

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города  
Ростова-на-Дону «Школа №109»

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании методического совета  
Протокол от «28» августа 2024г. № 5

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «Школа №109»  
\_\_\_\_\_ И.А. Глебездина

Приказ от «30» августа 2024г. №292/од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

*(наименование типа программы: общеразвивающая, предпрофессиональная, спортивной направленности)*

физкультурно-спортивная  
*(указать направленность программы)*

**«Тхеквондо»**  
*(указать название программы)*

**Уровень программы:** стартовый/базовый

*(стартовый/ознакомительный, базовый, продвинутый/углубленный)*

**Вид программы:** модифицированная

*(типовая, авторская, экспериментальная, модифицированная,  
адаптированная)*

**Форма реализации программы:** разноуровневая  
*(разноуровневая, модульная, сетевая)*

**Возраст детей:** от 7 до 11 лет

**Срок реализации:** 1 год, 72 часа

*(1 год и т.п. или общее количество учебных часов для краткосрочных  
программ)*

**Разработчик:**

директор МБОУ «Школа №109» И.А. Глебездина

*(ФИО, должность разработчика)*

г. Ростов-на-Дону  
2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....     | 3  |
| II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....  | 8  |
| III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....     | 10 |
| IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ..... | 14 |
| V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....         | 22 |
| VI. ПРИЛОЖЕНИЯ.....                | 24 |

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность программы.** Данный вид спорта приобрел большую популярность, так как корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания. В настоящее время тхэквондо приобрел статус олимпийского вида спорта.

Уже в младшем школьном возрасте у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта, что создает условия для успешной физкультурно-спортивной ориентации. Мотивацию у детей для занятий тхэквондо создает не только его зрелищность, но и визуализация результата – получение пояса тхэквондо.

Заинтересованы в занятиях детей тхэквондо и родители, поскольку им важно, чтобы их дети росли здоровыми, крепкими и уверенными в том, что смогут защитить себя в ситуации, когда им угрожает опасность применения силы со стороны недостойного соперника.

В настоящее время отмечается тенденция, связанная с более ранним приобщением детей к данному виду спорта, что обусловлено изменением в условиях проведения соревнований по тхэквондо.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации;
- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечению духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

*Актуальность программы* заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей, оказывая комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие.

**Отличительные особенности программы, новизна.** Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

*Новизна данной образовательной программы* опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта

спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания для решения проблемы многолетней подготовки учащихся на начальном этапе.

**Направленность программы.** Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения учащихся.

**Тип программы** – общеразвивающая.

**Вид программы** – модифицированная.

**Уровень освоения** – стартовый/базовый.

**Цель** – формирование психического и физического здоровья детей через занятия тхэквондо.

**Задачи:**

Образовательные:

- дать представление о физической культуре в целом и о тхэквондо в частности;
- формировать установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Развивающие:

- сохранять и укреплять здоровье, развитие физических качеств детей и двигательных способностей;
- расширять двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;
- развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по тхэквондо и других спортивных мероприятиях;
- формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;
- воспитывать волевые качества личности учащихся.

**Прогнозируемые результаты освоения программы обучающимися по уровням.**

*Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.*

Результаты реализации программы направлены на:

- формирование представлений о физической культуре в целом и о тхэквондо в частности, освоение базовой и спарринговой техники в данном виде спорта;

- формирование установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- развитие физических качеств детей и двигательных способностей посредством использования и освоения физических упражнений;

- овладение специальными двигательными способностями, технико-тактическими приемами в тхэквондо.

*Содержание образовательных результатов программы соответствует региональным социально-экономическим и социокультурным потребностям и проблемам. Обучение по данной программе способствует развитию личностных качеств учащихся, ключевых образовательных и специальных компетенций.*

*Ключевые компетенции:*

- *ценностно-смысловые* (направленность личности на совместную деятельность и взаимодействие с другими людьми, знания об основных ценностях, степень независимости и самостоятельности в своих поступках, принятие и использование ценностей в поведении, овладение способами деятельности по оценке явлений окружающей действительности, выявлении личностных смыслов, рефлексии своих действий и поступков);

- *общекультурные* (особенности национальной и общечеловеческой культуры, духовно-нравственные основы жизни человека, отдельных народов, культурологические основы социальных, общественных явлений и традиций и т.д.);

- *учебно-познавательные* (знания и умения организации целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки учебно-познавательной деятельности);

- *информационные* (умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее, используя различные источники);

- *коммуникативные* (знание способов взаимодействия с окружающими, навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе);

- *социально-трудовые* (соблюдение социальных и культурных норм поведения, правил здорового образа жизни, умения действовать в соответствии с личной и общественной выгодой, готовность к участию в социально-значимой деятельности и т.д.);

- *компетенция личностного самосовершенствования* (знание правил личной гигиены, забота о собственном здоровье, установка на физическое самосовершенствование, комплекс качеств, связанных с основами безопасной жизнедеятельности личности).

*Предметными результатами освоения программы (специальные компетенции) являются:*

- представления о роли физической культуры для укрепления здоровья и развития человека;

- представления о тхэквондо, как одном из видов восточных единоборств, о значении данного вида спорта в физическом, духовно-нравственном развитии человека;

- умения организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- умения проводить наблюдения за своим физическим состоянием;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр, осуществлять их объективное судейство;

- выполнять физические упражнения с заданной дозировкой нагрузки;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

- обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

**Объем и срок освоения программы – 1 год, 72 часа.**

**Режим занятий – 72 часа, 2 часа в неделю.**

**Наполняемость группы – 20 человек.**

**Тип занятий – комбинированные.**

**Форма обучения – очная.**

**Виды занятий – групповые.**

**Адресат программы (возраст) – 7-11 лет.**

**Формы и средства контроля эффективности реализации программы.**

*Для выявления результатов достижений каждого ребёнка используется: педагогическое наблюдение, мониторинг, анализ результатов анкетирования, тестирования, участия обучающихся в соревнованиях, анализ результатов зачётов, взаимозачётов, опросов, активности обучающихся на открытых занятиях, выполнения диагностических заданий и задач поискового характера и др.*

*Для проведения педагогического мониторинга используются:* контрольные задания и тесты, диагностика личностного роста, анкетирование, педагогические отзывы.

*Для проведения детского мониторинга используются:* самооценка, ведение зачетных книжек, дневников самоконтроля.

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

### 2.1 Учебно-тематический план

(для авторских, модифицированных, типовых программ)

| №<br>п.<br>п. | Название раздела, темы                                                  | Количество часов |          |           | Формы<br>аттестации и<br>контроля                                   |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-----------|---------------------------------------------------------------------|
|               |                                                                         | Всего            | Теория   | Практика  |                                                                     |
| <b>1.</b>     | <b>Теоретическая подготовка</b>                                         | <b>9</b>         | <b>8</b> | <b>1</b>  |                                                                     |
| 1.1           | Физическая культура и спорт                                             | 1                | 1        |           | Контрольный тестирование, опрос                                     |
| 1.2           | Спортивное оборудование и инвентарь                                     | 1                | 1        |           | Контрольный тестирование, опрос                                     |
| 1.3           | Краткий обзор истории и развития единоборств                            | 1                | 1        |           | Контрольный тестирование, опрос                                     |
| 1.4           | Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена   | 1                | 1        |           | Контрольный тестирование, опрос                                     |
| 1.5           | Краткие сведения о строении и функциях организма человека               | 1                | 1        |           | Контрольный тестирование, опрос                                     |
| 1.6           | Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца | 2                | 2        |           | Контрольный тестирование, опрос                                     |
| 1.7           | Правила соревнований                                                    | 2                | 1        | 1         | Контрольный тестирование, опрос                                     |
| <b>2.</b>     | <b>Практическая подготовка</b>                                          | <b>46</b>        | <b>0</b> | <b>46</b> |                                                                     |
| 2.1           | Общая физическая подготовка                                             | 12               |          | 12        | Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений |
| 2.2           | Упражнения на гибкость                                                  | 3                |          | 3         | Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений |
| 2.3           | Упражнения для развития ловкости                                        | 3                |          | 3         | Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений |

|                                                                      |                                                                                        |           |          |                 |                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------------|---------------------------------------------------------------------|
| 2.4                                                                  | Упражнения для развития быстроты                                                       | 3         |          | 3               | Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений |
| 2.5                                                                  | Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения                | 3         |          | 3               | Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений |
| 2.6                                                                  | Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений. | 3         |          | 3               | Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений |
| 2.7                                                                  | Подвижные игры                                                                         | 16        |          | 16              | Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений |
| 2.8                                                                  | Силовые упражнения                                                                     | 3         |          | 3               | Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений |
| <b>3. Специальная физическая подготовка</b>                          |                                                                                        | <b>17</b> | <b>1</b> | <b>16</b>       |                                                                     |
| 19                                                                   | Теория тхэквондо                                                                       | 1         | 1        |                 | Контрольный опрос, тестирование                                     |
| 20                                                                   | Практика тхэквондо                                                                     | 16        |          | 16              | Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений |
| <b>Медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере</b> |                                                                                        |           |          | Вне сетки часов |                                                                     |
| <b>ИТОГО</b>                                                         |                                                                                        | <b>72</b> | <b>9</b> | <b>63</b>       |                                                                     |

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### ***Тема 1.1 «Физическая культура и спорт»***

Теория

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

##### ***Тема 1.2. «Оборудование и инвентарь»***

Теория

Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

##### ***Тема 1.3. «Краткий обзор истории и развития единоборств».***

Теория

История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ.

##### ***Тема 1.4. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена***

Теория

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в спортивном зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

##### ***Тема 1.5. «Краткие сведения о строении и функциях организма человека»***

Теория

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

##### ***Тема 1.6. «Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца»***

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.

##### ***Тема 1.7. «Правила соревнований»***

Теория

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

**Практика** Спарринг.

#### РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### ***Тема 2.1. «Общая физическая подготовка»***

Практика

- Прыжки, бег и метание.

- Приседания
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом (метание, ловля мяча при бросках в парах).
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. - Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание от пола) - Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

### ***Тема 2.2 «Упражнения на гибкость»***

#### **Практика**

- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

### ***Тема 2.3. «Упражнения для развития ловкости»***

#### **Практика**

- Прыжки в длину с места, многоскоки.
- Тройной прыжок на заданное расстояние.
- Подскоки вверх на заданную высоту.
- 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
- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке.
- Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге, прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя - Кувырки вперед, назад.
- Кувырки через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо на одной руке - Стойка на лопатках, велосипед.
- Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брус).
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.
- Подвижные игры и эстафеты.

### ***Тема 2.4. «Упражнения для развития быстроты»***

#### **Практика**

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках - Эстафеты.
- Бег с гандикапом
- 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.
- Бег с вариативной скоростью в пределах 70-100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

### ***Тема 2.5. «Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения»***

#### **Практика**

- Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
- Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.
- Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу;
- Прыжки на одной ноге; прыжки через набивные мячи,
- установленные на разном расстоянии;
- Прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед;
- Выпрыгивание из полуприсяду; прыжки через скакалку.

### ***Тема 2.6. «Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений»***

#### **Практика**

- Командные игры и эстафеты
- Руководство командной игрой
- Игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями
- Специальные упражнения в играх

### ***Тема 2.7. «Подвижные игры»***

#### **Практика**

- Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств. Игра «Поймай меня».
- Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развитию скорости. Игра «Волк и зайцы».
- Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств.
- Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости.

### ***Тема 2.8. «Силовые упражнения»***

#### **Практика**

- Упражнения на перекладине.
- Упражнения на брусьях.
- Упражнения с лёгкими отягощениями.
- Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола).
- Упражнения с сопротивлением партнёра.
- Выносливость.
- Кроссовый бег.
- Спортивные игры.

## **РАЗДЕЛ 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

### ***Тема 3.1. «Теория тхэквондо»***

#### **Теория**

Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. Тхэквондо в Древнем мире, средневековье, современное развитие. Одежда и ритуал тхэквондиста. Основы базовой техники тхэквондо (стойки, техника действий руками, техника действий ногами). Корейские специальные термины в тхэквондо.

### ***Тема 3.2. «Практика тхэквондо»***

#### **Практика**

##### **3.2.1. Стойки:**

- НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч
- ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч
- АП СОГИ – высокая стойка - АП КУБИ – длинная стойка
- ДВИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на заднюю ногу
- МОА СОГИ – стойка ступнями вместе
- ПУМ СОГИ - короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя на носочке, задняя полностью на полу

##### **3.2.2. Удары руками:**

- МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучумсоги
- БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги
- БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком передней руки из стойки ап соги
- СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – рубящий удар ребром ладони

##### **3.2.3. Удары ногами:**

- АПЧАГИ – удар ногой вперёд
- МИРО ЧАГИ – удар ногой вперёд (толкающий удар)
- ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности
- НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз
- АПНЭРЁ ЧАГИ – удар вниз ногой вовнутрь
- БАККАТНЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу
- ЙОП ЧАГИ – удар ногой в сторону
- ДВИТ ЧАГИ – прямой удар с разворотом спиной к сопернику

### **3.2.4. Блоки:**

- АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка)
- МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня
- ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня
- МОНТОН БАККАТ МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе)
- БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя)
- СОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони

### **3.2.5. П х у м с е:**

- № 1 – ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ
- №2- ТХЭГЫК И ДЯНГ
- №3 - ТХЭГЫК САМ ДЯНГ

### **Подвижные игры**

- Командные и подвижные игры.
- Эстафеты с элементами тхэквондо.
- Руководство командной игрой.
- Полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге, прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.

## **IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **4.1 Условия реализации программы**

В рамках реализации программы предусматривается *материально-техническое обеспечение*, достаточное для соблюдения условий реализации программы и достижения заявленных результатов освоения программы.

Занятия по дополнительной общеобразовательной программе проводятся в спортивном зале.

Оборудование и инвентарь необходимые для реализации программы:

- лапы для отработки ударов руками, ногами;
- защитные жилеты, шлемы;
- защитные накладки на руки, ноги;
- штанги, гантели;
- скакалки, мячи;
- лестница для отработки передвижений ногами (степов) по полу;
- перекладина, брус;
- мешки боксерские;
- макивары;
- додзюдо или корт (покрытие на котором проходят соревнования);
- электронная система судейства ППС.

*Информационное обеспечение*

Для успешной реализации программы рекомендуется использовать:

- сборники подвижных игр и следующие учебные видеофильмы:

- DVD VOL.1~6 KUKKIWON (Куккивон - Video TAEKWONDO WORLD TAEWKONDO FEDERATION) Seoul Korea. 2007

- Master Jung's Know-how of Actual Cyeoruqi. VOL. 1~4

- Kukki TAEKWONDO. Kukkiwon. VOL.1~2. Seoul Koreатаблицы,

- фотографии,

- дидактические карточки,

- памятки,

- раздаточный материал,

- мультимедийные материалы.

*Кадровое обеспечение*

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации 6.

## 4.2 Формы аттестации

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

**Входной контроль** проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь). Цель: выявить исходный уровень физического развития учащихся.

**Промежуточный контроль** проводится в течение учебного года. Цель: оценка и корректировка развития учащихся.

**Итоговый контроль** (апрель-май) проводится в конце учебного года.

Цель: оценить динамику физического развития и уровень специальной подготовки учащихся.

Данные формы контроля позволяют педагогу определить эффективность обучения, оценить результаты, внести изменения в учебно-тренировочный процесс, а детям и родителям увидеть свои достижения.

Входной и итоговый контроль за усвоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи контрольных нормативов по общей физической, специальной физической, теоретической и технико-тактической подготовке, участия в соревнованиях по своим возрастным группам.

Промежуточный контроль за освоением программы проводится в форме ведения учащимися дневника самоконтроля. Благодаря этому по мере прохождения учебного материала у учащихся формируются объективные представления о собственных возможностях, средствах и методах их развития и совершенствования. Правильное и четкое ведение дневника делает его своеобразным руководством, необходимым для организации самостоятельных занятий тхэквондо.

Особый эффект принесет выполнение домашних заданий и их фиксирование в дневнике.

По окончании обучения проводятся контрольные испытания по освоению содержания учебной программы (зачетные требования), в результате которых учащиеся должны показать следующий уровень развития:

- **знать** (или иметь представление) о теоретических основах физической культуры и спорта;

- **владеть** основами техники по виду спорта тхэквондо;

- **демонстрировать** физическую подготовленность по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) - проверка разносторонней физической подготовленности.

Формами подведения итогов работы по теме, разделу, программы являются:

- контрольный опрос, тестирование;
- контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений;
- открытое занятие;
- демонстрация детских достижений;
- зачетная работа;
- взаимозачет;
- выполнение контрольных нормативов.

#### **4.3 Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы**

Большую часть программы составляют практические занятия. Приоритетное значение отводится игровым методам и технологиям обучения, что обусловлено возрастными особенностями детей (младшие школьники). В этом возрасте игра выступает как основа организации жизнедеятельности детского сообщества. Типы занятий варьируются в зависимости от поставленных целей и задач:

- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки по основным видам движения;
- занятия-соревнования, где учащиеся в ходе проведения различных эстафет из двух команд, выявляют победителя;
- занятия-тренировки по избранному виду спорта с элементами основ техники и тактики;
- занятия-зачеты, на которых учащиеся сдают контрольные нормативы по выполнению основных движений на время, скорость,
- расстояние;

- самостоятельные занятия, когда учащемуся предлагается какой-либо вид движений, отводится определенное время и он самостоятельно занимается, после чего проверяется качество выполнения задания.

При проведении занятий рекомендуется использовать волнообразную систему нагрузки, при которой дети менее утомляются (10-15 переходов в течение занятия для активного отдыха).

В практике работы педагог дополнительного образования использует различные формы занятий: соревнование, эстафета, акция, конкурс, мастер-класс, тренинг, турнир, чемпионат, экскурсия, наблюдение, открытое занятие.

*Методическое обеспечение* программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения:

- обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед, экскурсий, проведения соревнований);
- рекомендации по реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- разработки контрольных нормативов общефизической и специальной подготовки;
- дидактический и лекционный материалы.

#### **4.4 Особенности развития морфофункциональных систем, параметров физического развития и подготовленности учащихся 7-11 лет**

Младшие школьники имеют значительный двигательный опыт, приобретенный ими в предыдущих возрастных группах. Но в то же время задачи физического развития детей, совершенствования ходьбы, бега, гимнастических упражнений остаются прежними.

В ходьбе дети и учащиеся 7-11 лет продолжают осваивать равномерный шаг со свободными естественными движениями рук и ног. В беге они уже умеют соблюдать предложенный темп, движения при этом достаточно ритмичные, легкие.

В гимнастических упражнениях старшие дошкольники умеют правильно занимать исходное и промежуточное положения, стараются соблюдать заданную амплитуду движений. Усложнение двигательных заданий для этого возраста происходит не только за счет увеличения объема упражнений /количество повторений/, но и повышаются требования к качеству /технике/ выполняемых движений.

Таким образом, многократное и вариативное повторение ходьбы, бега, гимнастических упражнений оказывают благоприятное воздействие на различные мышечные группы, формирование правильной осанки и в целом на общее укрепление здоровья учащихся.

#### **4.5 Методические рекомендации по реализации дополнительной общеобразовательной программы «Тхэквондо»**

Образовательный материал, предусмотренный настоящей программой, должен реализовываться в соответствии с последовательным и постепенным расширением теоретических знаний и практических умений и навыков и соответствовать общей физической подготовленности учащихся.

Полноценное физическое развитие детей дошкольного возраста - это прежде всего своевременное развитие двигательных навыков и умений, развитие интереса к различным, доступным видам движений, воспитание положительных нравственных и волевых черт характера.

Развитию физических способностей организма, его разностороннему развитию способствуют общая физическая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма учащегося, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм учащегося. К их числу относятся: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др. Общую физическую подготовку необходимо проводить в течение всего года.

Специальная физическая подготовка (СФП) характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

Под специальной технической подготовкой (СТП) следует понимать степень освоения системы движений (техники вида спорта). Основной задачей специальной технической подготовки является формирование таких умений и навыков, которые позволяют с наибольшей эффективностью использовать свои возможности.

Материал по теоретической подготовке распределяется на каждый возрастной период по возрастающей сложности. Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практического материала в доступной для каждого возраста форме. Изучение материала осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, как правило в начале занятия. При изучении теоретического материала следует широко использовать метод разъяснения и наглядности.

Приобретение необходимых теоретических знаний позволит учащимся на раннем периоде обучения правильно оценивать социальную значимость физической культуры и спорта, осознанно относиться к учебно-тренировочным занятиям и выполнению заданий тренера(педагога), проявлять самостоятельность и творчество на занятиях.

Одним из главных методических правил в работе с учащимися является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола и их индивидуальных способностей. На практических занятиях необходимо постоянно уделять внимание развитию физических качеств, влияющих на результативность по виду спорта тхэквондо: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координационных способностей.

Для развития быстроты целесообразно применять подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, бег на коротких отрезках дистанций, эстафеты, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения. Основным методом воспитания быстроты должен являться комплексный метод, сущность которого заключается в систематическом использовании игровых упражнений, разнообразных скоростного и скоростно-силового характера.

Важным качеством является гибкость. Для ее развития рекомендуются упражнения на растягивание (стретчинг), характеризующиеся постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела (движения основной гимнастики, избирательно действующие на различные группы мышц, связок ног, рук, туловища, шеи), подвижные и спортивные игры, упражнения, выполняемые с большой амплитудой (без предметов и с предметами), упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок, мышц. Темп упражнений на гибкость должен устанавливаться в зависимости от характера, а также от уровня подготовленности учащихся. Основным методом воспитания гибкости – повторное выполнение упражнений.

Для укрепления мышц двигательного аппарата учащихся – мышечной силы, в программу занятий необходимо включать элементы акробатики (кувырки, перевороты, возможные прыжки и метания, игры и упражнения на местности, упражнения, воспитывающие силу), должны сопровождаться минимальными напряжениями. Чтобы избежать натуживания, излишнего напряжения и закрепощения мышц и контролировать движения, в занятиях следует применять, главным образом, упражнения с отягощениями относительно небольшого веса. Основным методом воспитания мышечной силы должен являться метод повторного выполнения силового упражнения.

Для воспитания скоростно-силовых качеств применяется беговая и прыжковая подготовка, нацеленная на развитие скоростных качеств, необходимо применять методы: повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения.

При воспитании ловкости, создающей основу для успешного овладения сложными в координационном отношении действиями, в последующих этапах многолетней подготовки, необходимо использовать методические приемы,

стимулирующие более сложные проявления координации движений: применение необычных исходных положений, смену способов выполнения упражнений и др. Рекомендуются подвижные и спортивные игры, прыжки через скакалку, бег с преодолением несложных препятствий, гимнастические и акробатические упражнения.

Важной задачей учебно-тренировочного процесса является воспитание выносливости. Для ее воспитания применяются: подвижные и спортивные игры, длительная ходьба и бег умеренной интенсивности. Основными методами должны являться: метод слитного (непрерывного) упражнения, повторного интервального упражнения, круговая тренировка, игровой и соревновательный метод. Рациональное сочетание средств и методов воспитания общей выносливости со средствами и методами развития других физических качеств способствуют повышению уровня развития не только выносливости, но и быстроты, скоростно-силовых качеств, мышечной силы, гибкости, ловкости обучающихся. Нагрузки на выносливость должны точно соответствовать возрасту детей и оказывать разностороннее воздействие на организм учащегося.

Для развития «прыгучести» применяются различные прыжковые упражнения, переменные на одной и другой ноге, прыжки на двух ногах с поворотом, продвижения вперед многоскоками на одной ноге, прыжки в длину с места и с разбега, тройной прыжок в длину с места, прыжки в высоту с места, упражнения со скакалкой.

Постоянно должны применяться упражнения на формирование осанки. Для этого в каждом занятии необходимо применять упражнения в равновесии с использованием гимнастической скамейки, бумов, упражнения у гимнастической и на гимнастической стенке, комплексы корригирующей гимнастики.

Развитие специальной выносливости рекомендуется за счет увеличения физической нагрузки при изучении технических приемов, увеличения количества повторений, повышения скорости выполнения.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту, в сочетании с точностью. Интенсивность и объем упражнений должны возрастать по мере улучшения физической подготовленности учащихся. Предпочтение следует отдавать упражнениям динамического характера и приучать учащихся к различному темпу их выполнения. Целесообразно применять соревновательный метод.

При применении силовых упражнений, следует избегать продолжительных статических напряжений, исключать преодоление максимального веса, что вызывает чрезмерное напряжение и задержку дыхания.

Силовые упражнения следует чередовать с упражнениями на быстроту и расслабление.

При планировании учебно-тренировочного занятия необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся, которые на первых занятиях определяются педагогическим наблюдением, а затем по результатам контрольных нормативов.

Подготовительная часть занятия должна способствовать повышению эмоционального состояния учащихся, активизации их внимания, подготовить организм к предстоящей физической нагрузке.

Поэтому в начале занятий используются разные виды ходьбы, бега, прыжков на месте и с продвижением, а также упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия, строевые и танцевальные движения.

Обеспечению общей и специальной физической подготовки организма учащегося к основным движениям служат общеразвивающие и подводящие упражнения. Они подбираются для разных мышечных групп: плечевого пояса и рук, мышц туловища и ног, и выполняются из исходных положений стоя, сидя, лежа на спине и на животе. Подбор и дозировка упражнений зависит от их сложности, от возраста учащихся и степени освоения ими данного материала, а также от содержания основной части занятия.

Основная часть занятия включает в себя разучивание и закрепление основных движений (двух-трех).

Перед наиболее сложными (прыжки в длину, в высоту, метания на дальнее расстояние и др.) даются подготовительные, подводящие упражнения. В основную часть занятия включается также подвижная игра (с бегом, прыжками, лазаньем), предусматривающая одновременное активное участие всех учащихся. Заключительная часть занятия должна обеспечивать постепенный переход от повышенной мышечной работы к спокойному состоянию. При этом важно сохранение учащимися бодрого настроения.

Содержанием заключительной части занятия могут быть разные виды ходьбы, танцевальные упражнения, игры малой подвижности.

Характерной чертой игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, бросков, передач и ловли мяча). В играх закрепляются и совершенствуются естественные движения и отдельные умения и навыки, которые приобретены на занятиях. Педагогическая ценность игр заключается в том, что они оказывают комплексное воздействие на все физические и духовные функции учащегося одновременно.

Тренер(педагог) обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, гигиене; режиму дня и питанию.

## V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоусова, Б.В. Воспитание в спорте / Б.В. Белоусова. - М. : ФиС; 1989.
2. Боевое искусство планеты / Научно-методический сборник. – 1993. - № 3.
3. Велитченко, В.К. Физкультура без травм / В.К. Велитченко. - М.: Просвещение, 1993.
4. Гришин, В.Г. Игры с мячом и ракеткой (из опыта работы) : пособие для воспитателя ст. групп дет. сада / В.Г. Гришин. – М.: Просвещение, 1982.
1. Гуревич, И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: практ. пособие. – 2-е изд., стереотип / И.А. Гуревич. – Минск: Высшая Школа, 1994.
2. Детские подвижные игры народов СССР : учеб. издание / Л. А. Соколов.
3. Душанин, С.А. Тренировочные программы для здоровья / С.А. Душанин, Л.Я. Иващенко. – М.: Здоровье, 1985
4. Кашкаров, В.А. Тхэквондо (ВТФ) : учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) / В.А. Кашкаров, А.В. Вишняков. – Москва, 2001.
5. Кропачев, В.А. Подвижные игры: учебное пособие / В.А. Кропачев, С.Н. Липатова, Л.П. Тищенко. – Томск:СТТ, 2007. – 234 с.
6. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность: учеб. пособие / А.Я. Корх. - М.: Терра-Спорт, 2000
7. Литвинова, М.Ф. Русские народные игры: пособие для воспитателя дет. сада / М.Ф. Литвинова. – М.: Просвещение, 1986.
8. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. – 1-4 классы [Текст] : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.и. Лях. – М. : Просвещение, 2011, 64 с.
9. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ (спортивные кружки и секции). - М.: Просвещение, 1987.
- 10.Просвещение, 1987.
- 11.Рудман, Д.Л. Самбо. 2-е изд. / Д.Л. Рудман. - М. : ФиС, 1985.
- 12.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с.
- 13.Александров Ю., Психофизиология. 2-е изд., Учебник для вузов, Издательский центр «Юпитер»2016.- 464

### **Литература для родителей и учащихся**

1. Константин Гил, Ким Чур Хван. Искусство таэквондо (Три ступени: Ступень 1,Ступень 2, Ступень 3). Библиотека боевых искусств. – М : Советский спорт, 1991.

2. Чой Сунг Мо, Е.И. Глебов: Тхэквондо : основы олимпийского спарринга. Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов-на Дону, Феникс, 2002.
3. Чой Сунг Мо. Азбука тхэквондо. Серия «Азбука боевых искусств». - Ростов-на Дону, Феникс , 2007.
4. Секреты мастера тхэквондо. Сафонкин Сергей, Санкт-Петербург, Феникс, 2014 г.

**Учебные фильмы:**

1. DVD VOL.1~6 UKKIWON Video TAEKWONDO(WORLDTAEWKONDO FEDERATION), Seoul, Korea.- 2007.
2. Master Jung's. Know-how of Actual Cyeoruqi. VOL. 1~4.
3. Kukki. TAEKWONDO. Kukkiwon. VOL.1~2. Seoul Korea.
4. DVD WTF Taekwondo world championships and comments, vol 1-2, Copenhagen, 2009.
5. DVDWTF Taekwondo «Путь чемпиона», Seoul, Korea

## VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Оценочные материалы

Для выявления результатов достижений каждого ребёнка используется: педагогическое наблюдение, мониторинг, анализ результатов анкетирования, тестирования, участия обучающихся в соревнованиях, анализ результатов зачётов, взаимозачётов, опросов, активности обучающихся на открытых занятиях, выполнения диагностических заданий и задач поискового характера и др.

Для проведения педагогического мониторинга используются:

контрольные задания и тесты, диагностика личностного роста, анкетирование, педагогические отзывы.

Для проведения детского мониторинга используются: самооценку, ведение зачетных книжек, дневников самоконтроля.

#### Контрольные требования по ОФП и СФП

| Упражнения | Шпагат<br>продольный<br>и<br>поперечный | Сгибание и<br>разгибание<br>рук в упоре<br>лёжа | Упражнение для<br>мышц брюшного<br>пресса<br>(поднимание и<br>опускание прямых<br>ног лёжа на спине) | Приседания |
|------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Девочки    | показать                                | 10 раз                                          | 10 раз                                                                                               | 15 раз     |
| Мальчики   | показать                                | 15 раз                                          | 15 раз                                                                                               | 20 раз     |

#### Контрольные требования по СФП и СТП

##### 8-й гып (желтый пояс) Разделы:

##### 1. Техника рук:

##### блоки:

- АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка)
- МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня
- ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня

##### удары руками:

- МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучум соги

##### 2. Техника ног:

##### стойки:

- АП СОГИ – высокая стойка
- НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч
- МОА СОГИ – стойка ступнями вместе

- ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч -

- АП КУБИ – длинная стойка

**удары ногами:**

- АП ЧАГИ – удар ногой вперед

- ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности

- НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз

- МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед (толкающий удар)

**Пхумсе:**

- №1 - ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ

**Подведение итогов** реализации программы проводится в форме:

- соревнований (демонстрация физической, тактико-технической подготовленности);

- спортивных праздников (не соревновательные мероприятия с проведением поединков с целью демонстрации наличного уровня подготовленности и получения опыта действия в экстремальной ситуации. Спортивные цели - определение лучшего, на таких мероприятиях не ставятся).

**Приложение 2**

**Методика работы по развитию основных физических качеств детей и учащихся 7-11 лет**

**Основные виды физических упражнений для развития гибкости:**

При всех видах ходьбы плечи должны быть параллельно полу.

- ходьба на носках руки за голову, ноги в коленях не сгибать

- ходьба на носках с гимнастической палкой на плечах

- ходьба на носках с гимнастическим обручем на голове

- ходьба на пятках, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать

- ходьба руки в стороны, ладони вниз, пальцы сжаты в кулак

- ходьба руки в стороны ладони вверх, пальцы сжаты в кулак

- ходьба с носка на пятку

- ходьба с высоким подниманием бедра

- ходьба со сгибанием голени назад

- повороты туловища на месте, руки на поясе

- наклоны туловища вперед и назад, колени не сгибать

- наклоны туловища с мячами, обручами, гимнастической палкой в руках

- из положения лежа на животе, руки вытянуты вперед, ладони вместе, ноги вместе повороты вправо на спину и обратно тоже влево, сгибание и разгибание стоп, сидя на полу

- сидя на полу, носки оттянуты: поднять поочередно левую и правую ноги, в коленях не сгибать

- сидя на полу, развести ноги как можно шире и свести обратно - сидя на полу подтянуть ноги к себе и выпрямить.
- у гимнастической стенки: взявшись обеими руками за перекладину, стоя лицом к стенке, отвести правую ногу в сторону, не сгибая в колене и оттянув носок, то же с левой взявшись за перекладину стенки, стоя к ней спиной- шаг вперед левой ногой, то же с правой

Расслабляющие упражнения (релаксация) потряхивание руками

Подвижные игры

«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята», «Проползи- не задеть», «Пройти мишкой», «Проползти мышкой», «Проползти через обруч».

### **Основные виды физических упражнений для развития скоростных и скоростно-силовых качеств**

- бег с высоким подниманием бедра
- бег с захлестом голени назад (достать ягодичные мышцы)
- челночный бег 3х10 м.
- бег на 10,20,30 м,
- прыжки через обручи, лежащие на полу
- прыжки на двух ногах на месте с постепенным поворотом кругом
- прыжки, ноги вместе- ноги врозь на носках
- прыжки в колонах, шеренгах, взявшись за руки
- прыжки из глубокого приседа вверх (на месте)
- подбрасывание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками
- бросание мяча друг другу двумя руками из-за головы, постепенно увеличивая расстояние между детьми
- метание предметов в горизонтальную цель
- метание предметов на дальность
- метание теннисного мяча в вертикальную цель (высота мишени- 1,5 м, расстояние 1,5- 2,0 м.)

Подвижные игры

«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя на бору», «Птичка и копка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Пастух и стадо», «Котята и ребята», «Перепрыгни - не задень», «Достань до предмета». «Подбрось и поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

### **Основные виды физических упражнений для развития силовых качеств**

- стоя на прямых напряженных ногах: руки вперед- в стороны, пальцы расставлены в стороны. Сгибание и разгибание пальцев с последующим ускорением движений
- сгибание и разгибание рук в различных вариантах
- в упоре лежа: упражнение с партнером- взять ребенка за голеностопные суставы и продвижение его вперед на руках до 5-7 м.

- отжимание от гимнастической скамейки
- катание на полу набивного мяча (1,5 кг) левой, правой и обеими руками
- то же ногами
- из положения сидя на полу, упор сзади- поднять обе ноги (выпрямленные) вверх и опустить
- из положения сидя на полу, упор сзади-перекладывать мяч, захваченный голеностопными суставами справа -налево и обратно. Ноги не сгибать
- на наклонной доске, опираясь на гимнастическую стенку, лежа на спине руками захватить перекладину и носками прямых ног (с помощью тренера(педагога) достать ее за головой
- ходьба на полусогнутых ногах
- ходьба в приседе («гусиным шагом») - ходьба в полуприседе
- стоя на полной ступне на гимнастической скамейке, не отталкиваясь от пола, разогнуть ногу, стоящую на скамейке (3-5 раз)- затем поменять ногу
- упражнения с набивными мячами в руках (1-1,5 кг)
- упражнения с набиванием мячами в ногах (0,5-1,0 кг)
- стоя на четвереньках толкать перед собой набивной мяч 5-10 м.
- расслабляющие упражнения: легкий бег, растягивание и др.

#### Подвижные игры:

«Зайцы и волк», «Пастух и стадо», «Подбрось и поймай (с набивными мячами до 0,5 кг)», «Сбей булаву (с набивными мячами до 1,0 кг.)» и др.

#### **Основные виды физических упражнений для развития выносливости**

- бег 2 минуты по кругу с изменением направления (дети бегут по 2 минуты, затем прибавляется одна минута и следующие восемь занятий дети бегут 3 минуты, таким образом дети достигают 10-ти минутного бега)
- непрерывные прыжки на месте и в движении по 15-20 секунд
- прыжки на месте на двух ногах в течение 20 секунд (соревновательный момент - кто больше сделал прыжков )
- ходьба на расстоянии до 1 км. в виде прогулки

#### **Основные виды физических упражнений для развития ловкости**

- ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны
- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы
- проползание под несколькими стульями
- проползание под стулом без касания и без остановки
- кувырок вперед
- бег с изменением направления между предметами
- подползание под предметы правым и левым боком
- перелезание через гимнастическую скамейку, валик, бревно
- лазание по гимнастической стенке

#### **Основные физические упражнения для развития гибкости**

- ходьба на носках, пятках, внутренней сторонах стоп (руки к плечам, за голову и др.)
  - ходьба перекатом с пятки на носок
  - ходьба с носка на пятку
  - ходьба в полуприседе, руки на поясе
  - повороты туловища на месте
  - наклоны туловища в разные стороны, ноги вместе (не сгибать)
  - сидя на полу: ноги вместе, колени касаются пола, руки-упор сзади, носки оттянуты. поднять, не сгибая, попеременно правую и левую ноги
  - сидя на полу: стараться достать пальцами рук носки, затем носки на себя, (ноги вместе, подколенными касаться пола)
- стоя по кругу по 5-6 человек, взявшись за руки: поднять (на четыре счета) руки вверх, посмотреть на потолок, вернуться в и.п. То же на 4 е счета)
- сидя на полу, туловище наклонено вперед, ноги вместе, носки оттянуты, подколенными касаться пола. На 4 счета руки поднимаются вверх (смотреть на потолок)(«цветочек распустился») и обратно в и.п.
  - упражнения на растягивание и расслабление мышц
  - соединить «ласточку» с кувырком вперед

### **Основные физические упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств**

- бег на скорость из разных стартовых положений (стоя, сидя, стоя на колене, лежа, спиной по направлению к бегу) - челночный бег на 30 м.
- челночный бег 3х10 м и 3 х 15 м.
- бег на 20,30,40 м.
- эстафеты на различные расстояния до 50-60 м.
- бег с высоким подниманием бедра
- бег с захлестом голени назад
- бег со скакалкой
- бег с прыжками (через 5-6 предметов высотой 15-20 см)
- прыжки в длину с места
- прыжки через обручи, поднятые на высоту 20-30 см (ставятся параллельно две гимнастические скамейки на расстоянии диаметра обруча и на них кладутся обручи через 30-40 см)
- прыжки в высоту с места
- метание предметов в горизонтальную цель
- метание предметов в вертикальную цель (центр мишени на высоте 2 м)
- метание предметов на дальность
- выполнять разнообразные движения руками и ногами, имитируя движения пловца

### **Подвижные игры**

Ловишки», «Уголки», «Гуси - лебеди», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет», «Лиса в курятнике», «Зайцы и волк», «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Море волнуется», различные эстафеты и др.

### **Основные физические упражнения для развития силовых качеств**

- сгибание и разгибание рук в различных вариантах
- сгибание и разгибание рук с отягощениями (гантели, набивные мячи)
- отжимание от стенки 5-10 раз
- отжимание от гимнастической скамейки -3-8 раз
- отжимание от пола-2-5 раз
- подтягивание с помощью тренера(педагога) на перекладине или на кольцах, хватом снизу - 3-5 раз
- в упоре лежа: взять ребенка за голенаstopные суставы-продвижение вперед на руках 10-15 м.
- сидя на полу в упоре сзади: поднимание прямой ноги, носки оттянуты, - сгибать
- то же, но поднимание двух прямых ног одновременно, согнуть их в коленях, на пол не ставить- выпрямить- медленно положить на пол 2-4 раза
- из упора лежа-упор присев-упор лежа 5-8 раз с последующим ускорением,
- на наклонной доске, опирающейся на гимнастическую стенку: лежа на спине, руками захватить перекладину и носками прямых ног достать доску за головой 6-10 раз
- ходьба на полусогнутых ногах
- ходьба в полуприсяде
- ходьба в присяде «гусиным шагом»
- упражнения на расслабление и растягивание (стретчинг)

### **Подвижные игры**

«Переноска набивных, мячей», «Охотники и зайцы», «Сбей кеглю набивным мячом», «Пожарные на учении» и др.