развития тхэквондо в мире. Краткие исторические сведения о развитии мирового и отечественного тхэквондо. Дисциплины тхэквондо.

Практическая часть:

Тхэквондо - экипировка. Спортивные ритуалы.

Тема 3. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Разрешенные технические приемы и места атаки (на теле) Запрещенные действия. Начисление очков (первоначальные понятия).

Практическая часть:

Основы спортивных соревнований.

Тема 4. АНАТОМО - ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Элементарные сведения о строении и функциях сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной систем.

Практическая часть:

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Тема 5. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ГИГИЕНЕ И ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ

Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей. Основные виды закаливания и правила их проведения: обтирание, умывание, обливание, контрастный душ, босохождение, купание, баня. Понятие о самоконтроле.

Практическая часть:

Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.

Тема 6. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки. Структура тактических действий тхэквондиста. Простейшие приемы тактической подготовки.

Практическая часть:

Расположение на доянге. Тактика передвижений. Выбор наиболее удобного места для атаки и защиты.

Тема 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание.

Практическая часть:

- Свободные спарринги, соревнования по тхэквондо.
- Выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях: прыжки на возвышения и на ограниченной опоре, равновесие на возвышении, лазание на высоте, опорные прыжки, длинные кувырки вперед.
- Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий ("умение терпеть").

Раздел 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Технические принципы выполнения упражнений.

Практическая работа: Построение в колонну по три (четыре). Перестроение из одной шеренги в две и т.д. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре и в движении с поворотом налево (направо).

Тема 2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Технические принципы выполнения упражнений.

Практическая работа: ОРУ на месте, в движении и в парах. ОРУ с гимнастической палкой.

Прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов.

ОРУ с партнером. Переползание с партнером на спине. Преодоление препятствий.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте и в движении. Прыжки через вращающую скакалку на одной, двух ногах с междускоком, с вращением назад. Короткая скакалка: вращение скакалки сбоку.

Тема 3. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Технические принципы выполнения упражнений.

Практическая работа: Кувырки на месте и в движении. Длинные кувырки. Кувырки через двух-четырех партнеров с изменением высоты.

Перевероты в сторону.

Тема 4. УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЕМ

Технические принципы выполнения упражнений.

Практическая работа: Упражнения с гантелями и штангой.

Тема 5. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Технические принципы выполнения упражнений. Правила выполнения упражнений, правила игр.

Практическая работа: Баскетбол, футбол, ручной мяч.

Раздел 3. СДАЧА КОНТРОЛЬНЫХ ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ. СОРЕВНОВАНИЯ. ПОЕДИНКИ. (СПАРРИНГИ).

Правила проведения соревнований, спаррингов.

Правила безопасности при проведении соревнований, спаррингов.

Практическая работа: Сдача нормативов по физ. подготовке.

Соревнования, спарринги внутри коллектива (условный поединок на один шаг, условный поединок на три шага, упражнение "теннис" - поочерёдный обмен ударами без контакта, свободный спарринг).

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ

Подведение итогов работы объединения. Ответы на вопросы учащихся.

УЧЕБНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Участие в соревнованиях и других мероприятиях (на уровне ЦДЮТТ, района, города), которые проводятся согласно планам учебно-массовых мероприятий, составляемым ежегодно.

Проведение внутригрупповых массовых мероприятий (соревнования, праздники).

Методическое обеспечение программы

1 год обучения

Разделы. Темы	Форма проведения занятий	Форма организации учебно-воспитательного процесса (УВП)	Методы и приёмы организации УВП	Дидактический материал	Материальное оснащение	Формы подведения итогов
Раздел 1. Общие положения. Введение	Теоретическое занятие	Фронтальная	Словесный, наглядный. Рассказ, беседа, пояснения.	Образец экипировки	Образец экипировки, доянг или специальное покрытие в спортивном зале	Опрос.
Тема 1. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена	Теоретическое занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной.	Словесный, наглядный. Рассказ, беседа, опрос в ходе беседы, пояснения, показ иллюстраций	Иллюстрации или плакаты по теме, литература по теме	Доянг или специальное покрытие в спортивном зале	Опрос
Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	Теоретическое занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной работа.	Словесный, наглядный. Рассказ, беседа, опрос в ходе беседы, пояснения, проблемная постановка вопроса, показ	Иллюстрации костной и мышечной системы, литература по теме	Доянг или специальное покрытие в спортивном зале	Опрос

