

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 291
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №291
Решение от 30.08.2018
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 437/ч от 30.08.2018

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ТАЕКВОНДО»**

Возраст обучающихся: 8-16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: педагог дополнительного образования
Николаев Вадим Климович

Программа разработана в 2016 году
Переработана и дополнена в 2018 году

Санкт – Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность:

Тхэквондо олимпийский вид спорта – весьма эмоциональное средство физического воспитания, а значит и эффективнейшее средство для сохранения и укрепления здоровья. Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. А так как у человека все процессы взаимосвязаны, то положительное влияние на нервную систему, помогает более полному раскрытию способностей и умений ребенка, повышает его умственную и физическую работоспособность. Регулярные физические нагрузки при занятиях тхэквондо улучшают работу сердца, легких, ускоряют обмен веществ, укрепляют костно – мышечную систему, увеличивают жизненную емкость легких. То есть игра в тхэквондо оказывает положительное воздействие на организм, не перегружая его основные системы и органы. Занятия физическими упражнениями улучшают телосложение, фигура становится стройной, подтянутой, движения приобретают выразительность и пластичность.

Отличительные особенности программы: данная программа состоит в осуществлении постоянного психологического сопровождения, выявления приоритетных интересов и умений обучающихся, особый акцент на детей, требующих педагогического внимания.

Адресат программы: учащиеся 8-16 лет

Объем и срок реализации программы:

Данная программа рассчитана на один учебный год.

Продолжительность освоения 216 часов, учащиеся 2 года обучения

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, с перерывом не менее 10 мин

Цель программы:

Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью самореализации личности, физического и духовного развития.

Задачи:

Образовательные:

- формировать представление о таеквондо;
- обучить основам техники и тактики таеквондо;
- обучить основным техническим и тактическим приёмам.

Оздоровительные:

- укрепить здоровье;
- содействовать гармоничному физическому развитию

Развивающие:

- развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- развить основные двигательные качества (быстроту, координацию, ловкость, выносливость, гибкость), а так же психические качества (память, внимание, мышление).

Воспитательные:

- привить стойкий интерес к занятиям спортом, к таеквондо;
- сформировать потребности в самостоятельном физическом развитии детей и подростков;
- сформировать потребности в здоровом образе жизни у детей и подростков.

Организационно – педагогические условия реализации программы

Условия приема - принимаются все желающие, не имеющие физиологических патологий. Программа занятий составлена в соответствии с возрастными психолого-педагогическими особенностями обучающихся. Программа важна тем, что социальная и личностная адаптация, самореализация и самовыражение, развитие уверенности в себе являются необходимой основой для дальнейшей деятельности учащихся и реализации своих способностей.

Условия формирования группы - программа рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с разновозрастными учащимися от 8 до 16 лет.

Количественный состав группы -15 человек.

Особенности организации образовательного процесса – обусловлены её практической значимостью: занимаясь тхэквондо, дети приобретают опыт совместной работы, опыт участия в соревнованиях на разных уровнях .

Этапы работы по программе:

1 этап (начальный)	3 мес	получение необходимых навыков владения своим телом, координации движений.
2 этап	3 мес	закрепление и совершенствование

(основной)		полученных навыков владения технических действий, ударов.
3 этап (заключительный)	3 мес	овладение исполнительским мастерством для дальнейших выступлений на соревнованиях, показательных выступлениях.

На первом этапе

Учащие знакомятся с особенностями этого вида спорта и техникой безопасности. Под руководством преподавателя совершенствуют навыки владения своим телом.

На втором этапе

Учащиеся знакомятся с основами технических действий этого вида спорта. Учащиеся разучивают технику нанесения ударов.

На третьем этапе

Учащиеся знакомятся с приёмами тхэквондо. Овладевают исполнительским мастерством для дальнейших выступлений на соревнованиях.

Формы организации деятельности учащихся на занятии - в ходе реализации программы сочетается групповая и индивидуальная работа.

Формы проведения занятий -

1. Теоретические занятия:

- обобщающие теоретические занятия по темам, дающим представления об основных особенностях тхэквондо.
- теоретические сведения о различных аспектах тхэквондо, их характерных особенностях, различиях и сходстве;

теоретические знания об основных движениях в тхэквондо и их применению.

2. Практические занятия:

Занятия проводятся по следующим дисциплинам:

- гибкость;
- спортивные игры;
- освоение выполнения ударов.
- Спарринг;

Материально – техническое обеспечение:

- «Лапы» для ударов ногами.
- «Лапы» для ударов руками.
- «Мешки боксёрские» и «груши».
- Утяжелители для рук.

