

- Дыхательная гимнастика.
- Упражнения на развитие осанки.
- Стретчинг.

VI. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений(4 часа)

- Общеразвивающие упражнения для ног. Коррекционные упражнения.
- Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.
- ОРУ для рук.
- ОРУ для ног.
- Коррекционные упражнения, профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика.
- Релаксация.
- Итоговое занятие.

Содержание спортивной подготовки

В содержание спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, психологическую, тактическую, теоретическую подготовку.

Физическая подготовка подразделяется на:

- общую физическую подготовку, которая направлена на повышение общей работоспособности,
- специальную физическую подготовку, направленную на развитие специальных физических качеств,
- специально-двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект,
- функциональную, направленную на «выведение» обучающихся на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

Техническую подготовку подразделяют на:

- беспредметную – обучение технике упражнений,
- предметную – обучение технике упражнений с предметами,

В психологическую подготовку входят:

- базовая – психологическое развитие, образование и обучение;
- тренировочная – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;
- соревновательная – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Тактическая подготовка может быть:

1. Индивидуальной – составление индивидуальной тактики ведения боя, распределение сил, тактика поведения.

2. Командной – формирование команды, определение командных и личных задач.

Теоретическая подготовка – это формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в тхэквондо. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

Принципы спортивной подготовки

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. *общепедагогические* принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирувания

2. *спортивные*: направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенности повышения требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок

3. *методические*:

опережения – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов

соразмерности – оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств,

моделирования – широкое использование различных вариантов

моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Содержание работы на этапах программы:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
6. Привитие интереса к регулярным занятиям физической культурой и тхэквондо, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
7. Участие в детских соревнованиях.

Используются упражнения, позволяющие овладеть движениями, необходимыми в жизни (общедвигательная подготовка). Это тем более необходимо, поскольку занятия физической культурой в дошкольных учреждениях и на уроках физкультуры в младших классах общеобразовательных школ не могут обеспечить нормального двигательного развития ребенка, а преимущественная жизнь в городских многоэтажках при отсутствии естественной возможности прыгать через ямы, лазать по заборам и деревьям и т.д. еще больше усугубляют и без того тяжелое положение. Комплекс общедвигательных упражнений может быть различным, но он должен обеспечивать высокую эмоциональность занимающихся. С целью повышения эмоционального фона и, соответственно, активности детей большая часть упражнений должна проводиться в парах или группах.

Согласно схеме занятия, каждое начинается с общеподготовительных упражнений, предназначенных для общего разогрева организма (особенно

суставных сумок). Дело в том, что в спокойном состоянии около 80% капилляров находится в сплюсненном состоянии. Для обеспечения полноценного питания кровью всех органов (особенно мышц и суставов), необходимо наполнить все капилляры кровью. В этом случае суставные соединения становятся более эластичными, снижается нагрузка на сердце (с меньшим усилием кровь проталкивается по сосудам и капиллярам) и не поднимается сверх нормы давление в сосудах.

Для обеспечения этого эффекта в начале занятия проводятся: ходьба, перемежающаяся с равномерным, а затем переменным бегом с изменением направления и одновременными движениями туловища, рук и ног. (Можно проводить с имитацией движений тхэквондиста). Затем разминка переходит к разогреву суставов конечностей и позвоночника с использованием гимнастических упражнений в положении стоя. Далее можно переходить к гимнастическим упражнениям в положении сидя и лежа.

Для умения действовать в полном контакте тхэквондисты непременно должны упражняться во взаимодействии с партнером.

Кроме упражнений, которые могут выполняться в спортивном зале, в целях укрепления общего здоровья и снятия монотонии, что при регулярных занятиях вполне возможно, следует использовать упражнения из других видов спорта:

- кроссы по пересеченной местности и бег с препятствиями;
- спортивные игры, обеспечивающие высокий эмоциональный фон;
- прыжки всех видов;
- борьбу, и.т.д.

Обучение специфическим действиям техники и тактике тхэквондо необходимо, ибо только они мотивируют желание детей заниматься именно этим видом спорта. Преимущественно используется метод группового обучения элементарным основным положениям и движениям без партнера, когда освоение приема происходит в наиболее благоприятных условиях без участия партнера-противника. Для начинающих тхэквондистов создаются

наиболее благоприятные условия для сосредоточения внимания на координационных особенностях выполняемого движения, когда отсутствуют «помехи» и угроза со стороны противника.

Методические замечания.

Учебное занятие проводится групповым методом, а контроль за состоянием каждого занимающегося осуществляется тренером по внешним признакам двигательной активности каждого, либо по договоренности о том, что каждый занимающийся может прерываться для отдыха с разрешения преподавателя.

Подготовительную часть целесообразно проводить в различных построениях: в колонне, в кругу, уступом и т.д.; с предметами, на снарядах; с преимущественной направленностью на развитие какого-либо физического качества; различными методами: отдельным, серийным, поточным, игровым.

Комплексы упражнений подготовительной части следует видоизменять, вводя новые исходные положения, меняя темп выполнения упражнений.

Ошибки и их устранение.

Если занимающийся выполняет основное действие хорошо, но делает ошибки при выполнении других частей и деталей приема, то устранять ошибки целесообразнее в ходе выполнения приема.

В случае, когда многие занимающиеся повторяют одну и ту же ошибку, лучше всего прервать занятие по отработке приема и показать правильное выполнение.

Если ошибаются отдельные занимающиеся, то тренер вначале уделяет внимание тем ошибкам, которые могут привести к травмам, затем переходит к исправлению ошибок в выполнении основного действия. Все прочие ошибки устраняются в ходе выполнения приемов без остановки отработки.

Боязнь, неуверенность и скованность занимающихся, желание избежать трудностей в обучении при выполнении приемов часто являются

причинами недостатков не только в технике, но и в общей и специальной физической подготовленности.

Первопричиной всех ошибок можно считать несоблюдение преподавателем дидактических принципов обучения. Поэтому лучшее средство предупреждения многих ошибок в обучении – целенаправленная деятельность преподавателя.

Экспресс-контроль усвоения техники приемов

Для эффективного осуществления экспресс-контроля усвоения техники целесообразно использовать многошереножный строй. При этом, обучая ударной технике, вначале, находясь перед строем и стоя лицом к обучаемым, показать техническое действие. После этого повернуться к стою и, подавая команды на имитацию движения, периодически показывать его, уже обратясь лицом к стою.

При обучении защите вначале таким же образом добиваться правильной имитации защитного движения. Затем, повернувшись лицом к строю, имитировать атакующее движение, контролируя своевременность и правильность выполнения защиты.

Участие в соревнованиях не означает, что должны часто проводиться соревнования на дадянге с полным контактом. Можно придумать массу состязаний со щадящими сенсомоторными и психомоторными режимами. В силу неотъемлемого для детского возраста высокого уровня неаргументированных притязаний (при низком уровне возможностей) дети болезненно реагируют на проигрыш и на последние места. Именно эти факторы являются причиной массового отсева среди детей. Для снижения этого фактора необходимо организовывать соревнования в виде демонстрации приемов на оценку так, как это проводится в соревнованиях по гимнастике. Причем целесообразно делить детей на группы акселератов и ретрадантов, чтобы у детей, задержавшихся в соматическом развитии, не сформировалось негативное ощущение неполноценности.

Этапы обучения детей двигательным действиям.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении (отдельном движении). На этом этапе обучения тренер рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение, подражая тренеру. Название упражнений, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей. Показ упражнения происходит в зеркальном изображении. Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Успех начального этапа обучения зависит от умелого предупреждения и исправления ошибок. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники выполнения упражнений. Основная задача этого этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию детьми закономерностей движения, свободного выполнения упражнения. Главным условием обучения на этом этапе является – целостное выполнение упражнения. Количество повторений в занятии увеличивается, по сравнению с предыдущим этапом. На этапе углубленного разучивания дети приобретают некоторый опыт в исполнении движений по показу тренера. Все это способствует развитию у детей умения самостоятельно выполнять выученное упражнение в целом.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка и переходом его к творческому самовыражению. На этом этапе необходимо совершенствовать качество исполнения упражнений и формировать у детей индивидуальный стиль.

Система щадящего стимулирования роста физических качеств детей.

В настоящее время значительное число детей в связи со все ухудшающейся экологической обстановкой (воздух, вода, питание), в связи с курением будущих матерей, в связи с употреблением алкоголя родителями и отсутствием необходимой физической нагрузки относятся к группе больных. По данным медицинских обследований только 15% детей можно считать практически здоровыми. Если учитывать еще и наличие в группе детей с различным уровнем соматической зрелости, то перед тренером, кроме проблемы доступной для всех технико-тактической подготовки, возникает сложная проблема организации щадящей, но результативной физической подготовки.

Для того, чтобы не ранить души детей, чтобы дать им возможность не быть социально униженными (иначе дети уходят из секции), необходимо организовывать тестирование физических качеств в индивидуальном порядке.

Всем детям объявляются перечень тестовых требований и сроки их сдачи. Каждый в течении трех месяцев может на любой тренировке пройти тестирование.

Во время выполнения всей группой какого-либо группового задания делается объявление: «Кто желает сдать норматив по физической подготовленности?»

После проведения индивидуального тестирования совместно с занимающимся устанавливается ориентировочный срок следующего тестирования с прогнозом на определенное увеличение показателей.

Сдача нормативов по физической подготовке не должна проводиться перед всем коллективом.

И в заключение. Очень важно следить за соблюдением в группе взаимного уважения. Без окриков, за счет разъяснения этических норм пресекать любые попытки детей насмеяться друг над другом по любому

поводу и тем более попытки насилия над более слабыми. Следует учитывать тот факт, что дети становятся людьми только за счет воспитания. В условиях ранней специализации эта роль воспитателя ложится и на тренера.

Форма подведения итогов:

□ Метод оценки - визуальное наблюдение тренера: ребёнок регулярно посещает занятия в секции, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне.

□ Метод оценки - проведение контрольных тестов по ОФП: наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации. Занимающиеся владеют техникой физических упражнений в пределах возрастных требований.

□ Метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей: произошло укрепление иммунной системы занимающегося, повысились показатели физического развития, ребёнок не пропускает занятия, на занятиях ведёт себя активно, свободно и эмоционально.

Приложение 1.

Контрольные тесты по ОФП:

Испытание	Мальчики		девочки	
	5-6 лет	7-8 лет	5-6 лет	7-8 лет
1. Бег 30м	7,4 с	6,4 с	7,9 с	6,6 с
2. Прыжок в длину с места	85 см	110 см	85 см	110 см
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 раз	15 раз	8 раз	15 раз
4. Пресс	10 раз	15 раз	8 раз	15 раз
5. Шпагат (продольный, поперечный)	Показать			

Приложение 2.

Словарь терминов

Дыхание - совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода.

Здоровье - состояние живого организма, при котором организм способен полностью выполнять свои функции.

Здоровый образ жизни - образ жизни человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Игры детские - вид активной деятельности детей, заключающийся обычно в воспроизведении ими окружающей жизни.

Организм - тело, обладающее совокупностью свойств, отличающих его от неживой материи.

Пища - всё, что пригодно для еды и питья живыми организмами. Основное назначение пищи — быть источником энергии и «строительного материала» для организма.

Пульс (от лат. pulsus - удар, толчок) - колебания стенок кровеносных сосудов.

Режим дня — это заранее точно установленный, размеренный образ жизни.

Релаксация (от лат. Relaxatio - ослабление, расслабление) - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Самоконтроль - Контроль над самим собой, над своей работой.

Сила - способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

Стретчинг - это вид гимнастики, представляющий собой комплекс упражнений на растягивание.

Физическая культура - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическое развитие - это процесс количественного и качественного изменения всех показателей организма человека в процессе его жизнедеятельности.

Приложение 3.

№	Название раздела	Кол-во часов	Содержание занятий
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря. Правила поведения на занятиях, до и после них, вне учебного заведения, взаимоотношения между учащимися.
2	Теоретические сведения (основы знаний)	2	
	Здоровый образ жизни	1	Здоровый образ жизни определяется следующими факторами: -личная гигиена; -рациональное питание; -оптимальное сочетание учебы и отдыха; -двигательная активность; -закаливание; -отказ от вредных привычек.
	История развития тхэквондо	1	-краткая история развития тхэквондо; -техника безопасности при занятиях тхэквондо; -правила тхэквондо. -Fair Play - «Честная игра» свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте. <i>«Негласная добродетель в регламентированных конфликтах»</i>
4	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Упражнения косвенного влияния	47	Различные виды бега и ходьбы (на месте, с продвижением, с высоким подниманием бедра, с захлестом, с изменением направления движения и скорости, с различными движениями рук, интервальный и т.д.). Отжимания, подтягивания, прыжки

			<p>со скакалкой</p> <p>Прыжки со скакалкой в течение 10-20 минут, с чередованием сложности прыжков. После упражнения – отдых несколько минут.</p> <p>Подъем ног</p> <p>Подъем ног из положения лежа на спине на угол 45 градусов, и удержание их под этим углом в течение 30-60 секунд (до 5 подходов).</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки, мышечного корсета.</p>
5	Специальная физическая подготовка	40	<p>Упражнения в координации движений при выполнении различных элементов, в передвижении, игровые упражнения, упражнения со снарядами, взаимодействие с партнером.</p>
6	Закрепление и обобщение полученных знаний и умений	4	<p>Разучивание простых связок. Участие в показательных, спортивно-массовых мероприятиях по плану.</p>
7	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	10	<p>Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы, преодоление отрицательных эмоций, умение максимально расслабиться после занятия, умение поддерживать высокий уровень внимания и устойчивости внимания.</p>
	ИТОГО:	104 часа	

Приложение 4.

Схема занятий в недельных циклах

№	Часть занятия	Содержание занятия (задания)	Время (минут)	
			1*	2*
1.	Вступительная часть	Построение, строевые упражнения, беседа, постановка задачи	5	5
2.	Подготовительная часть	Бег переменным шагом со сменой направления движения. Гимнастические общеразвивающие одиночные упражнения (разминка суставов, разнонаправленные прыжки и др.) Гимнастические общеразвивающие парные упражнения.	10	10
3.	Основная часть	Изучение начальных технических действий (в многошереножном строю)	10	
4.		Совершенствование начальных технических действий (в многошереножном строю)		10
5.		Упражнения в точности попадания в цель теннисным мячом (в двухшереножном строю, спиной друг к другу)	10	
6.		Упражнения в точности попадания в цель теннисным мячом при собственном передвижении (поточным методом в колонну по одному)		5
7.		Упражнения в точности и скорости реагирования на движение предмета (бросок теннисного мяча партнером) в супротивном двухшереножном строю (попарно)		5
8.		Упражнения на снарядах, акробатические упражнения	5	5
9.		Парные упражнения	5	5
10.		Подвижные игры	10	
11.		Спортивные игры (начинать с изучения независимо от степени знакомства с ними отдельных учащихся)		10
12.		Маневр туловищем против «пятнашек» с целью ликвидации моргания глазами в ответ на удар	5	
13.		Взаимные «пятнашки»		5
14.	Заключительная часть	Упражнения на расслабление Подведение итогов Задание на дом	5	5
	Всего		60	60

Список используемой литературы:

1. Агаджанова С. Н. «Физическое развитие детей» Издательство: Детство-Пресс, 2012
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М.: «Физкультура и спорт», 1988.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии – М.: «Физкультура и спорт», 1991
4. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
5. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
6. Гиль К. Основы тхэквондо. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002
7. Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Изд-во Скрипторий 2003», 2006.
8. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. – М.: ФИС. 1986
9. Коллектив авторов под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора Ю.А.Шулики, кандидата педагогических наук Е.Ю.Ключникова (Шулика Ю.А., Ключников Е.Ю., Лашпанов А.В., Гордеева Г.А., Лившиц В.И., Шейка В.И., Ли Чжон Ки, Порогер Е.И., Атилов А.А., Данилов С.А.) «Тхэквондо. Теория и методика» - Ростов н/Д: Феникс, 2007.
10. Коссов Б.Б. Психомоторное развитие школьников младшего возраста. – М., 1989
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК – М.: ФИС, 1991
12. Орел В. И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
13. Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду. Система

работы в подготовительной к школе группе» Изд-во: Мозаика-Синтез, 2012.

14. Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб.: «Детство-пресс», 2006.

15. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.

16. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008.