			иллюстрация, обращение к личному опыту			
Тема 3. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	Комбинированное занятие (сочетание теоретического и практического)	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная работа.	Словесный, наглядный, практический. Рассказ, беседа, опрос в ходе беседы, проблемная постановка вопроса, инструктаж, упражнение, практическая работа	Литература по теме	Додянг или специальное покрытие в спортивном зале	Опрос
Тема 4. Правила соревнований	Комбинированное занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная работа.	Словесный, наглядный, практический. Рассказ, беседа, опрос в ходе беседы, просмотр видеофильма	Видеофильмы, записи соревнований	Додянг или специальное покрытие в спортивном зале, ПК, видеопроектор, секундомер	Опрос, коллективное обсуждение
Раздел 2. Физическая подготовка Тема 1. Общая физическая подготовка	Комбинированное, практическое занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная работа, групповая	Словесный, наглядный, практический. Рассказ, беседа, пояснения, указания, инструктаж, практическая работа, элемент соревнования, демонстрация	Литература по теме	Гимнастическая скамейка, мячи, набивные мячи, турник, бруссы, скакалки, секундомер	Самостоятельная работа

			практических приемов работы			
Тема 2. Специальная физическая подготовка	Комбинированное, практическое занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная работа, групповая	Словесный, наглядный, практический. Рассказ, беседа, демонстрация практических приемов работы, практическая работа, пояснения, указания, инструктаж, элемент соревнования	Литература по теме	Мячи, гантели, мешки (для бега), боксерские мешки, скакалки, секундомер	Самостоятельная работа
Тема 3. Подвижные игры	Комбинированное, практическое занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная работа, групповая, коллективная	Словесный, наглядный, практический. Рассказ, беседа, пояснения, указания, инструктаж, демонстрация практических приемов работы, практическая работа, элемент соревнования, игровой элемент	Литература по теме	Мячи, секундомер, скакалки	Практическая работа
Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка Тема 1. Стойки	Комбинированное, практическое занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная	Словесный, наглядный, практический. Рассказ, беседа, пояснения,	Литература по теме	Додянг или специальное покрытие в спортивном зале, «лапы» для ударов	Самостоятельная работа

		работа.	указания, инструктаж, демонстрация практических приемов работы, практическая работа		ногами, «лапы» для ударов руками, мешки боксерские, «груши», утяжелители для рук, защитные нагрудники (жилеты), секундомер	
Тема 2. Передвижения	Комбинированное, практическое занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная работа.	Словесный, наглядный, практический. Рассказ, беседа, пояснения, указания, инструктаж, соревновательный элемент, демонстрация практических приемов работы, практическая работа	Литература по теме	Долянг или специальное покрытие в спортивном зале, «лапы» для ударов ногами, «лапы» для ударов руками, мешки боксерские, «груши», утяжелители для рук, защитные нагрудники (жилеты), секундомер	Самостоятельная работа
Тема 3. Приемы, выполняемые руками	Комбинированное, практическое занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной работа, индивидуальная, групповая	Словесный, наглядный, практический. Рассказ, беседа, пояснения, указания, соревновательный элемент, демонстрация практических приемов работы, практическая	Литература по теме	Долянг или специальное покрытие в спортивном зале, «лапы» для ударов ногами, «лапы» для ударов руками, мешки боксерские, «груши», утяжелители для рук, защитные нагрудники	Самостоятельная работа, минисоревнование

			работа		(жилеты), секундомер	
Тема 4. Техника ударов ногами	Комбинированное, практическое занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной работа, групповая	Словесный, наглядный, практический. Рассказ, беседа, пояснения, указания, демонстрация практических приемов работы, практическая работа, соревновательный элемент.	Литература по теме	Додянг или специальное покрытие в спортивном зале, «лапы» для ударов ногами, «лапы» для ударов руками, мешки боксерские, «груши», утяжелители для рук, защитные нагрудники (жилеты), секундомер	Самостоятельная работа, минисоренование

Тема 5. Формальные комплексы – пхумсе	Комбинированное, практическое занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной работа, индивидуальная, групповая	Словесный, наглядный, практический. Беседа, рассказ, демонстрация практических приемов работы, практическая работа, пояснения, указания, инструктаж, соревновательный элемент.	Литература по теме	Додянг или специальное покрытие в спортивном зале, «лапы» для ударов ногами, «лапы» для ударов руками, мешки боксерские, «груши», утяжелители для рук, защитные нагрудники (жилеты), секундомер	Самостоятельная работа, минисоревнование
Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги)	Комбинированное занятие, практическое занятие, соревнование .	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная, групповая	Словесный, наглядный. Практическая работа, соревновательный элемент, инструктаж, пояснения, указания		Додянг или специальное покрытие в спортивном зале, «лапы» для ударов ногами, «лапы» для ударов руками, мешки боксерские, «груши», утяжелители для рук, защитные нагрудники (жилеты), гимнастическая скамейка, мячи, набивные мячи, турник, брусья, скакалки, секундомер	Сдача нормативов. Соревнования.
Заключительное	Теоретическое	Фронтальная,	Коллективное	Литература по теме		Коллективное

занятие	занятие	индивидуальная в рамках фронтальной	обсуждение, беседа			обсуждение
----------------	---------	---	-----------------------	--	--	------------

Методическое обеспечение программы

2 год обучения

Разделы. Темы	Форма проведения занятий	Форма организации	Методы и приёмы	Дидактический материал	Материальное оснащение	Формы подведения
----------------------	-------------------------------------	------------------------------	----------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

		учебно- воспитательного процесса (УВП)	организации УВП			итогов
Раздел 1. Общие положения						
Тема 1. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально- волевой облик спортсмена	Комбинированное занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной.	Словесный, наглядный. Рассказ, беседа, опрос в ходе беседы, пояснения, коллективное обсуждение, упражнения	Литература по теме	Додянг или специальное покрытие в спортивном зале	Опрос, коллективное обсуждение
Тема 2. Правила соревнований	Комбинированное занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной работа.	Словесный, наглядный. Рассказ, беседа, опрос в ходе беседы, пояснения, проблемная постановка вопроса, обращение к личному опыту, просмотр видео	Распечатки с правилами соревнований, обучающие видеофильмы	Додянг или специальное покрытие в спортивном зале, ПК, проектор	Опрос
Раздел 2. Физическая подготовка						
Тема 1. Общая физическая подготовка	Комбинированное, практическое занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная	Словесный, наглядный, практический. Рассказ, беседа, пояснения,	Литература по теме	Гимнастическая скамейка, мячи, набивные мячи, турник, брусья, скакалки,	Самостоятельная работа

		работа, групповая	указания, инструктаж, практическая работа, элемент соревнования, демонстрация практических приемов работы		секундомер	
Тема 2. Специальная физическая подготовка	Комбинированное, практическое занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная работа, групповая	Словесный, наглядный, практический. Рассказ, беседа, демонстрация практических приемов работы, практическая работа, пояснения, указания, инструктаж, элемент соревнования	Литература по теме	Мячи, гантели, мешки (для бега), боксерские мешки, скакалки, секундомер	Самостоятельная работа
Тема 3. Подвижные игры	Комбинированное, практическое занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная работа, групповая, коллективная	Словесный, наглядный, практический. Рассказ, беседа, пояснения, указания, инструктаж, демонстрация практических приемов работы, практическая работа, элемент соревнования,	Литература по теме	Мячи, секундомер, скакалки	Практическая работа

			игровой элемент			
Раздел 3. Совершенствование техники и тактики ТХЭКВОНДО	Комбинированное, практическое занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная работа, групповая	Словесный, наглядный, практический. Рассказ, беседа, пояснения, указания, инструктаж, демонстрация практических приемов работы, практическая работа	Литература по теме	Додянг или специальное покрытие в спортивном зале, «лапы» для ударов ногами, «лапы» для ударов руками, мешки боксерские, «груши», утяжелители для рук, защитные нагрудники (жилеты), секундомер	Самостоятельная работа, минисоревнования
Раздел 4. Инструкторская и судейская практика	Комбинированное, практическое занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная работа, групповая, коллективная	Словесный, наглядный, практический. Рассказ, беседа, пояснения, указания, инструктаж, демонстрация практических приемов работы, практическая работа, элемент соревнования, просмотр видео	Литература по теме, обучающие видеофильмы	Додянг или специальное покрытие в спортивном зале, «лапы» для ударов ногами, «лапы» для ударов руками, мешки боксерские, «груши», утяжелители для рук, защитные нагрудники (жилеты), секундомер, ПК, проектор	Минисоревновани я, самостоятельная работа
Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги)	Комбинированное занятие, практическое занятие, соревнование	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная,	Словесный, наглядный. Практическая работа, соревновательный		Додянг или специальное покрытие в спортивном зале, «лапы» для ударов	Сдача нормативов. Соревнования.

	.	групповая	элемент, инструктаж, пояснения, указания		ногами, «лапы» для ударов руками, мешки боксерские, «груши», утяжелители для рук, защитные нагрудники (жилеты), гимнастическая скамейка, мячи, набивные мячи, турник, брусья, скакалки, секундомер	
Заключительное занятие	Теоретическое занятие	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной	Коллективное обсуждение, беседа	Литература по теме		Коллективное обсуждение

Методическое обеспечение программы

3 год обучения

Разделы. Темы	Форма проведения занятий	Форма организации учебно-воспитательного процесса (УВП)	Методы и приёмы организации УВП	Дидактический материал	Материальное оснащение	Формы подведения итогов
<u>Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ</u>						
Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ	Комбинированное занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной.	Словесный, наглядный. Рассказ, беседа, опрос в ходе беседы, пояснения, коллективное обсуждение, упражнения	Литература по теме	Додянг или специальное покрытие в спортивном зале	Опрос, коллективное обсуждение
Тема 2. КРАТКИЙ ОБЗОР ИСТОРИИ ТХЭКВОНДО	Комбинированное занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной.	Словесный, наглядный. Рассказ, беседа, опрос в ходе беседы, пояснения, коллективное обсуждение, упражнения	Литература по теме	Додянг или специальное покрытие в спортивном зале	Опрос, коллективное обсуждение
ТЕМА 3. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ	Комбинированное занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной работа.	Словесный, наглядный. Рассказ, беседа, опрос в ходе беседы, пояснения, проблемная постановка	Распечатки с правилами соревнований, обучающие видеофильмы	Додянг или специальное покрытие в спортивном зале, ПК, проектор	Опрос

			вопроса, обращение к личному опыту, просмотр видео			
Тема 4. АНАТОМО - ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА	Комбинированное занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной.	Словесный, наглядный. Рассказ, беседа, опрос в ходе беседы, пояснения, коллективное обсуждение, упражнения	Литература по теме	Додянг или специальное покрытие в спортивном зале	Опрос, коллективное обсуждение
Тема 5. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ГИГИЕНЕ И ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ	Комбинированное занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной.	Словесный, наглядный. Рассказ, беседа, опрос в ходе беседы, пояснения, коллективное обсуждение, упражнения	Литература по теме	Додянг или специальное покрытие в спортивном зале	Опрос, коллективное обсуждение
Тема 6. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Комбинированное занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной.	Словесный, наглядный. Рассказ, беседа, опрос в ходе беседы, пояснения, коллективное обсуждение, упражнения	Литература по теме	Додянг или специальное покрытие в спортивном зале	Опрос, коллективное обсуждение
Тема 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ	Комбинированное занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной.	Словесный, наглядный. Рассказ, беседа, опрос в ходе беседы, пояснения, коллективное обсуждение, упражнения	Литература по теме	Додянг или специальное покрытие в спортивном зале	Опрос, коллективное обсуждение

АЯ ПОДГОТОВКА		фронтальной.	опрос в ходе беседы, пояснения, коллективное обсуждение, упражнения		спортивном зале	
Раздел 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
Тема 1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	Комбинированное, практическое занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная работа, групповая	Словесный, наглядный, практический. Рассказ, беседа, пояснения, указания, инструктаж, практическая работа, элемент соревнования, демонстрация практических приемов работы	Литература по теме	Гимнастическая скамейка, мячи, набивные мячи, турник, бруссы, скакалки, секундомер	Самостоятельная работа
Тема 2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	Комбинированное, практическое занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная работа, групповая	Словесный, наглядный, практический. Рассказ, беседа, демонстрация практических приемов работы, практическая работа, пояснения, указания, инструктаж, элемент соревнования	Литература по теме	Мячи, гантели, мешки (для бега), боксерские мешки, скакалки, секундомер	Самостоятельная работа

Тема 3. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	Комбинированное, практическое занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная работа, групповая, коллективная	Словесный, наглядный, практический. Рассказ, беседа, пояснения, указания, инструктаж, демонстрация практических приемов работы, практическая работа, элемент соревнования, игровой элемент	Литература по теме	Мячи, секундомер, скакалки	Практическая работа
Тема 4. УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЕМ	Комбинированное, практическое занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная работа, групповая	Словесный, наглядный, практический. Рассказ, беседа, пояснения, указания, инструктаж, демонстрация практических приемов работы, практическая работа	Литература по теме	Додянг или специальное покрытие в спортивном зале, «лапы» для ударов ногами, «лапы» для ударов руками, мешки боксерские, «груши», утяжелители для рук, защитные нагрудники (жилеты), секундомер	Самостоятельная работа, минисоревнования
Тема 5. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	Комбинированное, практическое занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная работа, групповая, коллективная	Словесный, наглядный, практический. Рассказ, беседа, пояснения, указания, инструктаж,	Литература по теме, обучающие видеофильмы	Додянг или специальное покрытие в спортивном зале, «лапы» для ударов ногами, «лапы» для ударов руками,	Минисоревнования, самостоятельная работа

			демонстрация практических приемов работы, практическая работа, элемент соревнования, просмотр видео		мешки боксерские, «груши», утяжелители для рук, защитные нагрудники (жилеты), секундомер, ПК, проектор	
Раздел 3. СДАЧА КОНТРОЛЬНЫХ ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ. СОРЕВНОВАНИЯ. ПОЕДИНКИ. (СПАРИНГИ).	Комбинированное, практическое занятие.	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной, индивидуальная работа, групповая, коллективная	Словесный, наглядный, практический. Рассказ, беседа, пояснения, указания, инструктаж, демонстрация практических приемов работы, практическая работа, элемент соревнования, просмотр видео	Литература по теме, обучающие видеофильмы	Додянг или специальное покрытие в спортивном зале, «лапы» для ударов ногами, «лапы» для ударов руками, мешки боксерские, «груши», утяжелители для рук, защитные нагрудники (жилеты), секундомер, ПК, проектор	Минисоревнования, самостоятельная работа
Заключительное занятие	Теоретическое занятие	Фронтальная, индивидуальная в рамках фронтальной	Коллективное обсуждение, беседа	видеофильм	Спортивный зал	Коллективное обсуждение
Учебно-массовые мероприятия						Коллективное обсуждение

Список литературы

1-й год обучения

Для педагога:

- Алексеев А.В. Себя преодолеть - М., ФиС, 1985.
- Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.
- Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. - М, Просвещение, 1985.
- Детская спортивная медицина/Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева.- М.: Медицина, 1980.
- Дубровский В.И. Реабилитация в спорте - М, ФиС, 1991
- Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977
- Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
- Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 1999.
- Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.
- Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В.Г. Никитушкина. - М., 1994.
- Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. - М., Просвещение, 1987.
- «Теория и практика физической культуры», журнал.
- «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», журнал.
- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
- Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988.
- Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М: Физкультура и спорт, 1982.

Для учащихся:

- Алексеев А.В. Себя преодолеть - М., ФиС, 1985.

Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.
Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977
Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.
«Теория и практика физической культуры», журнал.
«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», журнал.

2-й год обучения

Для педагога:

Алексеев А.В. Себя преодолеть - М., ФиС, 1985.
Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983
Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.
Годик М.А. Спортивная метрология. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. - М, Просвещение, 1985.
Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева.- М.: Медицина, 1980.
Дубровский В.И. Реабилитация в спорте - М, ФиС, 1991
Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999.
Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977
Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 1999.
Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта. - Киев «Олимпийская литература», 1997.
Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.
Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В.Г. Никитушкина. - М., 1994.
Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. - М., Просвещение, 1987.
«Теория и практика физической культуры», журнал.

«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», журнал.

Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988.

Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М: Физкультура и спорт, 1982.

Для учащихся:

Алексеев А.В. Себя преодолеть - М., ФиС, 1985.

Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.

Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977

Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.

«Теория и практика физической культуры», журнал.

«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», журнал.

3-й год обучения

Для педагога:

Алексеев А.В. Себя преодолеть - М., ФиС, 1985.

Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983

Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.

Годик М.А. Спортивная метрология. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. - М, Просвещение, 1985.

Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева.- М.: Медицина, 1980.

Дубровский В.И. Реабилитация в спорте - М, ФиС, 1991

Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999.

Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977

Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 1999.

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта. - Киев «Олимпийская литература», 1997.

Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.

Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В.Г. Никитушкина. - М., 1994.

Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. - М., Просвещение, 1987.

«Теория и практика физической культуры», журнал.

«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», журнал.

Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988.

Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М: Физкультура и спорт, 1982.

Для учащихся:

Алексеев А.В. Себя преодолеть - М., ФиС, 1985.

Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.

Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977

Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.

«Теория и практика физической культуры», журнал.

«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», журнал.

Характеристика подвижных игр. Подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности изменения условий деятельности. Деятельность играющих подчинена правилам игры, которые регламентируют их поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются, прежде всего, содержанием игры. Различие в отношениях между игроками разрешает выделить две основные группы – некомандные и командные игры, которые дополняются небольшой группой переходных игр. Некомандные игры можно поделить на игры с ведущим и без ведущего. Так же командные игры делятся на два основных вида: игры с одновременным участием всех играющих, игры с поочередным участием. Командные игры различаются и по форме поединка играющих. Существуют игры без вступления игроков в борьбу с соперником, а в других, наоборот, активно ведут борьбу с ними. Различают игры: имитационные, с перебежками, с преодолением препятствий, с мячом, с палками. Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов, как:

- умение доходчиво и интересно объяснять игру,
- размещение игроков во время ее проведения,
- определение ведущих,
- распределение на команды,
- определение помощников и судей,
- руководство процессом игры,
- дозирование нагрузок
- окончание игры.

Перед объяснением учеников следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, учитель сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его месте. При объяснении проведения игры учитель может стоять в таком месте, на котором все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков следует обратить на правила игры. И если эта игра проводится впервые, учитель проверяет, все ли игроки понимают ее правила. Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков. Учитель может назначить

ведущим одного из игроков на свое усмотрение, коротко объяснив свой выбор. Ведущего также могут избрать сами игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга. Можно назначить ведущего и по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует учеников добиваться лучших результатов. Часто применяют жеребьевку в виде счета. Роли ведущего могут быть разнообразными и оказывать содействие формированию организаторских привычек и активности. В командных играх и эстафетах соревнуются между собой две большие команды, а распределение игроков на команды может осуществляться учителем одним из следующих способов:

- с помощью расчета,
- фигурной маршировкой,
- по указанию руководителя,
- по выбору капитанов, которые поочередно подбирают себе игроков.

Все способы распределения на команды надо вводить соответственно характеру и условиям проведения игры, а также составу игроков. В сложных играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судей-помощников, они считают очки или время. Наблюдают за порядком и состоянием места для игры.

Помощники и судьи назначаются из учеников. Освобожденных по состоянию здоровья от выполнения физических упражнений средней и большой интенсивности, для которых физическая нагрузка игры противопоказана. Если таких учеников нет, то помощников и судей назначают из числа игроков. Руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и вместе с тем решающий момент в работе педагога, так как только это может обеспечить достижение запланированного педагогического результата. Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- наблюдение за действиями учеников,
- устранение ошибок,
- коллективных приемов,
- пресечение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам,
- регулировка нагрузок,
- стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры.

Направляя игровую деятельность, учитель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь самостоятельности и творческой активности игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя, как лучше действовать в той или иной ситуации. Важно своевременно исправлять ошибки. Объяснять ошибку нужно коротко, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применять специальные

упражнения, в отдельности анализируя ту или другую ситуацию. Ответственный момент в руководстве подвижными играми - дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления учеников необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность. Регулируя физическую нагрузку в игре, учитель может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру, изменять количество повторений игры. Окончание игры должно быть своевременным. Преждевременное или внезапное окончание игры вызовет неудовольствие учеников. Во избежание этого педагог должен уложиться во время, отведенное для игры. После окончания игры необходимо подвести итог. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении.

Игра может быть включена во все части тренировки. Подготовительная часть – игры небольшой подвижности и сложности, которые помогают сосредоточить внимание учеников. Характерными видами движений для этих игр является ходьба. Основная часть – игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими упражнениями, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны помогать изучению и совершенствованию техники выполнения тех или других упражнений. Заключительная часть – игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами организации. Они должны содействовать активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части.

Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств. Приводим примерный комплекс подвижных игр:

«Получить мячик»

Инвентарь- мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания.

Организация – подвесить на шнурке мячик на доступной ученикам высоте. Установить очередность выполнения упражнений.

Проведение – ученик выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если ученик коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна попытка.

«Отталкивание и приземление»

Место проведения – сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь – резиновый бинт или планка для прыжков в высоту.

Основная цель – научиться отталкиваться и приземляться.

Организация – провести с обеих сторон от планки в яме для приземления и в секторе на всю ширину ямы 4 линии. Расстояние между линиями 20-30 см. Линии пронумеровать. Первая от планки линия с обеих сторон проводится на расстоянии 40-50 см и имеет наибольший порядковый номер.

Например: первая от планки линия имеет № 3, вторая - № 2, третья - № 1. Учеников поделить на 2 команды и выстроить с обеих сторон от ямы в колонну по одному. Прыгают сначала все ученики с одной стороны, а потом с другой. Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, которые набрали участники команд.

«Кто выше?»

Место проведения – сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь – резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мел двух цветов.

Основная цель – приобретение опыта соревнований и привычки идти на риск.

Организация – принимают участие 2 команды, участники имеют порядковые номера, прыгают поочередно. Каждый участник выбирает себе высоту, которую будет преодолевать, и заявляет об этом тренеру. Каждый участник одолевает только одну высоту.

Проведение – к началу соревнований пометки мелом находятся на одной высоте. За каждую взятую участником высоту команде начисляются очки, которые соответствуют взятой высоте.

Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости

«Бежал с мячиком»

Инвентарь – большой или маленький мячик.

Место проведения – игровая площадка, футбольное поле.

Основная цель – обучение бегу по дистанции.

Организация – начертить дугу, позади которой размещены 2 команды игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих назначаются из учеников, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки учеников.

Проведение – после сигнала тренера ведущий, что находится за дугой, передает мячик по земле второму ведущему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

« Бежал по прямой дорожке с ускорением»

Инвентарь – флажки.

Место проведения – беговая дорожка, футбольное поле.

Основная цель развитие реакции, ловкости, скорости.

Организация – размечают три параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5-7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия – финишная, находится на

расстоянии 15-20 м от стартовых линий. Участники делятся на две команды. Одна с одной стороны, другая с другой стартовой линии.

Проведение – после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков – скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды.

Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

«Челночный бег»

Место проведения – беговая дорожка стадиона.

Основная цель – воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости.

Организация – размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20-30 м одна от другой.

Проведение – игроки принимают низкий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т.д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств

«Метание в подвижную цель»

Инвентарь -3 флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч.

Место проведения – ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель – научить точно метать мячик.

Организация – разметить треугольник с длинной сторон 10-15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего игрок, у которого в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2-3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получить мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

«Толкание мячика в обруч»

Инвентарь – гимнастический обруч, набивной мяч.

Место проведения – небольшая площадка.

Основная цель – научить толкать мяч под правильным углом.

Организация – подвесит обруч на высоту 2,5-3 м над землей. На расстоянии 3-4 м провести линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на второй стороне от обруча в 3-4 м от него.

Проведение – ученики одной команды поочередно толкают мячик так, чтобы он пролетел через обруч. Игроки второй команды подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое

попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.

Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости

«Командный скоростной бег»

Инвентарь – флажки для разметки дорожки, секундомер.

Место проведения – беговая дорожка.

Основная цель – проверка умения бегать с постоянной скоростью.

Организация – группу разделяют на 2 команды, сообщают на какую дистанцию будет проводиться бег, указывают время, за которое команды должны ее пробежать.

Проведение – по сигналу тренера дается сначала старт одной команде, затем стартует вторая команда. После финиша всей команды объявляется время, за которое она пробежала дистанцию. Для определения команды-победительницы нужно найти разность между запланированным и полученным результатом.