- Защитные нагрудники (жилеты).
/учащийся должен быть одет в одежду тхэквондо(ВТФ) – добок (белого цвета из ткани х.б.) [иметь защитную амуницию (накладки на ноги, на голень, шлем /'раковину» на пах).

Планируемые результаты

Предметные

- историю развития, правила и терминологию таеквондо,
- правила техники безопасности при проведении спортивных занятий и игре в тхэквондо,
- основы личной гигиены, причины возможного травматизма,
- физические качества и правила их тестирования,

Метопредметные

- выполнять физические нормативы в соответствии со своим возрастом,
- владеть тактико-техническими приёмами игры в тхэквондо и пионербол,
- проводить зарядку самостоятельно и для группы товарищей,

Личностные

- организовать самостоятельные занятия тхэквондо с пионерболом, а также с группой товарищей.
- организовывать со сверстниками подвижные игры, судить их,

Результатом реализации программы является: - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по виду спорта тхэквондо ВТФ; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменов; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта таеквондо ВТФ. Результатом освоения рабочей программы по спортивным единоборствам является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области теории и методики физической культуры и спорта, общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта, освоения других видов спорта и подвижных игр, а также в области технико тактической и психологической подготовки. По окончании 1-го года обучения, обучающиеся должны знать основы происхождения и развития таеквондо, основные приемы техники выполнения ударов, уметь держать правильную осанку, уметь работать в парах, группах.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Таеквондо 8-16 лет

№	Тема	Количество часов			Примечание
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий	
1	Общая физическая подготовка	80	4	76	Наблюдение
2	Специальная физическая	64	4	60	Наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	50	4	46	Учебное тестирование Наблюдение
4	Медико-биологический контроль	2	-	-	Учебное тестирование Наблюдение
5	Восстановительные мероприятия	8	0	8	Наблюдение
6	Зачётные испытания	6	2	4	Учебное тестирование Наблюдение
	Всего часов	210	14	196	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 291
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТ

УТВЕРЖДЕН

Протоколом педагогического совета

приказом № ____ от _____ 20__ г

№ ____ от _____ 20__ г

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
к программе «ТАЕКВОНДО»
на 2018-2019 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения По программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	С 04.09.2018г	30.05.2019г	36	210	3 раза в неделю по 2 академических часа

II. Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

-Входной контроль - проводится при формировании коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: **(сентябрь)**

-Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года **(декабрь)**

-Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка **(май)**

Формы проведения диагностики и контроля:

-Наблюдение детей в процессе учебных занятий, концертов, конкурсов, фестивалей.

-Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов, специалистов, администрации.

-Сравнительный анализ.

III. Режим работы в период школьных каникул:

Занятия проводятся по расписанию в форме групповых занятий, участия в концертной деятельности, конкурсах и фестивалях художественного творчества, экскурсий.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программе
«ТАЕКВОНДО»

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 291
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

УТВЕРЖДЕНО

Протоколом педагогического совета приказом № ____ от _____ 20__ г

№ ____ от _____ 20__ г

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Программа: « Таеквондо»

Группа: № 1

Педагог дополнительного образования: Николаев Вадим Климович

Дата	Тема	Количество часов	Примечание
04.09.2018	Знакомство с программой и планом работы на год. Охрана труда при занятиях тхэквондо Инструктаж по технике безопасности. Общая физическая подготовка	2ч	<u>Теория-1</u> <u>Практика-1</u> Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.
06.09.2018	Общая физическая подготовка Общая физическая подготовка	2ч	<u>Теория-1</u> Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. <u>Практика-1</u> Строевые упражнения. Сомкнутый и разомкнутый

			строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте.
08.09.2018	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<u>Практика.</u> Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремено, то же во время ходьбы и бега. <u>Практика.</u> Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.
11.09.2018	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<u>Практика.</u> Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; <u>Практика.</u> Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара ногой и

			<i>рукой.</i> Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.
13.09.2018	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<u>Практика.</u> Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; <u>Практика.</u> Упражнения для развития ловкости. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.
15.09.2018	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<u>Практика.</u> Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками. <u>Практика.</u> Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-

			тактических упражнениях
18.09.2018	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<u>Практика.</u> Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. <u>Практика.</u> Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.
20.09.2018	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<u>Практика.</u> Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. <u>Практика.</u> Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.
22.09.2018	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч 2ч	<u>Практика.</u> Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой

			<p>амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).</p> <p><u>Практика.</u></p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара ногой и рукой.</p> <p>Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.</p>
25.09.2018	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<p><u>Практика.</u></p> <p>Упражнения для развития ловкости.</p> <p>Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.</p> <p><u>Практика.</u></p> <p>Упражнения для развития ловкости.</p> <p>Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).</p>
27.09.2018	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч 2ч	<p><u>Практика.</u></p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с</p>

			<p>ноги на ногу, на двух ногах.</p> <p><u>Практика.</u></p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара ногой и рукой.</p> <p>Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.</p> <p>Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами,</p>
29.09.2018	<p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Общая физическая подготовка</p>	2ч	<p><u>Теория-1</u></p> <p>Основные сведения о технике в тхэквондо.</p> <p>Средства и методы технической подготовки.</p> <p><u>Практика-1</u></p> <p>Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.</p>
02.10.2018	<p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Общая физическая подготовка</p>	2ч	<p><u>Теория-1</u></p> <p>Средства и методы технической подготовки.</p> <p>Классификация приемов техники тхэквондо.</p> <p><u>Практика-1</u></p> <p>Упражнения для ног.</p> <p>выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.);</p>

04.10.2018	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	2ч	<p><u>Практика.</u> Упражнения для шеи и туловища. из положения лежа на спине переход в положение сидя;</p> <p><u>Практика.</u> Передвижения по даянгу(площадке) Изучение правил проведения соревнований.</p>
06.10.2018	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<p><u>Практика.</u> Упражнения для шеи и туловища. смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.</p> <p><u>Практика.</u> Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.</p>
09.10.2018	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	2ч	<p><u>Практика.</u> Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.</p> <p><u>Практика.</u> Стойки тхэквондиста и перемещения в боевой стойке</p>

			<p>В правосторонней и левосторонней:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Статистические упражнения для повышения техники ударов - Выполнение ударов в динамике
11.10.2018	<p>Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка</p>	2ч	<p><u>Практика.</u> Упражнения для развития силы. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. <u>Практика.</u> Ведение поединка в разных стойках, нанесение ударов задней и передней ногой.</p>
13.10.2018	<p>Общая физическая подготовка Специальная физическая</p>	2ч	<p><u>Практика.</u> Упражнения для развития быстроты. Бег по наклонной плоскости вниз. <u>Практика.</u> Упражнения для развития специальной выносливости. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.</p>
16.10.2018	<p>Общая физическая подготовка Специальная физическая</p>	2ч	<p><u>Практика.</u> Упражнения для развития гибкости. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой</p>

			<p><u>Практика.</u> Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.</p>
18.10.2018	<p>Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка</p>	2ч	<p><u>Практика.</u> Упражнения для развития ловкости. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне <u>Практика.</u> - работа по лапам-ракеткам, - работа по силовым лапам (макивара)</p>
20.10.2018	<p>Общая физическая подготовка Специальная физическая</p>	2ч	<p><u>Практика.</u> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. <u>Практика.</u> Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара ногой и рукой. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).</p>
23.10.2018	<p>Общая физическая подготовка Технико-тактическая</p>	2ч	<p><u>Практика.</u> Упражнения для развития общей</p>

	подготовка		выносливости. Спортивные игры на время. <u>Практика.</u> - работа в парах, отработка связок - бой с тенью.
25.10.2018	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<u>Практика.</u> Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, <u>Практика.</u> Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.
27.10.2018	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	2ч	<u>Практика.</u> Упражнения для ног. выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног <u>Практика.</u> - бой с тенью. - Спарринг.
30.10.2018	Медико-биологический контроль Общая физическая подготовка	1 2ч	<u>Практика.</u> Упражнения для шеи и туловища. из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
01.11.2018	Общая физическая подготовка Общая физическая подготовка	2ч	<u>Теория-1</u> Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты

			<p>простой и сложной двигательной реакции, <u>Практика-1</u> Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.</p>
03.11.2018	<p>Общая физическая подготовка Специальная физическая</p>	2ч	<p><u>Практика.</u> . Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. <u>Практика.</u> Упражнения для развития специальной выносливости. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).</p>
06.11.2018	<p>Общая физическая подготовка Техничко-тактическая подготовка</p>	2ч	<p><u>Практика.</u> Упражнения для развития быстроты. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. <u>Практика.</u> Передвижения по дадянгу(площадке) Изучение правил проведения соревнований. Ведение поединка в разных стойках, нанесение ударов задней и передней ногой.</p>
08.11.2018	<p>Общая физическая подготовка Специальная</p>	2ч	<p><u>Практика.</u> Упражнения для развития гибкости.</p>

	физическая		Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. <u>Практика.</u> Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).
10.11.2018	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	2ч	<u>Практика.</u> Упражнения для развития ловкости. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. <u>Практика.</u> - Статистические упражнения для повышения техники ударов - Выполнение ударов в динамике
13.11.2018	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<u>Практика.</u> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. <u>Практика.</u> Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара ногой и рукой. Удары по лапе-ракетке на

			точность попадания в цель.
15.11.2018	Технико-тактическая подготовка Общая физическая подготовка	2ч	<u>Теория-1</u> Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. <u>Практика-1</u> Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.
17.11.2018	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	2ч	<u>Практика.</u> Упражнения для рук и плечевого пояса. сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. <u>Практика.</u> - работа по лапам-ракеткам, - работа по силовым лапам (макивара)
20.11.2018	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<u>Практика.</u> Упражнения для ног. сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. <u>Практика.</u> Упражнения для развития ловкости. . Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у

			линии).
22.11.2018	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<u>Практика.</u> Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, <u>Практика.</u> Упражнения для развития специальной выносливости. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.
24.11.2018	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<u>Практика.</u> Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками. <u>Практика.</u> Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.
27.11.2018	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<u>Практика.</u> Упражнения для развития силы. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. <u>Практика.</u> Упражнения для развития качеств,

			<p>необходимых для выполнения удара ногой и рукой.</p> <p>Удары по лапе-ракетке на точность попадания в цель.</p>
29.11.2018	<p>Общая физическая подготовка</p> <p>Специальная физическая</p>	2ч	<p><u>Практика.</u></p> <p>Упражнения для развития быстроты.</p> <p>Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью.</p> <p><u>Практика.</u></p> <p>Упражнения для развития ловкости.</p> <p>Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.</p>
01.12.2018	Зачётные испытания	2ч	<p><u>Теория.</u></p> <p>Теоретические сведения.</p> <p><u>Практика.</u></p> <p>Общая и специальная физическая подготовка.</p>
04.12.2018	<p>Восстановительные мероприятия</p> <p>Общая физическая подготовка</p>	2ч	<p><u>Практика.</u> Общая физическая подготовка</p> <p><u>Практика.</u></p> <p>Упражнения для развития гибкости.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину);</p>
06.12.2018	<p>Специальная физическая</p> <p>Общая физическая подготовка</p>	2ч	<p><u>Теория.</u></p> <p>Влияние физических упражнений на организм человека</p> <p>Краткие сведения о строении и функциях организма человека.</p>

			<p><u>Практика.</u> Упражнения для развития ловкости. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.</p>
08.12.2018	Восстановительные мероприятия Общая физическая подготовка	2ч	<p><u>Практика.</u> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.</p>
11.12.2018	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<p><u>Практика.</u> Упражнения для развития общей выносливости. Спортивные игры на время. <u>Практика.</u> Упражнения для развития специальной выносливости. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).</p>
13.12.2018	Восстановительные мероприятия Общая физическая подготовка	2ч	<p><u>Практика.</u> Общая физическая подготовка</p> <p><u>Практика.</u> Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения,</p>

			махи, отведение и приведение
15.12.2018	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<u>Практика.</u> Упражнения для ног. сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. <u>Практика.</u> Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.
18.12.2018	Восстановительные мероприятия Общая физическая подготовка	2ч	<u>Практика.</u> Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища
20.12.2018	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<u>Практика.</u> Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками. <u>Практика.</u> Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара ногой и рукой. Имитация удара с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.
22.12.2018	Восстановительные мероприятия Общая физическая	2ч	<u>Практика.</u> Упражнения для

	подготовка		развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.
25.12.2018	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<u>Практика.</u> Упражнения для развития быстроты. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. <u>Практика.</u> Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.
27.12.2018	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<u>Практика.</u> Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). <u>Практика.</u> Упражнения для развития специальной выносливости. <u>1. Прыжок в длину с места</u> <u>2. Бег 40 с</u> <u>3. Бег 300 м, 600 м,</u>

15.01.2019	Зачётные испытания	2ч	- Статистические упражнения для повышения техники ударов Выполнение ударов в динамике
17.01.2019	Общая физическая подготовка Общая физическая подготовка	2ч	<u>Теория-1</u> Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. <u>Практика-1</u> Упражнения для развития ловкости. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.
19.01.2019	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<u>Практика.</u> Упражнения для развития ловкости. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. <u>Практика.</u> Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.
22.01.2019	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<u>Практика.</u> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места,

			<p>многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.</p> <p><u>Практика</u></p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара ногой и рукой. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.</p>
24.01.2019	<p>Общая физическая подготовка</p> <p>Специальная физическая</p>	2ч	<p><u>Практика</u></p> <p>Упражнения для развития общей выносливости.</p> <p>Спортивные игры на время.</p> <p><u>Практика</u></p> <p>Упражнения для развития ловкости.</p> <p>Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).</p>
26.01.2019	<p>Технико-тактическая подготовка</p> <p>Общая физическая подготовка</p>	2ч	<p><u>Теория-1</u></p> <p>Классификация приемов техники тхэквондо. Анализ техники изучаемых приемов в тхэквондо. О соединении технической и физической подготовки.</p> <p><u>Практика-1</u></p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки</p>

			одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
29.01.2019	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<u>Практика</u> Упражнения для ног. сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. <u>Практика</u> Упражнения для развития специальной выносливости. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.
31.01.2019	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<u>Практика</u> Упражнения для шеи и туловища. из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; <u>Практика</u> Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.
02.02.2019	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<u>Практика</u> Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

			<p><u>Практика</u> Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара ногой и рукой. Удары по лапе-ракетке на точность попадания в цель.</p>
05.02.2019	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<p><u>Практика</u> Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.</p> <p><u>Практика</u> Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.</p>
07.02.2019	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<p><u>Практика</u> Упражнения для развития быстроты. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.</p> <p><u>Практика</u> Упражнения для развития ловкости. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).</p>

09.02.2019	Специальная физическая Общая физическая подготовка	2ч	<p><u>Теория-1</u> Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники тхэквондо.</p> <p><u>Практика-1</u> Упражнения для развития гибкости. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.</p>
12.02.2019	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<p><u>Практика</u> Упражнения для развития ловкости. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня.</p> <p><u>Практика</u> Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.</p>
14.02.2019	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<p><u>Практика</u> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей</p>

			и др.), «чехарда». <u>Практика</u> Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков);
16.02.2019	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<u>Практика</u> Упражнения для развития общей выносливости. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). <u>Практика</u> Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара ногой и рукой. . Удары по лапе-ракетке на точность попадания в цель.
19.02.2019	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<u>Практика</u> Строевые упражнения. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. <u>Практика</u> Упражнения для развития ловкости. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Эстафеты с прыжками,

			ловлей, передачей и бросками мяча.
21.02.2019	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<u>Практика</u> Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи <u>Практика</u> Упражнения для развития специальной выносливости. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).
26.02.2019	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<u>Практика</u> Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; <u>Практика</u> Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.
28.02.2019	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<u>Практика</u> Упражнения для шеи и туловища. угол из исходного

			<p>положения лежа, сидя и в виса; различные сочетания этих движений.</p> <p><u>Практика</u></p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара ногой и рукой.</p> <p>Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.</p>
02.03.2019	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<p><u>Практика</u></p> <p>Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.</p> <p><u>Практика</u></p> <p>Упражнения для развития ловкости.</p> <p>Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.</p>
05.03.2019	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<p><u>Практика</u></p> <p>Упражнения для развития силы.</p> <p>Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.</p> <p><u>Практика</u></p>

			<p>Упражнения для развития специальной выносливости. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).</p>
07.03.2019	<p>Общая физическая подготовка</p> <p>Специальная физическая</p>	2ч	<p><u>Практика</u></p> <p>Упражнения для развития быстроты. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.</p> <p><u>Практика</u></p> <p>Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей пой мать его.</p>
12.03.2019	<p>Общая физическая подготовка</p> <p>Общая физическая подготовка</p>	2ч	<p><u>Теория-1</u> Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.</p> <p><u>Практика-1</u></p> <p>Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).</p>

14.03.2019	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<p><u>Практика</u> Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.</p> <p><u>Практика</u> Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара ногой и рукой. Удары по лапе-ракетке на точность попадания в цель.</p>
16.03.2019	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<p><u>Практика</u> Упражнения для развития общей выносливости. Спортивные игры на время.</p> <p><u>Практика</u> Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.</p>
19.03.2019	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<p><u>Практика</u> Строевые упражнения. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.</p> <p><u>Практика</u> Упражнения для развития специальной выносливости. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода</p>

			от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).
21.03.2019	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<u>Практика</u> Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение <u>Практика</u> Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.
23.03.2019	Общая физическая подготовка Специальная физическая	2ч	<u>Практика</u> выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); <u>Практика</u> Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара ногой и рукой. . Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.
26.03.2019	Технико-тактическая подготовка Специальная	2ч	<u>Теория.</u> Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники,

	физическая		целесообразная вариантность. <u>Практика</u> Упражнения для развития ловкости. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).
28.03.2019	Специальная физическая Технико-тактическая подготовка	2ч	<u>Практика</u> Упражнения для развития специальной выносливости. <u>1. Прыжок в длину с места</u> <u>2. Бег 40 с</u> <u>3. Бег 300 м, 600 м,</u> <u>Практика</u> - работа в парах, отработка связок - бой с тенью. - Спарринг.
30.03.2019	Специальная физическая Технико-тактическая подготовка	2ч	<u>Практика</u> Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. <u>Практика</u> Передвижения по дадянгу(площадке) Изучение правил проведения соревнований. Ведение поединка в разных стойках,

			нанесение ударов задней и передней ногой.
02.04.2019	Специальная физическая Техничко-тактическая подготовка	2ч	<p><u>Практика</u> Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара ногой и рукой. Удары по лапе-ракетке на точность попадания в цель. <u>Практика</u> - Статистические упражнения для повышения техники ударов - Выполнение ударов в динамике</p>
04.04.2019	Специальная физическая Техничко-тактическая подготовка	2ч	<p><u>Практика</u> Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. <u>Практика</u> - бой с тенью. - Спарринг.</p>
06.04.2019	Специальная физическая Техничко-тактическая подготовка	2ч	<p><u>Практика</u> Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. <u>Практика</u></p>

			<p>- работа по лапам-ракеткам,</p> <p>- работа по силовым лапам (макивара)</p>
09.04.2019	Специальная физическая Техничко-тактическая подготовка	2ч	<p><u>Практика</u></p> <p>Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.</p> <p>Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).</p> <p><u>Практика</u></p> <p>Передвижения по дадзянгу(площадке)</p> <p>Изучение правил проведения соревнований.</p>
11.04.2019	Специальная физическая Техничко-тактическая подготовка	2ч	<p><u>Теория-1</u></p> <p>Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники тхэквондо.</p> <p><u>Практика-1</u></p> <p>- работа в парах, отработка связок</p> <p>- бой с тенью.</p> <p>- Спарринг.</p>
13.04.2019	Специальная физическая Техничко-тактическая подготовка	2ч	<p><u>Практика</u></p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара ногой и рукой.</p> <p>Удары по лапе-ракетке на точность попадания в цель.</p> <p><u>Практика</u></p> <p>Ведение поединка в разных стойках, нанесение ударов</p>

			задней и передней ногой.
16.04.2019	Специальная физическая Техничко-тактическая подготовка	2ч	<u>Практика</u> Упражнения для развития ловкости. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. <u>Практика</u> - бой с тенью. - Спарринг.
18.04.2019	Специальная физическая Техничко-тактическая подготовка	2ч	<u>Практика</u> Упражнения для развития специальной выносливости. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). <u>Практика</u> - Статистические упражнения для повышения техники ударов - Выполнение ударов в динамике - в парах,
20.04.2019	Техничко-тактическая подготовка	2ч	<u>Практика</u> - работа в парах, отработка связок - бой с тенью. -Спарринг.
23.04.2019	Техничко-тактическая подготовка	2ч	<u>Практика</u> - работа по лапам-ракеткам, - работа по силовым лапам (макивара)

	Технико-тактическая подготовка	2ч	<u>Практика</u> - работа в парах, отработка связок - бой с тенью. -Спарринг.
25.04.2019	Технико-тактическая подготовка	2ч	<u>Практика</u> - работа по лапам-ракеткам, работа по силовым лапам (макивара)
27.04.2019	Технико-тактическая подготовка	2ч	<u>Практика</u> - работа в парах, отработка связок - бой с тенью. -Спарринг.
30.04.2019	Технико-тактическая подготовка	2ч	<u>Практика</u> - работа в парах, отработка связок - в парах,
02.05.2019	Технико-тактическая подготовка	2ч	<u>Практика</u> - работа по лапам-ракеткам, работа по силовым лапам (макивара)
04.05.2019	Технико-тактическая подготовка	2ч	<u>Практика</u> - работа в парах, отработка связок - в парах
07.05.2019	Технико-тактическая подготовка	2ч	<u>Практика</u> - работа по лапам-ракеткам, работа по силовым лапам (макивара)
14.05.2019	Зачётные испытания	2ч	<u>Теория.</u> Теоретические сведения. <u>Практика</u> - Спарринг.
16.05.2019	Медико-биологический	2ч	<u>Практика</u> - работа в парах,

	контроль Технико-тактическая подготовка		отработка связок в парах
18.05.2019	Восстановительные мероприятия Технико-тактическая подготовка	2ч	<u>Практика</u> - бой с тенью. -Спарринг.
21.05.2019	Технико-тактическая подготовка	2ч	<u>Практика</u> - Статистические упражнения для повышения техники ударов - Выполнение ударов в динамике
23.05.2019	Восстановительные мероприятия Технико-тактическая подготовка	2ч	<u>Практика</u> - работа по лапам- ракеткам, работа по силовым лапам (макивара)
25.05.2019	Технико-тактическая подготовка	2ч	<u>Практика</u> - работа в парах, отработка связок в парах
28.05.2019	Восстановительные мероприятия Технико-тактическая подготовка	2ч	<u>Практика</u> - бой с тенью. -Спарринг.
30.05.2019	Технико-тактическая подготовка	2ч	<u>Практика</u> - работа в парах, отработка связок - бой с тенью. -Спарринг.

ПЛАН УЧЕБНО - ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения
----------	----------------------	-----------------	-------	------------------

1.	Контрольные нормативы	№ 1	сентябрь	ГБОУ СОШ № 291
	Соревнования спортивного клуба «Юнгвонг»	№ 1	октябрь	Комета
2.	Соревнования по общей физической подготовке	№ 1	ноябрь	Гимназия №397
3.	Аттестация на пояса	№ 1	декабрь	Гимназия №397
	Соревнования спортивного клуба «Монолит»	№ 1	январь	Комета
4.	Соревнования среди начинающих	№ 1	февраль	Гимназия №397
5.	Кубок Невы	№ 1	март	Здоровцева 8 лит.а
6.	Соревнования по общей физической подготовке	№ 1	апрель	Гимназия №397
7.	Аттестация на пояса	№ 1	май	Гимназия №397

ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения
1.	Родительское собрание Тема: «О задачах кружка в новом учебном году, планирование совместной работы. Выбор родительского комитета»	№ 1	сентябрь	ГБОУ СОШ №291
2.	Тема: подготовка к аттестации на пояса	№ 1	ноябрь	Актовый зал ГБОУ СОШ №291
3.	Тема: подготовка к соревнованиям среди начинающих и турниру «Монолит»	№ 1	декабрь	ГБОУ СОШ №291
4.	Тема: подготовка к Кубку Невы.	№ 1	февраль	ГБОУ СОШ №291
5.	Тема: подготовка к соревнованиям по общей физической подготовке.	№ 1	март	ГБОУ СОШ №291
6.	Тема: подготовка к аттестации на пояса	№ 1	апрель	ГБОУ СОШ №291
7.	Тема: Подведение итогов	№ 1	май	ГБОУ СОШ №291

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное. Техника безопасности.

Теория. Знакомство с программой и планом работы на год. Охрана труда при занятиях тхэквондо Инструктаж по технике безопасности.

Теоретические основы.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Таеквондо в программе летних олимпийских игр.

История развития тхэквондо. Характеристика тхэквондо как средства физического воспитания молодежи. История возникновения тхэквондо. Развитие тхэквондо в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по тхэквондо в России и в мире.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма.

Гигиена тхэквондиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях тхэквондо. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям тхэквондо.

Повышение техники ударов, повышение спаринговой техники.

Общая физическая подготовка.

Теория. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.

Практика.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук,

вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время.

Специальная физическая подготовка.

Практика

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара ногой и рукой. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация удара с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Удары по лапе-ракетке на точность попадания в цель.

Упражнения для развития ловкости.

Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

3. Бег 300 м, 600 м,

Техническая подготовка

Теория. Основные сведения о технике в тхэквондо. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники тхэквондо. Анализ техники изучаемых приемов в тхэквондо. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

Практика:

Стойки тхэквондиста и перемещения в боевой стойке

В правосторонней и левосторонней:

- Статистические упражнения для повышения техники ударов
- Выполнение ударов в динамике
- в парах,
- работа по лапам-ракеткам,
- работа по силовым лапам (макивара)
- работа в парах, отработка связок
- бой с тенью.
- Спарринг.

Тактическая подготовка

Практика.

Передвижения по дадяngu (площадке)

Изучение правил проведения соревнований.

Ведение поединка в разных стойках, нанесение ударов задней и передней ногой. Контрольные поединки.

Практика. Товарищеские спарринги по тхэквондо. Участие в муниципальных и районных соревнованиях по тхэквондо.

Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов. Диагностика. Анкетирование. Награждение лучших спортсменов.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы и технологии

Основные принципы В основе обучения таеквондо лежат дидактические **принципы педагогики**: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития. Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения — одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению. Принцип всестороннего развития личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется, прежде всего, разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития — непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования таеквондистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия. Принцип наглядности: педагог сам показывает

упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы таеквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов. Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении — решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой таеквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство. Принцип постепенности — переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема. Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое. Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. Основные задачи этапа подготовки 2 года обучения: 1) укрепление и повышение уровня здоровья; 2) привитие интереса к занятиям таеквондо; 3) разносторонняя физическая подготовка; 4) воспитание морально-этических и волевых качеств; 5) овладение основами техники и тактики; 6) выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Физическое состояние и работоспособность спортсмена постоянно изменяются под влиянием внешних воздействий, тренировочных занятий, соревнований и т.д. Своевременная, точная и эффективная оценка текущего состояния спортсмена позволяет судить, во-первых, о его возможностях, а следовательно ставить перед ним реально выполнимые задачи; во-вторых, об уровне тренированности. Программа считается освоенной, если обучающийся набрал минимальное количество баллов. 5Л Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов подготовки Промежуточная аттестация подготовки второго года обучения включает все предметные области программы.

5.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся. Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках текущего комплексного обследования. В конце учебного года Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме тестирования. При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Критерии оценок параметров, определяющих уровень подготовленности по программе:

№	Наименование теста	5 баллов	4 балла	3 балла	2 бала	1 балл
Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта»						
1	Устные вопросы	За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание материала, логично его излагает	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительны е ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации	За ответ, в котором имеются значительные пробелы в знаниях	За незнание материала
Предметная область «Общая физическая подготовка»						
2	Прыжок в длину с места	160	150	140	130	120
3	Поднимание туловища в положении лёжа	25	20	15	10	5
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	15	12	9	6	3
5	Шпагат (продольный, поперечный)	Расстояние от пола отсутствует, ноги в коленях прямые	Расстояние до пола менее 5 см, ноги в коленях прямые	Расстояние до пола менее 10 см, ноги в коленях согнутые	Расстояние до пола 10-20 см	Расстояние до пола 21-50 см
6	Прыжки на скакалке	40	30	25	20	15
Предметная область «Избранный вид спорта»						
7	Стойки, удары руками, ногами, блоки	действия выполняются четко, быстро, с максимальной амплитудой	действия выполняются с незначительными задержками	действия выполняются со значительными задержками	действия выполняются со значительными задержками, не четко, медленно	незнание действий

Предметная область «Другие виды спорта и подвижные игры»						
8	Гимнастика (колесо)	упражнение выполнено технически правильно, туловище прямое, свободное, правильное, ненапряженное и красивое исполнение	упражнение выполнено технически правильно, с незначительными неточностями	упражнение выполнено в целом правильно, потеря координации	упражнение выполнено не до конца	упражнение не выполнено
Предметная область «Технико-тактическая и психологическая подготовка»						
9	Пхумсе №1	правильная диаграмма, удовлетворительная техника, хорошее чувство ритма, достаточная сила, динамика и концентрация	правильная диаграмма, удовлетворительная техника, хорошее чувство ритма, достаточная сила, динамика и концентрация, но имеются неточности исполнения	правильная диаграмма, слабая и дефективная техника, недостаточное чувство ритма, слабая концентрация	неправильное выступление с хорошей техникой	незнание технических действий

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Нормативная база

1. Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст.75)

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

2. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41), изменения от 1 марта 2017 года.

Для преподавателей:

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-75с.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.-144с.
3. Годик М.А. Спортивная метрология. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 192с.
4. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. - М.: Медицина, 1980. -439с.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. -Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-280с.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208с.
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.-352с.
9. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В.Г. Никитушкина. - М., 1994. - 320с.
10. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-255с.
11. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М: Физкультура и спорт, 1982.-157с.
12. Под общей редакцией В.Г. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М., 1994.
13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта. Киев «Олимпийская литература», 1997.

Для учащихся

14. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
15. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М, ФиС, 1991.
16. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.

17. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988.
18. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 1985.
19. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение

