

Рекомендовано
методическим советом
МАОУ Гимназия № 11
Заместитель директора по УВР
Селезнкина Г.И. / Селезнкина Г.И.
Протокол № 1
«30» августа 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления **«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации программы: 1 год
Автор программы: Пархоменко Тимур Сергеевич,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

В системе физического воспитания обучающихся одним из направлений является внеурочная работа. Одно из основных направлений ее составляет организация спортивной работы в секциях гимназии. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования с использованием способов двигательной деятельности вида спорта «Спортивные игры».

Педагогическая целесообразность программы требует постепенного перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. «Спортивные игры» позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья через систему дополнительного образования детей в условиях реализации требований ФГОС внеурочной деятельности, на что указывают следующие документы:

Новизна и оригинальность программы «Спортивные игры» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться «Спортивные игры» с «нуля», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для реализации программы «Спортивные игры» качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также «Спортивные игры» формируют личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Воспитательная работа, направлена на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям «Спортивные игры», формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

- совершенствовать технику и тактику игры;
- знакомить с правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физической культуры.

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- расширение спортивного кругозора детей.

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Адресат программы – обучающиеся, в возрасте 7-10 лет.

Срок реализации программы

Данная программа по направлению «Спортивные игры» рассчитана на 1 год обучения.

1 год обучения – 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

Формы и режим занятий

- Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).
- Форма образовательной деятельности – секция по направлению «Спортивные игры».
- Форма организации учебного процесса – спортивное занятие.
- Формы организации обучающихся на занятии: групповая, индивидуальная.
- Направление программы – физкультурно-спортивное;
- Адресность программы – 7– 10 лет.
- Уровни образовательной деятельности – формирование социальных знаний (участие в оздоровительных процедурах), формирование ценностного отношения к реальности (школьные спортивные турниры и оздоровительные акции), получение опыта самостоятельного общественного развития (спортивные и оздоровительные проекты школьников в окружающем школу социуме);
- Количество учащихся в группе – 15 человек;
- Срок реализации программы – 1 год.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 45 мин.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Уметь
- Владеть основными техническими приемами «Спортивные игры».
 - Проводить спарринг.
 - Проводить разминку, организовать проведение подвижных игр.

- Развить качества личности
- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Формы и режим занятия: Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).

Групповые занятия, длительность занятия – 45 мин. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов по данному направлению, подвижным играм, спортивным играм;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Результаты реализации программы по направлению «Спортивные игры»

Результаты	Личностные результаты		
1 год обучения	дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; -умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; -умение оказывать помощь своим сверстникам.		
Метапредметные результаты			
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1 год обучения	- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на развитие физических качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, ведение боя на места, в движении, удары с места и в движении; - комплексов упражнений - оценивать правильность выполнения двигательных действий Туль	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по «Спортивные игры»; - выражать творческое отношение к выполнению комплекса обще-развивающих упражнений	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении упражнений
Предметные			

1 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний о спортивных играх и их роли в укреплении здоровья; - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
-----------------------	--

Формы подведения итогов реализации программы

По окончании прохождения программы предусматриваются контрольные испытания, которые направлены на умение работать самостоятельно: индивидуальное, в парах. Формой проведения итоговой реализации программы является: участие в соревнованиях разного уровня.

Учебный план 1 год обучения

№	Разделы подготовки	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	25	9	16	Опрос. Анализ качества выполнения практической работы
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	60	14	46	Анализ качества выполнения практической работы. Игра
3	Раздел 3. Сдача контрольных переводных нормативов.	15	5	10	Сдача нормативов. Соревнования
4	Раздел 4. Итоговое занятие. Учебно-массовые мероприятия	2	1	1	Коллективное обсуждение. Соревнования
5	Итого	102	29	73	

