

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского (юношеского) технического творчества
Кировского района Санкт – Петербурга
198095, Санкт-Петербург, ул. Маршала Говорова, д. 34, литер 3

Принята на заседании
педагогического совета
от «20» августа 2017 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 6102 от «31» августа 2017 г.
Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ
Ясинская Е.С.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ТХЭКВОНДО»

Возраст учащихся: 7-11 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Рубашенко Н.В.,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Уровень освоения программы - базовый

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» составлена в соответствии с интересами и потребностями учащихся, с запросом со стороны родителей, а также в соответствии со стратегическими нормативными документами, регламентирующими деятельность системы образования в РФ.

Согласно Закону об образовании в РФ, Концепции развития дополнительного образования детей (от 4 сентября 2014 года), актуальными могут считаться программы, нацеленные на: создание необходимых условий для личностного развития учащихся и позитивной социализации; удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном и нравственном развитии; формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся; подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

Тхэквондо содержит различные комплексы упражнений, в том числе на развитие моторики, координации движений, что значимо для физического 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.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки начинающих тхэквондистов к переходу в группы начальной подготовки. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса подготовки юных тхэквондистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья учащихся, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. В соответствии с общероссийской программой об ОУДОД и здоровьесбережении программа «Тхэквондо» акцентирована не только на знакомстве с основами тхэквондо, но в большей степени на здоровье ребенка, занимающегося этим видом спорта.

Адресат программы

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте 7–11 лет без специальной подготовки (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).

Цель программы: физическое развитие учащихся, формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни через занятия тхэквондо.

Задачи программы

Обучающие:

- формировать общие представления о тхэквондо, его значении в жизни человека;
- ознакомить с историей тхэквондо;
- ознакомить со специальной терминологией тхэквондиста;
- обучать основам общей и специальной физической подготовки;
- формировать спортивные двигательные умения и навыки;

- обучать приемам выполнения базовой техники тхэквондо;
- обучать техническим и тактическим действиям в области тхэквондо;
- обучать разнообразным подвижным играм;
- ознакомить с правилами судейства соревнований по тхэквондо;
- формировать умение выполнять судейство на соревнованиях по тхэквондо внутри коллектива

Развивающие:

- развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, скорость, силу, выносливость;
- способствовать развитию эмоциональной сферы учащихся;
- совершенствовать различные психические функции (память, внимание, мышление);
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физкультурой, общеразвивающими и укрепляющими упражнениями, закаливанием;
- развивать кондиционные и координационные способности;
- создать условия для включения учащихся в соревновательную деятельность;
- развивать волевые качества учащихся, самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- способствовать формированию социальной активности учащегося (через выполнение обязанностей капитана команды, старшего в группе, судьи по тхэквондо)

Воспитательные:

- развивать коммуникативные навыки;
- формировать у детей сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать уважительное отношение к партнерам, сопернику, окружающим;
- воспитывать положительные нравственные качества учащихся и ответственность за свои поступки;
- вырабатывать умение работать в коллективе;
- воспитывать уверенность в себе.

Объем и сроки реализации программы

Программа реализуется в течение трех лет в объеме 288 ч.

1-й год обучения - 72 часа;

2-й год обучения - 72 ч;

3-й год обучения - 144 ч.

Условия реализации программы

Прием в коллектив осуществляется на основании заявления родителей. При приеме особых условий нет, принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Состав группы разновозрастный. 1 год обучения – 7-9 лет, 2 год обучения – 8-10 лет, 3 год обучения – 9-11 лет.

Учащиеся, уже обладающие необходимым уровнем подготовки в объеме знаний и умений 1-го (1-2-го) года обучения, могут быть приняты сразу на второй (третий) год обучения по программе после сдачи норм по физической подготовке и успешного выполнения практических заданий педагога.

1-ый год обучения – наполняемость группы – не менее 15 человек.

2-ой год обучения – наполняемость группы – не менее 12 человек.

3-ий год обучения – наполняемость группы – не менее 10 человек.

Программа может ежегодно корректироваться, в зависимости от нагрузки педагога (на

основании локального акта Учреждения), набранного контингента и уровня его подготовки к данному виду спорта.

Форма проведения занятий

Основные формы проведения занятий – комбинированное занятие, практическое занятие. Данные формы проведения занятий наиболее оптимальны для предметной области, к которой относится программа и отражают ее практикоориентированный характер.

Формы организации деятельности детей на занятии – фронтальная (беседа, показ, объяснение), коллективная (выполнение упражнений), групповая (выполнение заданий в малых группах, спарринги), индивидуальная в рамках фронтальной (для коррекции пробелов в знаниях и умениях).

Программный материал изложен с учетом психофизических особенностей учащихся младшего школьного возраста: слабого развития мышц, быстрой утомляемости, чрезвычайной подвижности, неумения длительное время удерживать внимание на предмете. Поэтому предусматривается осторожное увеличение нагрузки, чередование тренировок, направленных на развитие различных групп мышц.

В связи с травмоопасностью данного вида деятельности, в начале каждого занятия проводится инструктаж по технике безопасности.

Материально-техническое оснащение

Для успешной реализации программы необходимы:

- ✓ Спортивный зал (Помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности),
- ✓ Додянг или специальное покрытие в спортивном зале,
- ✓ Секундомер,
- ✓ «Лапы» для ударов ногами,
- ✓ «Лапы» для ударов руками,
- ✓ Мешки боксерские, «груши»,
- ✓ Утяжелители для рук,
- ✓ Защитные нагрудники (жилеты),
- ✓ Мячи,
- ✓ Гантели,
- ✓ Мешки (для бега),
- ✓ Скакалки,
- ✓ Гимнастическая скамейка,
- ✓ Набивные мячи,
- ✓ Турник,
- ✓ Брусья,
- ✓ ПК или ноутбук для показа презентаций, проектор, экран.

Для работы каждый учащийся имеет спортивную форму для восточных единоборств.

Планируемые результаты по окончании 3-х лет обучения:

Предметные

- знание и соблюдение правил техники безопасности во время занятий тхэквондо;
- знание истории тхэквондо;
- знание специальной терминологии тхэквондиста;
- умение выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки
- умение самостоятельно выполнять и организовать разминку;
- знание основ техники и тактики тхэквондо;

- умение грамотно выполнять на практике технические и тактические приемы тхэквондо;
- знание правил проведения соревнований по тхэквондо;
- умение выполнять судейство на соревнованиях по тхэквондо внутри коллектива;
- умение играть в разнообразные подвижные игры и знание правил их проведения;
- способность к самостоятельным занятиям гимнастикой, общеразвивающими и укрепляющими упражнениями, закаливанием;
- сформированность кондиционных и координационных способностей, двигательных качеств;
- получение соревновательного опыта

Метапредметные

- умение договариваться о распределении функций и ролей в соревновательной деятельности;
- способность осуществлять взаимный контроль в тренировочной деятельности;
- получение опыта организации собственной деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий

Личностные

- способность к волевой саморегуляции;
- сформированность у учащихся сознательного и ответственного отношения к своему здоровью, стремление к здоровому образу жизни;
- приобретение навыков сотрудничества, содержательного и бесконфликтного участия в совместной тренировочно-соревновательной деятельности;
- сформированность уважительного отношения к партнерам, сопернику, окружающим;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- сформированность коммуникативных навыков;
- приобретение уверенности в себе.

Учебный план
I год обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Прак- тика	Всего	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка.	8	4	12	
2	Вводное занятие.	2	-	2	Опрос
	Тема 1. Спортивная дисциплина	2	-	2	Опрос
	Тема 2. Особенности техники тхэквондо ВТФ	2	-	2	Опрос
	Тема 3. История тхэквондо, первые Олимпийские игры	1	3	4	Опрос, коллективное обсуждение
	Тема 4. Изучение корейских числительных (счет до 10)	1	1	2	Опрос
3	Раздел 2. Общая физическая подготовка спортсмена	6	26	32	
4	Тема 1. Общая физическая подготовка	6	22	28	Сдача нормативов по ОФП
	Тема 2. Подвижные игры	-	4	4	Игра
5	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	8	12	20	
	Тема 1. Стойки	-	2	2	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 2. Техника махов ног	2	2	4	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 3. Передвижение	2	2	4	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 4. Техника ударов	2	4	6	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 5. Формальные комплексы-пхумсэ	2	2	4	Анализ качества выполнения практической работы
6	Сдача контрольных переводных	-	4	4	Сдача

	нормативов. Соревнования. Аттестация на цветной пояс (экзамен)				нормативов. Соревнования. Экзамен
7	Заключительное занятие	2	-	2	Коллективное обсуждение
8	Учебно-массовые мероприятия	-	2	2	Соревнования
	ИТОГО	24	48	72	

Учебный план
II год обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		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	Опрос
	Тема 2. Правила соревнований	1	1	2	Опрос
2	Раздел 2. Физическая подготовка	3	15	18	
	Тема 1. Общая физическая подготовка	1	5	6	Сдача нормативов
	Тема 2. Специальная физическая подготовка	1	5	6	Сдача нормативов
	Тема 3. Подвижные игры	1	5	6	Игра
3	Раздел 3. Совершенствование техники и тактики тхэквондо	4	22	26	Анализ качества выполнения практической работы
4	Раздел 4. Инструкторская и судейская практика	2	6	8	Анализ качества выполнения практической работы
5	Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги)	1	11	12	Сдача нормативов. Соревнования
7	Заключительное занятие	2	-	2	Коллективное обсуждение
8	Учебно-массовые мероприятия	-	2	2	Соревнования
	ИТОГО	14	58	72	

**Учебный план
III год обучения**

№ п/п	Темы	Количество часов			
		Теори я	Практ ика	Всего	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	13	31	44	
	Тема 1. Физическая культура и спорт в России	2	2	4	Опрос
	Тема 2. Краткий обзор истории тхэквондо	2	2	4	Опрос
	Тема 3. Правила соревнований	2	2	4	Опрос
	Тема 4. Анатомо - физиологические особенности организма человека	3	3	6	Опрос
	Тема 5. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	2	-	2	Опрос
	Тема 6. Тактическая подготовка	1	11	12	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 7. Психологическая подготовка	1	11	12	Анализ качества выполнения практической работы
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	21	47	68	
	Тема 1. Строевые упражнения	4	12	16	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 2. Общеразвивающие упражнения	4	8	12	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 3. Акробатические упражнения	4	4	8	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 4. Упражнения с отягощением	3	13	16	Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 5. Спортивные игры	6	10	16	Игра
3	Раздел 3. Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги).	4	22	26	Сдача нормативов. Соревнования
4	Итоговое занятие	2	-	2	Коллективное обсуждение

5	Учебно-массовые мероприятия	-	4	4	Соревнования
	Итого	40	104	144	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.	31.08	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2 год	01.09.	31.08	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
3 год	01.09.	31.08	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

Задачи I-го года обучения

Обучающие:

- ознакомить учащихся с историей тхэквондо, первых Олимпийских игр;
- формировать навыки спортивной дисциплины;
- сформировать начальный уровень и объём теоретических знаний, технических и тактических действий в области тхэквондо;
- обучать основам техники тхэквондо ВТФ;
- дать представление об особенностях специальной физической подготовки;
- формировать представление об общей физической подготовке спортсмена;
- обучать корейским числительным (счет до 10);
- обучать приемам выполнения ОФП и СФП.

Развивающие:

- развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, скорость, силу, выносливость;
- способствовать развитию эмоциональной сферы учащихся;
- совершенствовать различные психические функции (память, внимание, мышление);
- развивать интерес к самостоятельным занятиям гимнастикой, общеразвивающими и укрепляющими упражнениями, закаливанием;
- развивать кондиционные и координационные способности;
- развивать волевые качества учащихся, самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание

Воспитательные:

- воспитывать уважительное отношение к партнерам, сопернику, окружающим;
- развивать коммуникативные навыки;
- формировать у детей сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать положительные нравственные качества учащихся и ответственность за свои поступки;
- вырабатывать умение работать в коллективе;
- воспитывать уверенность в себе.

Содержание программы I года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Вводное занятие

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.
Построение.
Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Тема 1. Спортивная дисциплина

Спортивная дисциплина — вид отдельных соревнований, упражнение или комплекс упражнений определённого вида спорта (в отдельных случаях разных видов спорта). Спортивные федерации.

Тема 2. Особенности техники тхэквондо ВТФ

Особенности тхэквондо. Характерная особенность тхэквондо — активное использование ног в бою, причем как для ударов, так и для блоков.

Значение термина «тхэквондо» («тхэ» — топтать, «квон» — кулак (рука), «-до» — искусство). Путь тхэквондо - путь к совершенствованию (путь руки и ноги).

Тема 3. История тхэквондо, первые Олимпийские игры

История Тхэквондо, первые Олимпийские игры

Практическая часть:

Просмотр видеосюжетов об Олимпийских играх, соревнований по восточным единоборствам

Тема 4. Изучение корейских числительных (счет до 10)

- 1 하나 (хана или ха – на)
- 2 둘 (дул)
- 3 셋 (сет или сеит)
- 4 넷 (нетт)
- 5 다섯 (да-сеот)
- 6 여섯 (йо-сеот)
- 7 일곱 (ил-гоп)
- 8 여덟 (ю-деол)
- 9 아홉 (ах-хоб)

10 열 (еол)

Практическая часть:

Просмотр видеосюжетов об Олимпийских играх, соревнований по восточным единоборствам

Раздел 2. Общая физическая подготовка спортсмена

Тема 1. Общая физическая подготовка

Технические принципы выполнения упражнений.

Практическая часть:

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 мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.
14. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
15. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
16. Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития быстроты

1. Бег с гандикапом (шансы на победу уравнивают 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.

Тест по общей физической подготовке

- Сила мышц рук.

Первое упражнение - отжимание (максимальное кол-во раз) для всех возрастных подгрупп.

Второе упражнение - подтягивание (максимальное количество раз) (сумма баллов за 2 упражнения)

- прыжок в длину толчком двух ног с места
- сгибание - разгибание туловища из положения, лежа до угла 90 градусов - за 30 сек.
- челночный бег 3 по 10 метров (для спортсменов с 2008 года)
- гибкость: поперечный, левосторонний и правосторонний шпагаты, мостик.
- забега на скамейку – за 30 сек.* (для спортсменов с 2008 года)

Тема 2. Подвижные игры

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:

«Бег с мячиком»

«Бег 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. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Стойки

Техника выполнения:

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

Практическая часть:

Отработка

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

- Бом-соги

Тема 2. Техника махов ног

Техника махов ногами. Виды махов, основная структура движения, характер выполнения. Элементы маха. Мах как целостный двигательный акт.

Практическая часть:

Отработка махов ногами

Тема 3. Передвижение

Значение передвижений (занять подходящую для атаки или защиты позицию, уклониться от удара и избежать травмы).

Виды передвижения: передвижение шагом и развороты.

Случаи применения того или иного вида передвижения.

Передвижение шагом: вперед, назад или в сторону; одинарным, двойным или тройным шагом. Перемещение по вогнутой траектории.

Практическая часть:

Отработка передвижений.

Тема 4. Техника ударов

Техника выполнения ударов ногами:

- Ан чаги
- Ан дольё чаги
- Хуриочаги
- Еп чаги
- Нерьёчаги
- Тви чаги
- Тви хурио чаги
- Тондорачаги
- 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
- Комбинации ударов.

Тема 5. Формальные комплексы – пхумсэ

Техника выполнения формальных комплексов – пхумсэ.

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. Аттестация на цветной пояс (экзамен)

Правила проведения соревнований, спаррингов.

Правила безопасности при проведении соревнований, спаррингов.

Практическая часть:

Сдача нормативов по физ. подготовке. Соревнования по ОФП.

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

Аттестация на цветной пояс (экзамен).

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).

Планируемые результаты по окончании 1-го года обучения

Предметные

- знание и соблюдение правил техники безопасности на занятиях тхэквондо;
- сформированность начального уровня теоретических знаний, технических и тактических действий в области тхэквондо;
- знание основ истории тхэквондо, первых Олимпийских игр;
- сформированность представления о спортивной дисциплине;
- умение выполнять основы техники тхэквондо ВТФ;
- умение выполнять простейшие упражнения специальной физической подготовки;
- умение выполнять простейшие упражнения общей физической подготовки;
- знание корейских числительных (счет до 10)
- получение опыта самостоятельных занятий гимнастикой, общеразвивающими и укрепляющими упражнениями, закаливанием;
- формирование кондиционных и координационных способностей

Метапредметные

- умение договариваться о распределении функций и ролей в соревновательной

- деятельности;
- способность осуществлять взаимный контроль в тренировочной деятельности;
- получение опыта организации собственной спортивной деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий

Личностные

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- приобретение навыков сотрудничества, содержательного и бесконфликтного участия в совместной тренировочно-соревновательной деятельности;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- способность к волевой саморегуляции;
- сформированность у учащихся сознательного и ответственного отношения к своему здоровью, стремление к здоровому образу жизни

Календарно-тематическое планирование Группа №1 I год обучения

Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
планируе мая	фактичес кая			
Раздел 1.Теоретическая подготовка.			12	
		Вводное занятие. Построение, техника безопасности	2	
		Тема 1. Спортивная дисциплина	2	
		Тема 2. Особенности техники тхэквондо ВТФ	2	
		Тема 3. История тхэквондо, первые Олимпийские игры	2	
		Тема 3. История тхэквондо, первые Олимпийские игры	2	
		Тема 4. Изучение корейских числительных (счет до 10)	2	
Раздел 2. Общая физическая подготовка спортсмена			32	
		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
		Тема 1. Общая физическая подготовка. Тест по ОФП	2	
		Тема 1. Общая физическая подготовка. Тест	2	

		по ОФП		
		Тема 2. Подвижные игры	2	
		Тема 2. Подвижные игры	2	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка			20	
		Тема 1. Стойки	2	
		Тема 2. Техника махов ног	2	
		Тема 2. Техника махов ног	2	
		Тема 3. Передвижение	2	
		Тема 3. Передвижение	2	
		Тема 4. Техника ударов	2	
		Тема 4. Техника ударов	2	
		Тема 4. Техника ударов	2	
		Тема 5. Формальные комплексы-пхумсэ	2	
		Тема 5. Формальные комплексы-пхумсэ	2	
		Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Аттестация на цветной пояс (экзамен)	2	
		Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Аттестация на цветной пояс (экзамен)	2	
		Заключительное занятие	2	
		Учебно-массовые мероприятия	2	
36 занятий		ИТОГО	72	

Задачи II года обучения

Обучающие:

- продолжать формирование теоретических знаний, технических и тактических навыков в области тхэквондо;
- обучать правилам спортивной дисциплины;
- обучать правилам соревнований;
- обучать основам инструкторской и судейской практики;
- обучать упражнениям специальной физической подготовки;
- обучать упражнениям общей физической подготовки;
- обучать приемам психологической, волевой подготовки тхэквондиста.

Развивающие:

- развивать психомоторные качества;
- развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, скорость, силу, выносливость;
- развивать эмоциональную сферу учащихся;
- совершенствовать различные психические функции (память, внимание, мышление);
- развивать интерес к самостоятельным занятиям гимнастикой, общеразвивающими и укрепляющими упражнениями, закаливанием;
- создать условия для включения учащихся в соревновательную деятельность;
- развивать кондиционные и координационные способности;
- способствовать формированию социальной активности учащегося (через выполнение обязанностей капитана команды, старшего в группе, судьи по тхэквондо)

Воспитательные:

- формировать морально-волевой облик учащихся;
- развивать коммуникативные навыки;
- формировать у детей сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать уважительное отношение к партнерам, сопернику, окружающим;
- воспитывать положительные нравственные качества учащихся и ответственность за свои поступки;
- вырабатывать умение работать в коллективе;
- воспитывать уверенность в себе.

Содержание программы 2-го года обучения

Раздел 1. Общие положения.

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

Теория.

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 часть:

- 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:

«Бег с мячиком»

«Бег 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 защиты. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях, ударов ногами в сочетании с ударами рук, ударов рукой в сочетании с 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 додянга с продолжением атаки.

Просмотр учебных кинофильмов и записей соревнований.

Раздел 4. Инструкторская и судейская практика

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

Проведение внутригрупповых массовых мероприятий (соревнования, праздники).

Планируемые результаты по окончании 2-го года обучения

Предметные

- знание и соблюдение правил техники безопасности на занятиях;
- сформированность теоретических знаний, технических и тактических навыков в области тхэквондо;
- знание правил спортивной дисциплины;
- знание правил соревнований;
- сформированность представления об основах инструкторской и судейской практики;
- умение выполнять основы техники тхэквондо ВТФ;

- умение выполнять упражнения специальной физической подготовки;
- умение выполнять упражнения общей физической подготовки;
- знание основных приемов психологической, волевой подготовки тхэквондиста

Метапредметные

- сформированность адекватной самооценки учебных достижений;
- способность осуществлять взаимный контроль в тренировочной деятельности;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в соревновательной деятельности;
- получение опыта организации собственной спортивной деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий;
- получение опыта самостоятельных занятий гимнастикой, общеразвивающими и укрепляющими упражнениями, закаливанием
- формирование кондиционных и координационных способностей

Личностные

- способность к волевой саморегуляции;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- приобретение навыков сотрудничества, содержательного и бесконфликтного участия в совместной тренировочно-соревновательной деятельности;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование уважительного отношения к партнерам, к окружающим.

Календарно-тематическое планирование

Группа №1

II год обучения

Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
планируе мая	фактичес кая			
Раздел 1. Общие положения.			4	
		Тема 1. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена	2	
		Тема 2. Правила соревнований	2	
Раздел 2. Физическая подготовка			18	
		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
		Тема 1. Общая физическая подготовка	2	
		Тема 2. Специальная физическая подготовка	2	
		Тема 2. Специальная физическая подготовка	2	
		Тема 2. Специальная физическая подготовка	2	
		Тема 3. Подвижные игры	2	
		Тема 3. Подвижные игры	2	
		Тема 3. Подвижные игры	2	
Раздел 3. Совершенствование техники и тактики тхэквондо			26	
		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
		Совершенствование техники и тактики	2	

		тхэквондо		
		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
		Совершенствование техники и тактики тхэквондо	2	
Раздел 4. Инструкторская и судейская практика			8	
		Инструкторская и судейская практика	2	
		Инструкторская и судейская практика	2	
		Инструкторская и судейская практика	2	
		Инструкторская и судейская практика	2	
Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги)			12	
		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
		Соревнования. Поединки (спарринги)	2	
		Соревнования. Поединки (спарринги)	2	
		Соревнования. Поединки (спарринги)	2	
		Заключительное занятие	2	
		Учебно-массовые мероприятия	2	
36 занятий		ИТОГО	72	

Задачи III года обучения

Обучающие:

- формировать знания об истории физической культуры и спорта в России, истории тхэквондо;
- расширять знания о правилах соревнований;

- формировать представления об анатомо - физиологических особенностях организма человека;
- формировать знания об основах гигиены и врачебного контроля;
- обучать упражнениям общей и специальной физической подготовки;
- формировать спортивные двигательные умения и навыки;
- обучать приемам выполнения базовой техники тхэквондо;
- обучать техническим и тактическим действиям в области тхэквондо;
- обучать разнообразным подвижным играм

Развивающие:

- развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, скорость, силу, выносливость;
- способствовать развитию эмоциональной сферы учащихся;
- совершенствовать различные психические функции (память, внимание, мышление);
- развивать интерес к самостоятельным занятиям гимнастикой, общеразвивающими и укрепляющими упражнениями, закаливанием;
- развивать кондиционные и координационные способности;
- создать условия для включения учащихся в соревновательную деятельность;
- развивать волевые качества учащихся, самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- способствовать формированию социальной активности учащегося (через выполнение обязанностей капитана команды, старшего в группе, судьи по тхэквондо)

Воспитательные:

- развивать коммуникативные навыки;
- формировать у детей сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать уважительное отношение к партнерам, сопернику, окружающим;
- воспитывать положительные нравственные качества учащихся и ответственность за свои поступки;
- вырабатывать умение работать в коллективе;
- воспитывать уверенность в себе.

Содержание программы III года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

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.

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 часть:

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 часть:

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 часть:

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

Перевороты в сторону.

Тема 4. Упражнения с отягощением

Технические принципы выполнения упражнений.

Практическая часть:

Упражнения с гантелями и штангой.

Тема 5. Спортивные игры

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

Практическая часть:

Игры в баскетбол, футбол, ручной мяч.

Раздел 3. Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спаринги).

Правила проведения соревнований, спаррингов.

Правила безопасности при проведении соревнований, спаррингов.

Практическая часть:

Сдача нормативов по физической подготовке.

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

Итоговое 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).

Планируемые результаты по окончании III года обучения

Предметные

- знание и соблюдение правил техники безопасности на занятиях;
- сформированность знаний об истории физической культуры и спорта в России, истории тхэквондо;
- сформированность знаний о правилах соревнований;

- сформированность представлений об анатомо - физиологических особенностях организма человека;
- сформированность знаний об основах гигиены и врачебного контроля;
- умение выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки
- сформированность спортивных двигательных умений и навыков;
- умение выполнять приемы базовой техники тхэквондо;
- умение выполнять технические и тактические действия в области тхэквондо;
- знание правил и умение играть в разнообразные подвижные и спортивные игры.

Метапредметные

- сформированность адекватной самооценки учебных достижений;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в соревновательной деятельности;
- способность осуществлять взаимный контроль в тренировочной деятельности;
- получение опыта организации собственной спортивной деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий

Личностные

- способность к волевой саморегуляции;
- сформированность у учащихся сознательного и ответственного отношения к своему здоровью, стремление к здоровому образу жизни;
- приобретение навыков сотрудничества, содержательного и бесконфликтного участия в совместной тренировочно-соревновательной деятельности;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Календарно-тематическое планирование Группа №1 III год обучения

Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
планируе мая	фактичес кая			
<u>Раздел 1. Теоретическая подготовка</u>			44	
		Тема 1. Физическая культура и спорт в России	2	
		Тема 1. Физическая культура и спорт в России	2	
		Тема 2. Краткий обзор истории тхэквондо	2	
		Тема 2. Краткий обзор истории тхэквондо	2	
		Тема 3. Правила соревнований	2	
		Тема 3. Правила соревнований	2	
		Тема 4. Анатомо - физиологические особенности организма человека	2	
		Тема 4. Анатомо - физиологические особенности организма человека	2	
		Тема 4. Анатомо - физиологические особенности организма человека	2	

	Тема 5. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	2	
	Тема 6. Тактическая подготовка	2	
	Тема 6. Тактическая подготовка	2	
	Тема 6. Тактическая подготовка	2	
	Тема 6. Тактическая подготовка	2	
	Тема 6. Тактическая подготовка	2	
	Тема 6. Тактическая подготовка	2	
	Тема 7. Психологическая подготовка	2	
	Тема 7. Психологическая подготовка	2	
	Тема 7. Психологическая подготовка	2	
	Тема 7. Психологическая подготовка	2	
	Тема 7. Психологическая подготовка	2	
	Тема 7. Психологическая подготовка	2	
Раздел 2. Общая физическая подготовка		68	
	Тема 1. Строевые упражнения	2	
	Тема 1. Строевые упражнения	2	
	Тема 1. Строевые упражнения	2	
	Тема 1. Строевые упражнения	2	
	Тема 1. Строевые упражнения	2	
	Тема 1. Строевые упражнения	2	
	Тема 1. Строевые упражнения	2	
	Тема 1. Строевые упражнения	2	
	Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
	Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
	Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
	Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
	Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
	Тема 2. Общеразвивающие упражнения	2	
	Тема 3. Акробатические упражнения	2	
	Тема 3. Акробатические упражнения	2	
	Тема 3. Акробатические упражнения	2	
	Тема 3. Акробатические упражнения	2	
	Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
	Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
	Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
	Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
	Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
	Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
	Тема 4. Упражнения с отягощением	2	
	Тема 5. Спортивные игры	2	
	Тема 5. Спортивные игры	2	
	Тема 5. Спортивные игры	2	
	Тема 5. Спортивные игры	2	
	Тема 5. Спортивные игры	2	
	Тема 5. Спортивные игры	2	
	Тема 5. Спортивные игры	2	
	Тема 5. Спортивные игры	2	
Раздел 3. Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги).		26	

		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
		Сдача контрольных переводных нормативов.	2	
		Соревнования. Поединки (спарринги).	2	
		Соревнования. Поединки (спарринги).	2	
		Соревнования. Поединки (спарринги).	2	
		Соревнования. Поединки (спарринги).	2	
		Соревнования. Поединки (спарринги).	2	
		Соревнования. Поединки (спарринги).	2	
		Соревнования. Поединки (спарринги).	2	
		Соревнования. Поединки (спарринги).	2	
		Итоговое занятие	2	
Учебно-массовые мероприятия			4	
		Учебно-массовые мероприятия	2	
		Учебно-массовые мероприятия	2	
72 занятия		Итого	144	

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Система контроля результативности обучения

Вид контроля	Срок	Форма выявления	Форма фиксации	Форма предъявления результатов
ПРЕДМЕТНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ				
<i>Входной</i>	Сентябрь 1-года обучения	Педагогическое наблюдение, анализ качества выполнения практических заданий педагога.	Протокол фиксации результатов входного контроля. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ	Протокол фиксации результатов входного контроля. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ
<i>Текущий</i>	В течение 1,2,3 учебного года	Сдача нормативов физической подготовки, наблюдение, беседа, опрос	Карта наблюдений педагога	Карта наблюдений педагога
<i>Промежуточный</i>	По окончании изучения каждой темы (1,2,3 год обучения)	Анализ выполнения физических и специальных упражнений, сдача нормативов физической подготовки	Информационная карта	Информационная карта
	Декабрь 1,2,3 года обучения	Анализ выполнения физических и специальных упражнений, сдача нормативов физической подготовки	Грамоты и дипломы. Протокол фиксации результатов промежуточного контроля Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ	Фотоматериалы. Протокол фиксации результатов промежуточного контроля Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Грамоты и дипломы.
	Май 1,2 года обучения	Анализ выполнения физических и специальных	Грамоты и дипломы. Протокол фиксации результатов	Фотоматериалы. Протокол фиксации результатов

		упражнений, сдача нормативов физической подготовки	промежуточного контроля Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ	промежуточного контроля Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Грамоты и дипломы.
<i>Итоговой</i>	Май 3-го года обучения	Участие в соревнованиях и поединках различного уровня, итоговые соревнования, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, коллективный анализ работы объединения.	Фотоматериалы. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Протокол фиксации результатов итогового контроля. Грамоты и дипломы.	Фотоматериалы. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Протокол фиксации результатов итогового контроля. Грамоты и дипломы.
ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА УЧАЩИХСЯ				
<i>Входной</i>	Сентябрь 1-го года обучения	Педагогическое наблюдение, беседа	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Протокол фиксации результатов входного контроля Информационная карта	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Информационная карта
<i>Текущий</i>	В течение 1,2,3 учебного года	Педагогическое наблюдение	Тетрадь наблюдений педагога	Тетрадь наблюдений педагога
<i>Промежуточный</i>	Декабрь 1,2,3 года обучения. Май 1,2 года обучения	Педагогическое наблюдение, беседа с родителями	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Протокол фиксации результатов промежуточного контроля Информационная карта	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Информационная карта Аналитическая

				справка
<i>Итогов</i> <i>ый</i>	Май 3-го года обучения	Педагогическое наблюдение, беседа с родителями	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТ Протокол фиксации результатов итогового контроля. Информационная карта	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Информационная карта
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В КОЛЛЕКТИВЕ				
<i>Входной</i>	Октябрь 1-года обучения	Педагогическое наблюдение	Тетрадь наблюдений педагога	Тетрадь наблюдений педагога
<i>Текущий</i>	В течение 1,2,3 учебного года	Педагогическое наблюдение	Тетрадь наблюдений педагога	Тетрадь наблюдений педагога
<i>Промежу</i> <i>точный</i>	Декабрь 1,2,3 года обучения. Май 1,2 года обучения	Педагогическое наблюдение	Тетрадь наблюдений педагога	Аналитическая справка
<i>Итогов</i> <i>ый</i>	Май 3-го года обучения	Педагогическое наблюдение	Тетрадь наблюдений педагога	Аналитическая справка.

Универсальная диагностическая карта, разработанная для всех педагогов ЦДЮТТ, включает в себя образовательный и воспитательный компонент и содержит 6 параметров: самостоятельность при выполнении заданий, сложность выполненных заданий, качество выполнения заданий, культура поведения, творческие способности, активность на занятиях в коллективе. Каждый из параметров оценивается по 4-ём уровням: 2 балла - самый низкий уровень, 5 баллов – наивысший уровень.

Кроме того, фиксация результатов входного контроля осуществляется по трем параметрам: уровень начальной физической подготовки, личностные и поведенческие качества, мотивация к занятиям. Фиксация результатов промежуточного и итогового контроля производится по 5 параметрам: теоретическая подготовка, техническая подготовка, личностные и поведенческие качества, физическая подготовка, соревновательный опыт. Каждый параметр оценивается по трехбалльной шкале: 1 – низкий уровень, 2 – средний, 3 – высокий. Заполнение происходит в программе Excel, производится подсчет количества учащихся, находящихся на том или ином уровне освоения программы.

Диагностика уровня личностного развития учащихся производится по следующим параметрам: культура поведения, коммуникативные навыки и умение работать в коллективе, волевая сфера, интерес к занятиям, адекватность самооценки достижений, мотивация к участию в соревнованиях, стремление к здоровому образу жизни, уверенность в себе.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту, специально разработанную для данной программы, используя следующую шкалу:

<i>Оценка параметров</i>	<i>Уровень</i>
Начальный уровень - 1 балл	8- 11 баллов – начальный уровень
Средний уровень – 2 балла	12 – 20 баллов – средний уровень
Высокий уровень – 3 балла	21-24 балла – высокий уровень

Методические материалы

Используемые методы, приемы, технологии

Методы обучения:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, объяснение и т.д.)
- наглядный (наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (выполнение работы самостоятельно)
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают (запоминают) готовую информацию
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности, работая по шаблону;
- частично-поисковый – работа с элементами самостоятельного поиска.

Методы воспитания: беседы, метод примера, педагогическое требование, побуждение, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение.

Методы контроля - контрольные задания, участие в соревнованиях, сдача нормативов.

Основные приемы: рассказ, беседа, практическая работа, демонстрация практических приемов работы, просмотр презентации, игровой элемент, устный обучающий контроль, зачет

Используемые современные педагогические технологии:

- информационно-коммуникационные (показ презентаций, видео)
- личностноориентированные (подбор индивидуальных заданий с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей)
- здоровьесберегающие технологии (ориентация на здоровый образ жизни)
- игровые технологии (использование подвижных игр)

Дидактические средства

Образец экипировки тхэквондиста

Иллюстрации или плакаты по теме, литература по теме «Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена»

Иллюстрации костной и мышечной системы, литература по теме

Видеозаписи соревнований

Распечатки с правилами соревнований

Обучающие видеофильмы

Информационные источники
Литература
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 и родителей:

- 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.

Пилоян 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 и родителей:

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.
 Пилоян 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 и родителей:

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 позволяет 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 усовершенствованию 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 водящему. 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 ручную мяч.

Место проведения – ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель – научить точно метать мячик.

Организация – разметить треугольник с длинной стороной 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 получит мячик, бег начинается 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.