Содержание курса «Спортивные игры» на 1 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	25	<p>Физическая культура и спорт в России Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Практическая часть: Просмотр обучающих фильмов, записей соревнований.</p> <p>Краткий обзор истории тхэквондо География развития тхэквондо и других видов спорта в мире. Краткие исторические сведения о развитии мирового и отечественного. Спортивные ритуалы.</p> <p>Правила соревнований Разрешенные технические приемы и места атаки (на теле). Запрещенные действия. Начисление очков (первоначальные понятия). Практическая часть: Основы спортивных соревнований.</p> <p>Анатомо - физиологические особенности организма человека Элементарные сведения о строении и функциях сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной систем. Практическая часть: Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.</p> <p>Основы знаний по гигиене и врачебному контролю Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей. Основные виды закаливания и правила их проведения: обтирание, умывание, обливание, контрастный душ, босохождение, купание, баня. Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.</p> <p>Тактическая подготовка Общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки. Простейшие приемы тактической подготовки. Практическая часть: Расположение на доянге. Тактика передвижений. Выбор наиболее удобного места для атаки и защиты.</p> <p>Психологическая подготовка Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. Практическая часть: • Свободные спарринги, соревнования по тхэквондо. • Выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях: прыжки на возвышения и на ограниченной опоре, равновесие на возвышении, лазание на высоте, опорные прыжки, длинные кувырки вперед. • Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий ("умение терпеть").</p>

2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	60	<p>Строевые упражнения Технические принципы выполнения упражнений. Практическая часть: Построение в колонну по три (четыре). Перестроение из одной шеренги в две и т.д. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре и в движении с поворотом налево (направо).</p> <p>Общеразвивающие упражнения Технические принципы выполнения упражнений. Практическая часть: ОРУ на месте, в движении и в парах. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов. ОРУ с партнером. Переползание с партнером на спине. Преодоление препятствий. Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте и в движении. Прыжки через вращающую скакалку на одной, двух ногах с междускоком, с вращением назад. Короткая скакалка: вращение скакалки сбоку.</p> <p>Акробатические упражнения Технические принципы выполнения упражнений. Практическая часть: Кувырки на месте и в движении. Длинные кувырки. Кувырки через двух-четырех партнеров с изменением высоты. Перевороты в сторону.</p> <p>Упражнения с отягощением Технические принципы выполнения упражнений. Практическая часть: Упражнения с гантелями и штангой.</p> <p>Спортивные игры Технические принципы выполнения упражнений. Правила выполнения упражнений, правила игр. Практическая часть: Игры в баскетбол, футбол, ручной мяч.</p>
3	Раздел 3. Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги)	15	<p>Правила проведения соревнований, спаррингов. Правила безопасности при проведении соревнований, спаррингов.</p> <p>Практическая часть: Сдача нормативов по физической подготовке. Соревнования, спарринги внутри коллектива (условный поединок на один шаг, условный поединок на три шага, обмен ударами без контакта, свободный спарринг).</p>
4	Раздел 4. Итоговое занятие. Учебно-массовые мероприятия	2	<p>Подведение итогов работы объединения. Ответы на вопросы учащихся.</p> <p>Участие в соревнованиях и других мероприятиях (на уровне СШ, района, города), которые проводятся согласно планам учебно-массовых мероприятий, составляемым ежегодно. Проведение внутригрупповых массовых мероприятий (соревнования, праздники).</p>
5	Всего	102	

Методическое обеспечение программы

Учебно - материальная база:

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 - тобок (белого цвета из ткани х.б.), иметь защитную амуницию (накладки на ноги, на голень, шлем /"раковину" на пах).

Подведение итогов работы - систематическая аттестация учащихся на пояса (уровни).

Градации технического уровня в «Спортивные игры» .

Белый пояс - 10 гып.

Жёлтый пояс - 9 гып.

Жёлтый пояс - 8 гып.

Зелёный пояс- 7 гып.

Зелёный пояс- 6 гып.

Синий пояс - 5 гып.

Синий пояс - 4 гып.

Красный пояс - 3 гып.

Красный пояс - 2 гып.

Красный пояс -1 гып.

Чёрный пояс - 1-9 ДАН

Техническое оснащение

Для реализации дополнительной предпрофессиональной программы по тхэквондо необходимо:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

Организация, осуществляющая дополнительная общеразвивающая программа по тхэквондо, должна иметь оборудование, инвентарь, спортивную форму и обувь в объеме, необходимом для качественного проведения тренировочного процесса, согласно требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки по тхэквондо.

Таблица 1.

Оборудование и спортивный инвентарь, для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Напольное покрытие (12x12 м)	штук	1
2	Мешок боксерский	штук	8
3	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8
4	Макивара	штук	8
5	Зеркало (0,6x2 м)	штук	6
6	Лапа тренировочная	штук	16
7	Доска информационная	штук	2
8	Табло информационное световое электронное	комплект	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Гимнастическая стенка	штук	6
10	Скамейка гимнастическая	штук	2
11	Мат гимнастический (2x1 м)	штук	10
12	Весы электронные	штук	2
13	Гонг боксерский	штук	1
14	Секундомер	штук	4

Список литературы

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТИП, 1979, № 2.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
5. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.
1. Калашников Ю.Б., Малков О.Б. «Тхэквондо (ИТФ). Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерв», Москва, 2009.
6. Мавлеткулова А.С. «Развитие специальных качеств тхэквондистов-юношей» С-П., 2007
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры», М., 1991г.;
7. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богущкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов – М.: ФиС, 1982.
8. Сафонкин С.Н. Таэквондо – СПб. ГАФК им. П-6-+.Ф. Лесгафта, 2001г.
9. Сиязев С.В. «Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев» М.,2007.
10. Соколов И. С. Основы таэквон-до. – М.: «Советский спорт», 1994. - 256 с.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
2. Сафонкин С.Н. Таэквондо – СПб. ГАФК им. П-6-+.Ф. Лесгафта, 2001г.
3. Сиязев С.В. «Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев» М.,2007

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. <http://www.tkd.kulichki.net/pumce/index.htm>
10. <http://pandiaweb.ru/text/category/thyekvondo>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Спортивные игры»

1 год обучения

Нормативные документы

1. [Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ \(ред. от 17.02.2023\)](#). Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015).
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р](#). Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей.
3. [Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 N629](#). Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
4. Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (безвредности для человека) факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2.
5. Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960».
6. Письмо Министерства образования и науки России от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
7. [Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 “О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 N 196”](#).
8. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы).
9. Национальный проект «Образование», утверждённый президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. №10);
10. Постановление Главного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 (Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»);
11. Распоряжение №453-р от 04.07.2019 правительства Красноярского края «Об утверждении комплекса мер по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей Красноярского края согласно приложению №1»;
12. Локальные нормативные акты МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова».
13. Устав МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

В системе физического воспитания обучающихся одним из направлений является внеурочная работа. Одно из основных направлений ее составляет организация спортивной работы в секциях гимназии. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования с использованием способов двигательной деятельности вида спорта «Спортивные игры».

Педагогическая целесообразность программы требует постепенного перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста,

объединяя их по физическим данным и подготовленности. Спортивные игры позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья через систему дополнительного образования детей в условиях реализации требований ФГОС внеурочной деятельности, на что указывают следующие документы:

Новизна и оригинальность программы «Спортивные игры» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться с «нуля», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для «Спортивные игры» качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также «Спортивные игры» формируют личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Воспитательная работа, направлена на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

Цель программы: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям «Спортивные игры», формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физической культуры;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом

Общая характеристика курса «Спортивные игры»

«Спортивные игры» не застывшая догма, а постоянно трансформирующееся и развивающееся вместе с обществом искусство. Это богатейший арсенал технических приёмов, взятых из предшествующих стилей древне корейских боевых искусств и трансформированных современным стилем жизни. В целом – это и скорость современной жизни, и энергия молодости, и мудрость древности.

Место курса «Спортивные игры» в базисном учебном плане

Система дополнительной общеразвивающей программы по занятиям представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке.

Общеразвивающая образовательная программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения.

Описание места курса «Спортивные игры»

№ группы	Количество часов по учебному плану (из расчета 3 часа в неделю)
1	102
2	102

Формы и режим занятий

- Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).
- Форма образовательной деятельности – секция по направлению «Спортивные игры»
- Форма организации учебного процесса – спортивное занятие.
- Формы организации обучающихся на занятии: групповая, индивидуальная.
- Направление программы – физкультурно-спортивное;
- Адресность программы – 7– 10 лет.
- Уровни образовательной деятельности – формирование социальных знаний (участие в оздоровительных процедурах), формирование ценностного отношения к реальности (школьные спортивные турниры и оздоровительные акции), получение опыта самостоятельного общественного развития (спортивные и оздоровительные проекты школьников в окружающем школу социуме);
- Количество учащихся в группе –15 человек;
- Срок реализации программы – 1 год.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 45 мин.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
 - Историю развития вида спорта в школе, городе, стране.
- Уметь
- Владеть основными техническими приемами.
 - Проводить спарринг.
 - Проводить разминку, организовать проведение подвижных игр.
 - Развить качества личности
 - Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
 - Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
 - Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
 - Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Формы и режим занятия

Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).

Групповые занятия, длительность занятия – 45 мин. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов по Тхэквондо, подвижным играм, спортивным играм;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Результаты реализации программы по направлению «Спортивные игры»

Результаты	Личностные результаты		
1 год обучения	дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам.		
Метапредметные результаты			
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1 год обучения	- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на развитие физических качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, ведение боя на места, в движении, удары с места и в движении; - комплексов упражнений - оценивать правильность выполнения двигательных действий	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - выражать творческое отношение к выполнению комплекса общеразвивающих упражнений	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении упражнений
Предметные			
1 год обучения	формирование знаний о «Спортивные игры» и его роли в укреплении здоровья; умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития		

Формы итогового оценивания

- контрольные занятия;
- тесты;
- наблюдение;
- контрольные нормативы;
- игры;
- соревнования;
- анкетирование.

Система контроля

На всем протяжении обучения осуществляется контроль уровня физической, спортивно-технической, теоретической подготовленности обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы в период обучения.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы.

Итоговая аттестация - форма оценки теоретических знаний, выполнение контрольных нормативов обучающегося, полностью завершившего обучение.

Содержание курса «Спортивные игры» на 1 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	25	<p>Физическая культура и спорт в России Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Практическая часть: Просмотр обучающих фильмов, записей соревнований.</p> <p>Краткий обзор истории тхэквондо География развития тхэквондо в мире. Краткие исторические сведения о развитии мирового и отечественного тхэквондо. Дисциплины тхэквондо.</p> <p>Правила соревнований Разрешенные технические приемы и места атаки (на теле). Запрещенные действия. Начисление очков (первоначальные понятия). Практическая часть: Основы спортивных соревнований.</p> <p>Анатомо - физиологические особенности организма человека Элементарные сведения о строении и функциях сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной систем. Практическая часть: Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.</p> <p>Основы знаний по гигиене и врачебному контролю Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей. Основные виды закаливания и правила их проведения: обтирание, умывание, обливание, контрастный душ, босохождение, купание, баня. Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.</p> <p>Тактическая подготовка Общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки. Простейшие приемы тактической подготовки. Практическая часть: Расположение на доянге. Тактика передвижений. Выбор наиболее удобного места для атаки и защиты.</p> <p>Психологическая подготовка Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. Выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях: прыжки на возвышения и на ограниченной опоре, равновесие на возвышении, лазание на высоте, опорные прыжки, длинные кувырки вперед. Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий ("умение терпеть").</p>
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	60	<p>Строевые упражнения Технические принципы выполнения упражнений. Практическая часть: Построение в колонну по три (четыре). Перестроение из одной шеренги в две и т.д. Перестроение из колонны по одному в ко-</p>

			<p>лонну по три и по четыре и в движении с поворотом налево (направо).</p> <p>Общеразвивающие упражнения Технические принципы выполнения упражнений. Практическая часть: ОРУ на месте, в движении и в парах. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов. ОРУ с партнером. Переползание с партнером на спине. Преодоление препятствий. Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте и в движении. Прыжки через вращающую скакалку на одной, двух ногах с междускоком, с вращением назад. Короткая скакалка: вращение скакалки сбоку.</p> <p>Акробатические упражнения Технические принципы выполнения упражнений. Практическая часть: Кувырки на месте и в движении. Длинные кувырки. Кувырки через двух-четырех партнеров с изменением высоты. Перевороты в сторону.</p> <p>Упражнения с отягощением Технические принципы выполнения упражнений. Практическая часть: Упражнения с гантелями и штангой.</p> <p>Спортивные игры Технические принципы выполнения упражнений. Правила выполнения упражнений, правила игр. Практическая часть: Игры в баскетбол, футбол, ручной мяч.</p>
3	Раздел 3. Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги)	15	<p>Правила проведения соревнований, спаррингов. Правила безопасности при проведении соревнований, спаррингов.</p> <p>Практическая часть: Сдача нормативов по физической подготовке. Соревнования, спарринги внутри коллектива (условный поединок на один шаг, условный поединок на три шага, обмен ударами без контакта, свободный спарринг).</p>
4	Раздел 4. Итоговое занятие. Учебно-массовые мероприятия	2	<p>Подведение итогов работы объединения. Ответы на вопросы учащихся.</p> <p>Участие в соревнованиях и других мероприятиях (на уровне СШ, района, города), которые проводятся согласно планам учебно-массовых мероприятий, составляемым ежегодно. Проведение внутригрупповых массовых мероприятий (соревнования, праздники).</p>
5	Всего	102	

Планируемые результаты освоения образовательной программы

К концу первого года обучения обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности (ТБ) и правила противопожарной безопасности (ППБ) на занятиях при работе со спортивным инвентарем;
- соблюдать условия личной гигиены;
- первичные знания из истории спорта, в частности, по тхэквондо;
- базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;
- выполнять базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

Методы отслеживания успешности овладения содержанием программы: Проверка результативности проводится 2 раза в год: октябрь, май.

Диагностика проводится по следующим методикам:

- сдача ОФП тестов
- наблюдение ребенка на всех этапах занятия;
- анализ деятельности (проведение аттестации);
- выступления детей

Формы подведения итогов – подведение итогов проводится в форме проведения промежуточной аттестации, которая проводится не реже одного (но не больше двух) раза в год.

Календарный учебно-тематический план 1 год обучения 2023-2024г.

№	Тема занятия	Дата проведения		Элементы содержания	Ожидаемые предметные и метапредметные результаты	Виды/формы оценивания
		№ неде-ли	Факт число			
Раздел 1. Теоретическая подготовка 25 часов						
1 2	Физическая культура и спорт в России	1	01.09 04.09	Физическая культура и спорт в России Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармониче-ски сочетающего в себе духовное богат-ство, моральную чистоту и физическое совершенство. Практическая часть: Про-смотр обучающих фильмов, записей со-ревнований	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целост-ной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных ка-честв; Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессио-нальной деятельности и обеспечивающего дол-гую сохранность творческой активности;	Опрос
3 4	Краткий обзор истории	2	06.09 08.09	Краткий обзор истории тхэквондо Гео-графия развития тхэквондо в мире. Крат-кие исторические сведения о развитии мирового и отечественного спорта. Дис-циплины. Практическая часть. Спортив-ные ритуалы.		
5 6	Правила соревнований		11.09 13.09	Правила соревнований Разрешенные тех-нические приемы и места атаки (на теле). Запрещенные действия. Начисление оч-ков (первоначальные понятия). Практи-ческая часть: Основы спортивных сорев-нований		
7 8 9 10	Анатомо - физиологи-ческие особенности организма человека	3 4	15.09 18.09 20.09 22.09	Анатомо - физиологические особенности организма человека Элементарные сведе-ния о строении и функциях сердечно-сосудистой, дыхательной, пищевариель-ной, выделительной, нервной и сенсор-ной систем. Практическая часть: Исполь-зование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепле-ния здоровья и закаливания.		
					Владение знаниями об индивидуальных осо-бенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возраст-ным и половым нормативам; Владение знаниями об особенностях индиви-дуального здоровья и о функциональных воз-можностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направлен-ности, составлению содержания занятий в со-	

					ответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.	
11 12	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю		25.09 27.09	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей. Основные виды закаливания и правила их проведения: обтирание, умывание, обливание, контрастный душ, босохождение, купание, баня. Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.	
13 14 15 16 17 18	Тактическая подготовка	5 6	29.09 02.10 04.10 06.10 09.10 11.10	Тактическая подготовка. Общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки. Простейшие приемы тактической подготовки. Тактика передвижений. Выбор наиболее удобного места для атаки и защиты.	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;	Анализ качества выполнения практической работы
19 20 21 22 23 24 25	Психологическая подготовка	7 8 9	13.10 16.10 18.10 20.10 23.10 25.10 27.10	Психологическая подготовка. Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. Практическая часть: • Свободные спарринги, соревнования. • Выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях: прыжки на возвышения и на ограниченной опоре, равновесие на возвышении, лазание на высоте, опорные прыжки, длинные кувырки вперед. • Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий ("умение терпеть").	Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления	
Раздел 2. Общая физическая подготовка 60 часов						
26 27 28 29	Строевые упражнения. Теория	10	06.11 08.11 10.11 13.11	Строевые упражнения. Технические принципы выполнения упражнений. Практическая часть: Построение в колонну по три (четыре). Перестроение из од-	Ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной	Анализ качества выполнения практической работы

30 31	Технические принципы выполнения упражнений.	11	15.11 17.11	ной шеренги в две и т.д. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре и в движении с поворотом налево (направо).	<p>деятельности.</p> <p>Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;</p> <p>Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;</p> <p>Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.</p>	
32 33 34	Практическая часть: Построение в колонну по три (четыре). Перестроение из одной шеренги в две и т.д.	12	20.11 22.11 24.11			
35 36	Перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре		27.11 29.11			
37 38 39 40 41	Общеразвивающие упражнения. Технические принципы выполнения упражнений. Практическая часть	13 14	01.12 04.12 06.12 08.12 11.12	Общеразвивающие упражнения Технические принципы выполнения упражнений. Практическая часть: ОРУ на месте, в движении и в парах. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов. ОРУ с партнером. Переползание с партнером на спине. Преодоление препятствий. Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте и в движении. Прыжки через вращающую скакалку на одной, двух ногах с междускоком, с вращением назад. Короткая скакалка: вращение скакалки сбоку.	<p>Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	Анализ качества выполнения практической работы
42 43 44 45	ОРУ на месте, в движении и в парах. ОРУ с гимнастической палкой.	15	13.12 15.12 18.12 20.12			
46 47 48 49	Прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов. ОРУ с партнером. Переползание с партнером на спине. Преодоление препятствий	16 17	22.12 25.12 27.12 29.12			
50 51 52 53	Прыжки на месте и в движении. Прыжки через вращающую скакалку на одной, двух ногах с междускоком, с вращением назад. Короткая скакалка: вращение скакалки сбоку.	18	10.01 12.01 15.01 17.01		<p>Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;</p> <p>Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p>	

54 55 56 57	Акробатические упражнения. Теория	19	19.01 22.01 24.01 26.01	Акробатические упражнения Технические принципы выполнения упражнений. Практическая часть: Кувырки на месте и в движении. Длинные кувырки. Кувырки через двух-четырёх партнеров с изменением высоты. Перевороты в сторону.	Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками: целостного упражнения (предполагает формирование целостного двигательного навыка сразу в целой форме); расчлененного упражнения (предполагают формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим их соединением в одно целое).Метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию другим обучающимся; совместное выполнение упражнений преподавателем и обучающимся по счету, командам тренера); лекция, рассказ, объяснение и др. (предполагают устную передачу, усвоение и воспроизведение информации). Важным методом нравственного воспитания используется поощрение - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение применяется в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и спортивной группы. Любое поощрение выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам обучающегося. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками: целостного упражнения (предполагает формирование целостного двигательного навыка сразу в целой форме); расчлененного упражнения (предполагают формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим их соединением в одно целое).	Анализ качества выполнения практической работы			
58 59 60 61 62	Технические принципы выполнения упражнений	20 21	29.01 31.01 02.02 05.02 07.02						
63 64 65 66	Практическая часть: Кувырки на месте и в движении. Длинные кувырки	22	09.02 12.02 14.02 16.02						
67 68	Кувырки через двух-четырёх партнеров с изменением высоты. Перевороты в сторону.	23	19.02 21.02						
69 70 71 72	Упражнения с отягощением. Технические принципы выполнения упражнений.	24	26.02 28.02 01.03 04.03				Упражнения с отягощением Технические принципы выполнения упражнений. Практическая часть: Упражнения с гантелями и штангой.	Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками: целостного упражнения (предполагает формирование целостного двигательного навыка сразу в целой форме); расчлененного упражнения (предполагают формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим их соединением в одно целое).етод непосредственной наглядности (показ упражнений препода-	Анализ качества выполнения практической работы

					вателем или по его заданию другим обучающимся; совместное выполнение упражнений преподавателем и обучающимся по счету, командам тренера); лекция, рассказ, объяснение и др. (предполагают устную передачу, усвоение и воспроизведение информации). Важным методом нравственного воспитания используется поощрение - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение применяется в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и спортивной группы. Любое поощрение выносится с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам обучающегося.	
73 74 75 76	Упражнения с гантелями и штангой	25 26	06.03 11.03 13.03 15.03	Упражнения с отягощением Технические принципы выполнения упражнений. Практическая часть: Упражнения с гантелями и штангой.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;	
77 78 79	ОФП и СФП	 27	18.03 20.03 22.03		Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.	
80 81 82	ОФП и СФП	 28	03.04 05.04 08.04			
83 84	Спортивные игры. развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	 29	10.04 12.04	Спортивные игры Технические принципы выполнения упражнений. Правила выполнения упражнений, правила игр. Практическая часть: Игры в баскетбол, футбол, ручной мяч.	Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств: игровой и соревновательный метод (предполагают создание игровой и соревновательной обстановки на занятиях).	Игра
85	Спортивные игры. развитие двигательных качеств (силы,		15.04			

	быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)								
	Раздел 3. Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки (спарринги) 15 часов								
86 87 88	Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. Поединки	30	17.04 19.04 22.04	Правила проведения соревнований, спаррингов. Правила безопасности при проведении соревнований, спаррингов. Практическая часть: Сдача нормативов по физической подготовке. Соревнования, спарринги внутри коллектива (условный поединок на один шаг, условный поединок на три шага, обмен ударами без контакта, свободный спарринг).	Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.	Сдача нормативов физической подготовки, наблюдение, беседа, опрос			
89 90	Боевые противодействия с противником		24.04 26.04						
91 92 93 94 95	Соревновательный спарринг.	31 32	29.04 03.05 06.05 08.05 10.05						
96 97 98 99	Специальная техника Соревновательный спарринг	33	13.05 15.05 17.05 20.05						
100	Задача нормативов	34	22.05						
	Итоговое занятие. Учебно-массовые мероприятия (2 часа)								
101	Итоговое занятие Просмотр соревнований		24.05				Подведение итогов работы объединения. Ответы на вопросы учащихся	Ученик умеет выстраивать добропорядочные отношения в учебном коллективе, в коллективах групп продлённого дня, дополнительного образования, во временных творческих группах...	Беседа
102	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам		24.05				Участие в соревнованиях и других мероприятиях (на уровне СШ, района, города), которые проводятся согласно планам учебно-массовых мероприятий, составляемым ежегодно. Проведение внутригрупповых массовых мероприятий (соревнования, праздники).	Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.	Сдача нормативов физической подготовки, наблюдение, беседа, опрос
	Всего 102 часа								

Список литературы

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса

11. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
12. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
13. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
14. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
15. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.
3. Калашников Ю.Б., Малков О.Б. «Тхэквондо (ИТФ). Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерв», Москва, 2009.
16. Мавлеткулова А.С. «Развитие специальных качеств тхэквондистов-юношей» С-П., 2007
4. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры», М., 1991г.;
17. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богущкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов – М.: ФиС, 1982.
18. Сафонкин С.Н. Таэквондо – СПб. ГАФК им. П-6-+.Ф. Лесгафта, 2001г.
19. Сиязев С.В. «Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев» М.,2007
20. Соколов И. С. Основы таэквондо. – М.: «Советский спорт», 1994. - 256 с.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
2. Сафонкин С.Н. Таэквондо – СПб. ГАФК им. П-6-+.Ф. Лесгафта, 2001г.
3. Сиязев С.В. «Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев» М.,2007

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. <http://www.tkd.kulichki.net/pumce/index.htm>
10. <http://pandiaweb.ru/text/category/thyekvondo>

Приложение №1 из программы дополнительного образования «Тхэквондо»

Критерии для определения результативности и качества образовательного (воспитательного) процесса

Комплекс тестов для оценки уровня подготовленности тхэквондистов

Тесты оценки скоростных качеств:

- Бег 60 метров
- Бег 100 метров
- Подъем туловища к ногам из положения лежа на спине, ноги согнуты под 90 градусов, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд
- Прыжки со скакалкой

Тесты оценки скоростной выносливости:

- Бег 400 метров
- Бег 800 метров
- Челночный бег 5*10метров

Тесты оценки силовых способностей:

- Подтягивание на перекладине
- Отжимание на брусьях (мужчины), отжимания от пола в упоре лежа (женщины)
- «Пистолетик» по наименьшему результату

Тест оценки подвижности суставов:

- «мост» с замером расстояния между руками и стопами, по ближайшим точкам опоры
- «складка» стоя на опоре. Замер от кончика пальцев до плоскости опоры.
- Шпагат в трех положениях. Сумма оценок: отлично – полное касание бедер, хорошо – до 10 см, удовлетворительно – от 10 до 20 см, 20 и более см – неудовлетворительно. Замер от нижней поверхности таза до поверхности пола.

Тест оценки функционального состояния (восстановление после нагрузки суб-максимальной мощности):

- 8*400 метров в 2/3 силы с замером ЧСС (для мужчин до 70 сек, для женщин 80сек), повторный старт через 5 минут:
- после финиша;
- через минуту;
- через две минуты;
- через три минуты.

**Протокол результатов проведения промежуточной аттестации обучающихся по ДОП
20 ____ 20 ____ учебный год**

Направление:

Название ДОП:

Форма проведения итогов реализации программы:

ФИО педагога:

Группа:

Таблица. Анализ проведения промежуточной аттестации

№	ФИ обучающегося	Участие в про- межуточной ат- тестации	Результат (зачет/незачет)	Поощрения (сертификат, грамота, диплом)
1				
2				
3				
4				

Вывод: