****

Разработчик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Таэквон» Язков Семен Владимирович

Программу реализующий:Язков Семён Владимирович

Председатель педагогического совета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ )

 (подпись) (Ф.И.О.)

Настоящая программа разработана с учетом:

* Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
* Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
* Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы общеобразовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Положения «О порядке разработки, рассмотрения и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУ ДО ДЮЦ «Импульс», утвержденного приказом от 01 сентября 2017 г.

**Содержание**

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы………………………………..…………………..….

1.1 Пояснительная записка……..…………………………..………………………..

1.2 Цель и задачи…………………………..………………………………………….

1.3 Содержание программы……………………………..……………..……..…..….

1.4 Планируемые результаты…………..…………………………………….……...

2. Комплекс организационно- педагогических условий……..……………………

2.1 Календарный учебный график……………………..………………..…….……

2.2 Условия реализации программы……………………………………..…….…….

2.3 Формы аттестации……………………………………………………..….………

2.4 Оценочные материалы……………………………………………….…..……….

2.5 Методическое обеспечение образовательного процесса……………..…..….....

3. Список литературы и ЭОР………………………………………………………..

**1. Комплекс основных характеристик дополнительной**

**общеобразовательной общеразвивающей программы**

**1.1. Пояснительная записка**

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

Ориентирована программа на укрепление здоровья и положительное влияние на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме.

Занятия таэквон-до способствуют укреплению костно– мышечной системы, увеличению жизненной емкости легких ребёнка.

Занятия физическими упражнениями улучшают телосложение, фигура становится стройной, подтянутой, движения приобретают выразительность и пластичность.

**Актуальность программы продиктована требованиями времени.**

Современный технический прогресс освободил людей от тяжелого физиче­ского труда. Человек имеет массу времени для развития своих умственных способ­ностей, к сожалению, за счет физического развития организма. Особенно это касается городских жителей.

Жизнь ребенка в городских условиях значительно отличается от жизни его ровесников сельской местности. Чаще всего свободное время детей занято не спортивными играми, а телевидением и компьютером. А ма­лая физическая активность может способствовать снижению иммунитета и развитию хронических заболеваний. Среди детей, много проводящих времени за партой и компьютером, часто встречаются такие заболевания как избыток веса и сколиоз. Занятия таэквон-до способны ликвидировать эти проблемы.

Таэквон-до способствует развитию у детей выносливости, чёткой координации движений, гибкости, пластичности.

Таэквон-до это древнее корейское боевое искусство, которое помимо общеукрепляющих физических упражнений включает ещё и специальные упражнения, тактические и технические приёмы, которые развивают силу удара ноги, руки. Систематические занятия таэквон – до способствуют развитию умений учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста постоять за себя в исключительных жизненных обстоятельствах.

**Отличительными особенностями** программы является то, что она является модифицированной. Программа составлена на основе типовой программы Б.А. Подливаева «Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо, дзюдо)» (М.: «Просвещение», 1986). Модификация, произведена в ряде разделов программы путём добавления элементов программы «Кроссфит – дети». Большее количество часов отведено на раздел технико-тактической подготовки. Убраны из программы разделы «Инструкторско – судейская практика», «Восстановительные мероприятия». Снижены нормативы по ОФП и СФП.

**Адресат программы**. Программа адресована детям и молодёжи в возрасте от 5 до 18 лет. Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

В возрасте 5-7 лет отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии

-    хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;

-    стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении с взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;

-    стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка б лет как мышечно-фасциональный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-8 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Особенности физического развития детей младшего школьного возраста обусловлены также значительным увеличением тотальных размеров и изменением пропорций тела, за год длина тела увеличивается в среднем на 4-6 см, масса - на 2-2,5 кг, окружность грудной клетки - на 2-3 см. При этом к 7 годам длина ног увеличивается более чем втрое, рук - в 2,5 раза, а туловища - в 2 раза, по сравнению с величиной этих показателей у новорожденного.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества)

-    сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);

-    подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);

-    прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;

-    бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м; ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;

-    бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок и др. удобной рукой на 5-8 м;

-    хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

Двигательная активность оказывает влияние и на формирование психофизиологического статуса ребенка. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка, двигательная активность стимулирует перцептивные, мимические и интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объём двигательной активности в режиме дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) является учет их возрастных особенностей.

Младший школьный возраст относится ко второму детству биологической периодизации. В этот период развиваются и совершенствуются те физиологические механизмы, которые сформировались к 7 годам. По мнению физиологов, в этот период закладываются основы культуры движений, осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. В этот период развития почти все показатели физических качеств ребенка демонстрируют высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, прирост которого в этот период начинает замедляться. Особенно интенсивно развивается нервная система. К 7 годам высшая нервная деятельность ребенка достигает известного совершенства, но уровень возбудимости и тормозных процессов еще не уравновешен. Таким образом, возраст от 7 до 10 лет можно назвать благоприятным для развития всего спектра физических качеств и координационных способностей, реализуемых в физической активности человека. Младший школьный возраст содержит в себе значительный потенциал физического развития детей.

 В период детства продолжается устойчивое, равномерное физическое развитие вплоть до пубертатного скачка роста. У ребенка этого возраста, с одной стороны, еще не завершился процесс формирования двигательного аппарата, а с другой стороны, существенно изменился общий режим и ритм жизни в связи с началом учебы в школе.

*Анатомо-физиологические особенности*

Младший школьный возраст относится ко второму детству биологической периодизации (8-11 лет). В этот период развиваются, и совершенствуются те физиологические механизмы, которые сформировались к 7 годам.

Скорость роста в длину замедляется, при этом отдельные части тела растут почти равномерно. Только в 8–9 лет отмечается усиленный рост позвоночника, и поэтому пропорции тела сохраняются практически неизменными, с характерными для младшего школьника соотношениями частей тела (до начала пубертата). По пропорциям тела ребенок уже очень похож на взрослого, но по сравнению с юношами и девушками его ноги короче, у мальчиков плечи уже, а у девочек – бедра. Девочки опережают в росте и развитии мальчиков в среднем на 2 года. Ежегодный прирост массы тела составляет 2 –3 кг, длины тела 4 – 5 см, окружности груди 1,5 – 2 см.

Рост черепа продолжается за счет развития лицевых костей черепа, особенно увеличивается околоносовые пазухи. Абсолютные размеры черепа к концу данного периода жизни практически не отличаются от размеров черепа взрослого, причем кости черепа срастаются. Продолжается смена молочных зубов на постоянные (начавшееся в 5 лет), и к 12 годам все молочные зубы должны смениться.

К 8 годам срастаются лобковая и седалищная кости таза. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности и кости таза (прыжки, тяжести, неравномерные нагрузки) могут привести к смещению костей таза и неправильному их срастанию. Во 2–м детстве активно продолжается окостенение скелета, особенно фаланг кистей рук и ног, которое завершается в подростковом возрасте.

С 8 до 11–12 лет позвоночный столб наиболее подвижен, что является благоприятным условием для развития гибкости. В этот период завершается формирование изгибов позвоночника, поэтому высокая его подвижность, незрелость мышц, поддерживающих позвоночник, неравномерное распределение мышечной тяги, неоптимальная двигательная активность, несоответствие школьной мебели росту ребенка, отсутствие целенаправленных занятий на уроках физкультуры и профилактической работы на уроке через физкультурно-оздоровительные паузы и режим динамических поз могут способствовать развитию нарушений осанки.

В этом возрасте необходимо также проводить профилактическую и коррекционную работу по предотвращению развития плоскостопия у учащихся, так как в подростковом периоде она будет уже не эффективна.

Мышечная масса 8 летнего ребенка составляет в среднем 27% от массы тела, а к 12 годам она достигает 29,4%. Рост мышечной ткани происходит за счет продолжающихся структурных преобразований мышечного волокна и в связи со значительным ростом сухожилий. Скелетные мышцы существенно изменяются, обеспечивая им высокую подвижность и не утомляемость при условии смены режимов мышечной деятельности. Скелетные мышцы у детей 8–11 лет состоят преимущественно из аэробных волокон, отличающихся высокой активностью окислительных систем, мало утомляемых и хорошо приспособляемых к длительным, но не слишком высоким по мощности нагрузкам, связанным и с физической, и с учебной деятельностью. Мышцы конечностей младших школьников развиты слабее, чем мышцы туловища. Лучше развиты крупные мышцы, поэтому дети младшего возраста (8–9 лет) испытывают затруднения при выполнении мелких точных движений.

Повышению выносливости способствует также относительно большое по размерам сердце, повышенная диффузная способность легких, структура сосудистого русла и сложившиеся взаимоотношения центральных и периферических механизмов регуляции.

Физиологические механизмы, обеспечивающие в 9–11-летнем возрасте быстрое развитие выносливости и способности поддерживать стационарное состояние организма, заключаются, в первую очередь, в расширении резервных возможностей большинства функций.

Снижение интенсивности обменных процессов, частоты дыхания и сокращений сердца по сравнению с предыдущим возрастом, приводят к более экономному режиму функционирования и к расширению функционального диапазона. Немаловажную роль в этом играет увеличение ударного объема сердца и резервного объема дыхания.

*Особенности развития физических качеств*

Развитие физических качеств в процессе онтогенеза происходит неравномерно и гетерохронно, поэтому каждому возрасту свойствен определенный уровень развития двигательных качеств. Для развития каждого качества имеются «сенситивные» (чувствительные) периоды, когда может быть получен наибольший прирост.

На протяжении младшего школьного возраста происходит постепенное нарастание физиологической лабильности нервных центров, подвижности нервных процессов, скорости развития возбуждения и скорости проведения в нервных и мышечных волокнах, а также увеличение скорости расслабления мышц. Соответственно, умеренно развиваются различные показатели **быстроты** - время двигательной реакции, скорость одиночного движения и максимальный темп движений. Основное ускорение развития быстроты начинается с 9-10-летнего возраста до 13-15 лет, если в это время ее не развивать, то в последующие годы возникшее отставание трудно ликвидировать. Время двигательной реакции особенно быстро уменьшается в 9-11 лет, скорость одиночных движений наиболее эффективно развивается в 9-13 лет.

Различия в скорости бега у мальчиков и девочек до 10-11 лет оказываются несущественными, а затем скорость больше нарастает у мальчиков. Время скоростных упражнений для детей младшего школьного возраста не должно превышать 5-6 сек.

Развитие**силы**происходит относительно равномерно с 8 до 10 лет, а наиболее интенсивный прирост приходится на более поздний возраст.

Абсолютная мышечная силав младшем школьном возрасте нарастает умеренно. Ее прирост связан с увеличением толщины и силы отдельных мышечных волокон, развитием мощных быстрых мышечных волокон в составе мышц и общим увеличением мышечной массы. Развитие относительной силы начинается с 7-8 лет, когда скорость прироста силы опережает прирост веса.

Сила мышц мальчиков и девочек в 7-8 лет практически одинакова, а в 10-11 лет, в связи с более быстрым развитием женского организма, сила девочек превышает силу мальчиков. В 9-11 лет увеличивается сила мышц разгибателей туловища, бедра и подошвенные разгибатели. Это позволяет детям более длительное время сохранять выпрямленные позы по сравнению с детьми 6-7 лет.

*Скоростно-силовые возможности* ребенка развиваются постепенно, по мере повышения лабильности мотонейронов, скорости активации и вовлечения в работу отдельных двигательных единиц, возможности их синхронизации. Эти функциональные особенности определяют так называемую взрывную силу, которая проявляется в показателях бросков, прыжков, метаний.

Некоторое увеличение прироста скоростно-силовых показателей выявляется в 8-9 лет, но основной прирост отмечается лишь после 11 лет. Скоростно-силовые способности легче реализуются у мальчиков в 8-9 лет, у девочек в 7-8 лет.

*Общая выносливость* начинает увеличиваться в младшем школьном возрасте, когда достаточного морфофункционального развития достигают сердечно-сосудистая и дыхательная системы и увеличиваются значения максимального потребления кислорода. В возрасте от 8 до 11 лет заметно увеличивается выносливость к аэробной работе (составляющей 50% от максимальной мощности), но не растет выносливость к анаэробной работе (100% максимальной мощности).

В возрасте 8-10 лет увеличивается *скоростно-силовая выносливость* при прыжках вверх, тогда как *статическая выносливость* при поддержании статических поз и при выполнении статической работы (в упражнениях вис, упор и пр.) невелика. Статические усилия вызывают неблагоприятные реакции сердечно-сосудистой системы, сопровождаются сильно выраженным феноменом статических усилий (после рабочего усиления дыхания и сердцебиения) и требуют длительного восстановления. У младших школьников даже при небольших локальных напряжениях нарастание легочной вентиляции и потребления кислорода замедлено, электрическая активность работающих мышц резко увеличена, появляется напряжение на неработающих мышцах. С 8 до 10 лет статическая выносливость увеличивается на 40-50 %, ее интенсивное увеличение происходит в более старшем возрасте.

Различные проявления ловкости развиваются в разные возрастные периоды. Ловкость менее других качеств контролируется генетически и относится к наиболее тренируемым качествам. Наибольший рост способности управлять пространственными параметрами движений отмечается от 7 до 10 лет. Сдвиги координационных способностей детей связаны с совершенствованием функций лобных долей в этом возрасте, что, в свою очередь, ускоряет формирование двигательных навыков, улучшает процессы программирования, внесения сенсорных коррекций в моторные программы, повышает способность выделять из внешних сигналов наиболее информативные признаки, усиливает речевую регуляцию движений. Все это улучшает проявление ловкости у детей.

Различают ловкость «телесную» и «предметную». Их развитие протекает гетерохронно. Особенно выражена разновременность развития для отдельных показателей «предметной» ловкости. Показатели координации и точности движений у 7-8-летних детей в 1,5 – 2 раза хуже, чем у 14-15-летних. Они резко ухудшаются при малейшей недостаточности зрительной информации. На 30-50% они менее стабильны, чем у 11-12-летних детей.

**Гибкость** является одним из наиболее ранних по развитию и менее тренируемых качеств. Начиная с 4-летнего возраста, оно быстро совершенствуется на всем протяжении младшего школьного возраста, благодаря хорошей растяжимости мышечных волокон и связочного аппарата у детей. Гибкость лучше выражена в женском организме по сравнению с мужским во всех возрастных периодах.

Дети младшего школьного возраста отличаются при физических нагрузках быстрым врабатыванием и быстрым восстановлением. В этом возрасте характерны малая выраженность устойчивого состояния (стабилизации показателей физиологических функций при циклической работе) и быстрое развитие утомления. Для них непереносима монотонная деятельность, тяжелы статические нагрузки.

Наиболее адекватными для детей являются кратковременные динамические нагрузки с небольшими интервалами, более длительные циклические упражнения невысокой мощности (аэробного характера) и скоростно-силовые упражнения.

*Особенности психосоциального развития*

Как отмечают психологи, умение хорошо владеть своим телом способствует их признанию со стороны сверстников. Наблюдения показывают, что неуклюжих, с плохой координацией детей часто не принимают в групповые игры и занятия, и они могут продолжать чувствовать себя лишними еще долго после того, как их физическая неловкость сама собой исчезнет. Именно физические упражнения на уроках физкультуры могут оказать существенную помощь в повышении двигательной активности детей и привить им устойчивый интерес к поддержанию хорошей физической формы.

Важным фактором физического развития ребенка является здоровье, потому что здоровые дети могут более активно участвовать в физической, умственной и социальной деятельности в окружающем мире.

Среди основных проблем, связанных со здоровьем детей младшего школьного возраста, следует назвать избыточный вес, неудовлетворительную физическую форму, несчастные случаи и травмы. Рост числа несчастных случаев и травм в этот период отражает возросшую подвижность и независимость детей. Недостаточный уровень когнитивных способностей и умения сдерживать свои побуждения в это время еще значительно отстает от уровня физического развития и является фактором риска с точки зрения возможности появления травматических ситуаций.  Результатамифизического развития в этом возрасте могут быть:

* навык правильного держания тела при статических позах и движениях;
* пропорциональное развитие мускулатуры, обеспечивающей правильную осанку;
* формирование правильных эстетических суждений об осанке;
* умение заботиться о постоянном поддержании осанки при различных видах деятельности;
* приобщение учащихся к систематическим занятиям физической культурой;
* достижение необходимого (определенного врачом) уровня индивидуальной физической подготовленности;
* формирование широкого круга мировоззренческих представлений о физической культуре.

*Подростковый возраст*

Один из самых сложных периодов развития ребенка (критический период) – переход от детства к взрослому состоянию как в биологическом, так и в социально – психологическом плане. Подростковый возраст у девочек начинается в 12 лет и заканчивается в 15, а у мальчиков в 13 и 16 соответственно.

Анатомо-физиологические особенности

В *пубертатном возрасте* наблюдается резкое ускорение роста (второе втягивание, пубертатный скачек). Рост скелета идет в большей степени за счет роста трубчатых костей, в результате чего удлиняются руки и ноги. Это ведет к изменению пропорций тела подростка, т.к. тело растет менее интенсивно по сравнению с конечностями, и поэтому этот возраст называют "голенастым", характеризуется длинноногостью и длинно рукостью.

Усиленный рост девочек отмечается в 11- 12 лет (5 – 8 см в год ), у мальчиков в 13–14 лет (7 – 10 см в год ). В начале подросткового возраста девочки обгоняют мальчиков в росте, а в 15 лет мальчики девочек. Усиленный рост кости в длину может вызвать раздражение надкостницы, неприятные ощущения: ломота, болезненность.

Диаметр головы у подростков ежегодно увеличивается на 0,2 см в год, в большей степени рост происходит за счет лицевого отдела. К концу периода все кости черепа срастаются. В эти же сроки завершается прорезывание коренных зубов.

Развитие скелета подростков проявляется и в процессах окостенения: к 14годам окостеневают только средние части позвонков, к 11 годам – фаланги пальцев, к 12 – пястных костей, к 13 годам – запястья.

В 12–14 происходит фиксация изгибов позвоночника. Сформировавшиеся в раннем возрасте нарушения осанки в подростковом возрасте закрепляются и могут даже ухудшаться из-за большой подвижности в суставах и позвоночнике, отставании роста мышц от роста скелета, особенно у мальчиков, из-за слабости связочно-мышечного корсета в результате гипокинезии (недостатка двигательной активности).

В периоде полового созревания происходит постепенное сращивание крестовых позвонков в единую кость – крестец и завершается сращивание тазовых костей. У девочек при резких прыжках с большой высоты, при ношении обуви на высоких каблуках, при растягивании с усилием несросшиеся кости таза могут сместиться, что может привести к неправильному их сращению. Следствием этого может быть сужение выхода из полости малого таза, что может затруднить в дальнейшем прохождение плода при родах.

Диаметр таза у девочек увеличивается значительнее, чем у мальчиков, а плечи становятся шире у мальчиков, чем у девочек. К юношескому возрасту пропорции тела приобретают половые различия, присущие взрослым.

Интенсивный рост скелета в 11–14 лет опережает рост мышц, в результате увеличивается количество подростков с дефицитом массы тела. Они становятся худыми, неуклюжими с длинными руками и ногами.

В возрасте 12-16 лет развиваются все мышцы, обеспечивающие вертикальное положение тела – статические мышцы (подвздошно-поясничная, мышцы стенок живота и др.). Рост мышц в длину происходит в зоне перехода ее волокон в сухожилие и мышцы становятся длинными и тонкими. Эти изменения приводят к снижению силы и выносливости мышц, их аэробных возможностей.

Возрастные особенности деятельности сердца и сердечно – сосудистой системы не могут обеспечивать полноценную работу организма, и поэтому подростки в период пубертатного ростового скачка не могут долго выполнять трудную физическую или умственную работу – они быстро устают.

У подростков, регулярно занимающихся спортом, значительного ослабления мышечной работоспособности не происходит, но существенных приростов в результатах спортивной деятельности не наблюдается.

Значительные изменения в физическом развитии подростков вызывают у них определенные затруднения: угловатость, скованность в движениях, интерес к своей внешности; стесняются своих недостатков, стремятся изменить эти недостатки (стягивают грудь, выпячивают контуры фигуры, отказываются от еды с целью похудения, выдавливают угри и др.).

У особенно чувствительных к недостаткам своей внешности подростков может наблюдаться нарушение настроения, неврозы или неврозоподобные настроения, угнетенность, замкнутость.

В пубертатном периоде онтогенеза необходим контроль и индивидуальный подход при осуществлении физического воспитания, в частности, на уроках физкультуры, с учетом особенностей физического развития, опорно-двигательного аппарата, осанки, физической работоспособности, развития физических качеств.

В 15–16 лет темпы роста замедляются, особенно конечностей, растет в основном туловище и в большей степени его широтные (поперечные) размеры: у мальчиков плечевые размеры, у девочек таза.

Увеличение размеров туловища, приводит к росту сердца и легких и соответственно к увеличению жизненной емкости легких и ударного объема сердца. Сосуды также растут, но темп их роста отстает от темпа роста сердца. Поэтому у подростков повышается кровяное давление: нагнетательная сила сердца возрастает, но она встречает сопротивление со стороны еще относительно узких кровеносных сосудов. Наблюдается так называемая юношеская гипертония, она носит временный, переходящий характер, однако требует особой осторожности при дозировке нагрузки. Особенно заметно это бывает выражено у девочек, так как увеличение массы сердца начинается раньше и быстрее заканчивается. Таким образом, важно тренировать сердце и сосуды подростка.

Возникают *проблемы*– поскольку нарушена содружественная работа отдельных органов, то возможны так называемые ортостатические обмороки, анемизация (обескровливание) головного мозга, головокружение, потемнение в глазах (например при резком наклоне и выпрямлении).

К концу подросткового возраста формируется индивидуальный тип телосложения и половые различия в физическом развитии приближаются к взрослому возрасту. Этим изменениям способствуют развитие мышц и увеличение мышечной массы. Под влиянием половых гормонов (тестостерон) увеличиваются в поперечнике белые мышечные волокна, обладающие мощным сократительным аппаратом и преимущественно анаэробным механизмом энергообеспечения. Они составляют 50% общего объема мышц. Количество же красных волокон практически не меняется. Индивидуальные особенности соотношения белых и красных мышечных волокон, формирующиеся в этот период, определяют энергетические и сократительные свойства скелетной мускулатуры, которые сохраняются на протяжении всей жизни человека, что может служить для прогностической оценки успешности деятельности в определенных видах спорта.

У подростков сформированы все основные механизмы управления движениями, свойственные взрослому организму – рефлекторное кольцевое управление с системой обратных связей и программное управление по механизму центральных команд (предпрограммирование). Это обеспечивает не только совершенство выполнения длительных упражнений, когда возможны коррекции моторных программ по ходу движения, но и выполнение кратковременных двигательных актов – бросков, ударов, метаний, прыжков.

Достигается высокий уровень сочетания двигательных и вегетативных реакций. У 13-летних подростков существенно улучшается переработка информации и повышается эффективность тактического мышления. Становится более информативным ощущение усталости, что является ценным для педагога, так как помогает рациональному управлению функциональными резервами организма. В 13-14 лет завершается в основном формирование всех сенсорных систем. Совершенствуется поисковая функция глаз, ускоряются сенсомоторные реакции, уточняется «мышечное чувство», повышается функциональная устойчивость вестибулярной системы.

Особенностью подросткового возраста является перестройка *эндокринного аппарата и процесса полового созревания*. Глубокая перестройка эндокринной системы начинается с активации гипоталамуса и задней доли гипофиза, которые повышают активность щитовидной железы, надпочечников и половых желез. Соматотропный гормон гипофиза резко усиливает процессы роста, а женские (эстрогены) и мужские (андрогены, тестостерон) вызывают развитие вторичных половых признаков и созревание репродуктивной системы.

У мальчиков появляется пигментация и мелкие множественные складки на мошонке, яички увеличиваются и опускаются на ее дно, растет половой член, происходит оволосенение лобка, подмышечной впадины, нижней части лица, появляется кадык, происходит мутация голоса, увеличивается процесс сперматогенеза, и появляются поллюции – самопроизвольные семяизвержения, представляющее собой нормальное физиологическое явление.

У девочек увеличиваются в размерах яичники, которые вырабатывают эстрогены. Они стимулируют развитие женского полового аппарата (влагалище, матку, яйцеводы), вторичных половых признаков (развитие молочных желез, оволосенение лобка и подмышечной впадины) и начало менструального цикла.

Половое созревание происходит в 5 стадий, и каждая стадия характеризуется определенной степенью развития вторичных половых признаков. Полностью половое созревание завершается к юношескому возрасту: у девочек к 15 годам, у мальчиков к 16 годам, однако индивидуальные отклонения от нормы могут регистрироваться от 2 до 5 лет. Причинами задержки или ускоренного полового созревания могут быть: наследственные факторы, питание, климат (на юге созревают раньше), физическая активность (чрезмерная двигательная активность ведет к задержке полового созревания), соматическая конституция (у сухощавых девочек менархе наступает позже, чем у толстых), вредные привычки, болезни и др.

*Особенности развития физических качеств*

Подростковый возраст особенно благоприятен для физического воспитания, так как соответствует проявлениям многих сенситивных периодов развития физических качеств, то есть периодов, наиболее чувствительных к тренирующим воздействиям.

С 11 до 15 лет существенно улучшаются различные показатели качества *быстроты****,***достигая к 15-летнему возрасту взрослых величин и сохраняясь на этом уровне примерно до 35 лет. Повышение подвижности нервных процессов и скорости смены процессов возбуждения и торможения способствуют увеличению скорости переработки информации в коре больших полушарий. К 12 годам заметно укорачивается время простой двигательной реакции, к 14 годам – время сложной реакции с выбором. К 15-летнему возрасту достигается максимальная скорость бега. Особенно значительно улучшаются скоростные параметры у мальчиков.

Возраст 12-14 лет является сенситивным для развития *скоростно-силовых возможностей*. В этом периоде наблюдается наибольший прирост прыгучести, резкости ударов и бросков, а к 14-15 годам достигается наибольшая высота и дальность прыжков, особенно у мальчиков.

Развитие ***мышечной силы*** может замедляться в предпубертатный период (11-13 лет у мальчиков) в связи с началом перестроечных процессов в организме. После 14 лет регистрируется существенный прирост мышечной силы, особенно выраженный у мальчиков и связанный с усиленной секрецией мужских половых гормонов (андрогенов). В скелетных мышцах наблюдается миофибриллярная гипертрофия, отражающая усиленный синтез сократительных белков (актина и миозина).

Сенситивный период развития силы приходится на период от 14 до 16-17 лет. У подростков расширяется зона субмаксимальной и максимальной мощности, что позволяет развивать скорость, силу и скоростную выносливость.

Позже других качеств развивается выносливость к длительной циклической работе умеренной мощности. Начало сенситивного периода ее развития приходится на окончание подросткового периода – 15 лет. Продолжается совершенствование гибкости. Гибкость подростков тем выше, чем больше длиннотные размеры тела. Наиболее высоких значений гибкость достигает к 14-15 годам, после чего без дальнейшей тренировки начинает снижаться. Созревание нижнетеменных третичных областей коры способствует улучшению сенсомоторных связей, формированию представлений о «схеме тела» и «схеме пространства». В результате улучшается пространственная ориентация движений и, как следствие, телесная и предметная ***ловкость***. Наибольший рост способности управлять временными параметрами движений (*дифференцировкатемпа*) отмечается в 13-14 лет, силовыми (*дифференцирование мышечных усилий*) – к 15 –17 годам.

Все вышеизложенное создает благоприятные условия для тренировки всех двигательных качеств, занятию спортом и достижению высоких спортивных результатов.

*Проблемы, вызванные особенностями физического развития*

В подростковом возрасте происходит довольно бурный рост тела, увеличивается его масса, изменяются пропорции. Интенсивное развитие скелета, формирование мышц, сухожилий и суставного аппарата требуют направленного физического воздействия. В школьном возрасте относительная масса мышц увеличивается, совершенствуются их функциональные свойства, возрастает сила. Особое значение имеет ускоренное формирование мышц туловища, так как их несимметричное развитие приводит сначала к функциональным нарушениям осанки, а впоследствии способствует деформации скелета. Отсутствие в этот период регулярных целенаправленных физических тренировок тормозит правильное развитие опорно-двигательного и мышечного аппарата ребенка. Формируются дефекты осанки: сутулость, круглая спина, сколиоз. Снижение нагрузок на стопу не позволяет укрепить мышцы ее свода, что ведет к развитию плоскостопия. Всё это снижает рессорные функции позвоночника, приводит к микротравмам даже при незначительных бытовых движениях, что отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности – наблюдается быстрая утомляемость, головные боли. Нарушение осанки, помимо значительного косметического дефекта, сопровождается расстройствами деятельности внутренних органов – сердца, легких, пищеварительной системы.

Важные изменения происходят в *деятельности нервной системы*подростка.Прежде всего следует отметить те изменения, которые происходят в коре головного мозга. В предшествующий период развития нарастала ведущая роль коры больших полушарий головного мозга. Кора всё больше приобретала способность оказывать тормозящее влияние на подкорковые структуры. Но в период полового созревания основ наблюдается усиление подкорковой активности. В поведении подростка отмечается повышенная нервозность, несдержанность, неустойчивость эмоциональных реакций. К 16-17 годам тормозящая роль коры головного мозга снова укрепляется. Старшие подростки всё же более сдержаны, менее раздражительны, что способствует проявлению уверенности в своих силах.

Однако в этом периоде возбуждение преобладает над торможением, и поэтому подростки так бурно реагируют на внешние воздействия. Состояние ЦНС определяют особенности поведения подростков (74, с. 30): а) может быть равнодушен даже к важным и значимым для него событиям (реакция взрослого – "бесчувственный", "равнодушный"); б) бурная реакция по пустякам ("нервный"); в) проявление негативизма – отказ в грубой форме, сделать всё по-своему, пусть даже знает, что поступает неправильно; г)нарушение уравновешенности - эмоциональность, обидчивость (особенно у девочек), ранимость, «шумные» реакции, сопровождаются ненужными движениями – не могут усидеть спокойно на месте, возня на уроке, вертят что-нибудь в руках (особенно мальчики).

Утомляемостьдовольно частое явление в жизни подростка. Физиологи так описывают этот механизм у подростков (его особенности): сначала появляется двигательное беспокойство, так как нервные центры уже не в состоянии затормозить нежелательные движения, в которых и проявляется повышенная возбудимость нервной системы. Затем наступает сонливость, дремота или, напротив, сильное возбуждение. Это неблагоприятно отражается на поведении и на учебной деятельности подростка (74, с.31). Итак, в такое состояние подросток попадает вследствие особенностей его нервной системы, часто он не осознает своего состояния, а если и умеет потом оценить как негативное, то пока еще не может (в силу незрелости его нервной системы) контролировать свои действия. Но как же должен вести себя взрослый? Не замечать? Какими должны быть его реакции на проявление усталости? Чем взрослый может помочь ребенку?

Опыт показывает, что в норме эти объективные проблемы преодолеваются самим подростком, а возможно, и не проявятся совсем, но при неправильной реакции со стороны взрослого на их основе у подростков будут формироваться негативные черты поведения – несдержанность, развязанность и т.п. Физиологи и психологи утверждают, что эти особенности могут быть объективной причиной для проявления трудностей, «изъянов» подросткового характера, но взрослый не должен оправдывать сложное поведение подростка только особенностями развития нервной системы, скорее всего, подростка необходимо настраивать на самостоятельное преодоление трудностей и плохого настроения.

Физиологические особенности проявляются как следствие роста и развития, НО следует помнить, что результат развития определяется тем, в каких условиях проявляются эти особенности и какие отношения развиваются у подростка со взрослыми.

Еще одна особенность в физическом (точнее, физиологическом) развитии подростка – происходит дальнейшее развитие мозга, его высших отделов – лобных областей коры, что делает его способным в овладении новыми видами умственной деятельности – растет осмысленность восприятия, становится легче организовывать произвольность внимания. Но здесь нельзя ожидать автоматического решения проблем. Как показывают исследования и физиологов, и психологов, логика физического развития определяет возможности для формирования таких качеств, как сдержанность, осмысленность действий, но насколько они проявятся в деятельности, зависит от целенаправленных действий со стороны взрослого.

*Особенности психосоциального развития*

Физическая сторона в развитии приобретает для подростков важнейшее значение, обусловливая психические и социальные аспекты в целостном развитии личности. Показатели физического развития значимы для формирования самооценки и восприятия друг друга. Можно согласиться с мнением психологов, которые утверждают, что ребенок, вступая в подростковый возраст, утрачивает прежние способы самоутверждения и обретает новые, связанные с половой принадлежностью, утверждаясь, как мальчик и как девочка.

У подростков проявляется интерес к собственному телу и тем изменениям, которые с ним происходят. Для них характерно рассматривание себя в зеркало, критическое отношение. Они особенно чувствительны к недостаткам своей внешности, их осознание приносит им особенно много огорчений. Однако именно эта особенность может способствовать возникновению устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, начальной включенности в процесс физического самосовершенствования. У подростков возникает желание познать те изменения, которые они наблюдают.

Практика показывает, что не столько сам процесс физического развития является основанием для переживаний, сколько сравнение с другими и отношение других к тем особенностям, которые проявляются у подростков. Сверстники могут с большим уважением относиться к своему однокласснику, признавая его силу и "выдвигая" его лидером, а могут осмеивать раннее проявление признаков внешнего взросления, особенно часто это проявляется у мальчиков по отношению к девочкам. В связи с этим на первый план выступают проблемы нравственного воспитания.

В связи с изменениями во внешнем облике у подростков возникает новое отношение к себе - он воспринимает себя как взрослого, претендует на новые формы взаимоотношений с окружающими его взрослыми. Однако новое отношение, которое возникает у подростка, требует времени для осознания и понимания сущности этих изменений, необходимости привыкания к новому образу самого себя, выработке новых форм поведения.

Надо отметить, что все подростки по-разному переживают этот период своего развития. Можно наблюдать тех подростков, у которых дисгармония в физическом развитии проявляется почти незаметно, а потому развитие его "Я-концепции" происходит благополучно. Но когда физическое развитие сопровождается многими противоречиями (например ярко проявляется дисгармоничность, признаки взрослости проявляются слишком рано или слишком поздно и т.п.), возникают проблемы с формированием самооценки и нарушением отношений со сверстниками и взрослыми.

В процессе физического развития для подростка характерен своеобразный поиск собственного образа, который может сопровождаться различными эмоциональными состояниями. Для личностного развития опасно проявление неуверенности в себе, стеснения, комплексов неполноценности, они избегают занятий физической культурой. Задача педагога – помочь преодолеть это состояние, вовлечь подростков в процесс начальной физической подготовки.

*Анатомо-физиологические особенности юношеского возраста*

Юношеский период (с 17-21 год) отличается рядом психолого- физиологических особенностей, которые характеризуются завершением формирования и созревания организма, существенными изменениями личности, психологическим и социальным взрослением. Граница перехода от подросткового к юношескому возрасту весьма условна и по разным схемам периодизации приходится на разный календарный возраст. Согласно периодизации, принятой в возрастной физиологии, юношеский возраст у девочек начинается в 16 лет, у мальчиков в 17 лет.

Обычно считается, что к началу юношеского возраста основные физиологические системы уже созрели, однако данные, полученные в последнее время, свидетельствуют, что это далеко не так. Изучение результатов антропометрических измерений по 26 показателям выявило имеющиеся в этом возрасте преобразования частей тела (его длины, ширины плеч, ширины таза). Эти преобразования тесно связаны с изменением в выделении гормонов. Хотя внешние признаки полового созревания, казалось бы, указывают на его завершение в подростковом возрасте, результаты более углубленного изучения говорят о том, что в организме еще продолжаются существенные гормональные перестройки, связанные с половым созреванием. В юношеском возрасте совершенствуются взаимоотношения между отдельными звеньями эндокринной системы, обеспечивающие упрощение регуляторных процессов, их экономизацию.

Отработка взаимодействия различных звеньев физиологических систем и взаимоотношения органов и систем вообще характерны для юношеского возраста, чему способствует разнообразная деятельность, когда формируются стереотипы физиологических реакций на многочисленные изменения внешних условий и внутреннего состояния. Как и в предпубертатном периоде, на фоне снизившегося темпа роста, у юношей и девушек вырабатывается способность к поддержанию стационарных состояний, физиологическая регуляция направлена на наиболее экономичное использование имеющихся функциональных резервов в организме.

Регуляция физиологических взаимодействий в организме юношей строится не на жестких связях между отдельными звеньями одной физиологической системы и разными системами, а на использовании минимально необходимого числа связей, на тонкой и гибкой координации взаимодействующих систем. Однако, как и в детском возрасте, становление этих физиологических механизмов происходит не само собой, а только в условиях постоянных упражнений и тренировок. Если у детей этому способствует их склонность к игровой деятельности, то у юношей это должно базироваться на реальной учебной и трудовой деятельности.

Важнейшая физиологическая особенность развития вегетативных процессов – резкое расширение резервных возможностей всех органов и систем. Это расширение идет в организме двумя путями: 1) за счет развития функциональных возможностей периферических органов; 2) за счет совершенствования центральных механизмов управления, поскольку в юношеском возрасте выявляется тенденция к экономизации реакций, направленных на вегетативное обеспечение двигательных задач, функционирования кардиореспираторной системы, вестибулярного аппарата, центров терморегуляции. Например, во время мышечной работы умеренной и большой мощности между системами кровообращения, дыхания, терморегуляции и другими отрабатывается тонкое взаимодействие, основанное на установлении минимального числа необходимых взаимосвязей, и лишь при утомлении оптимизация этих взаимодействий нарушается.

В результате этих изменений, затрагивающих периферические и центральные физиологические механизмы, резко возрастает надежность функционирования систем организма, что значительно повышает работоспособность юношей.

Продолжается структурное созревание коры больших полушарий: усложняется ансамблевая организация нервных элементов, увеличивается концентрация нуклеиновых кислот в клетках коры головного мозга, расширяются метаболические возможности нейронов. Результаты электрофизиологических исследований свидетельствуют, что к 17 годам совершенствуются механизмы функциональной организации мозга, как в покое, так и при разных формах умственной деятельности. Увеличивается роль лобных областей коры в восприятии внешней информации, происходит специализация полушарий в этом процессе, усиливается роль межполушарного взаимодействия. Завершение дифференцировочных процессов в тканях (и в центральной нервной системе, и в периферических органах), формирование здорового типа регуляции, наряду с сохраняющейся еще пластичностью функций, создает уникальные условия для быстрого развития, для компенсации всех тех отставаний, которые могли накопиться по тем или иным причинам в более раннем возрасте. Адаптация к социальному окружению в эти годы происходит за счет наибольшего развития тех врожденных задатков, которые способны дать юношам самые большие шансы на успех в жизни.

*Характеристика опорно-двигательного аппарата*

В юношеский период продолжается рост позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей, но с меньшими темпами, чем у подростков. В костной ткани продолжается процесс окостенения, который в основном завершается к окончанию юношеского возраста. Незавершенный процесс окостенения позвоночника может привести у подростков и юношей к различным его повреждениям при больших нагрузках. Окончательно процесс окостенения скелета завершается к двадцатипятилетнему возрасту. В юношеский период происходит продолжение нарастания мышечной массы, которое началось с 14-15 лет. Масса мышц к 18-20 годам составляет 40%. Развитие мышцы, её сосудистой системы и иннервации продолжается до 25-30 лет, это проявляется в увеличении размеров (поперечника) волокон, их гликогеновых и жировых запасов. Все это существенно раздвигает рамки функциональных возможностей мышц. Одновременно повышается качество регулирования мышечной деятельности. На смену генерализованным, неэкономичным реакциям приходят очень специфичные, оптимальные по величине изменения именно тех показателей деятельности вегетативных систем регуляции, от которых зависит успешное решение двигательной задачи.

В юношеском возрасте увеличиваются в целом поперечные размеры тела, устанавливаются индивидуальные его особенности, достигаются гармоничные его пропорции, гармоничное развитие отмечается у 80-90% юношей.

Постепенное и поэтапное упрочение костей, связочного аппарата и мышечной массы у подростков и юношей делает необходимым постоянное слежение за формированием их правильной осанки и развитием мышечного корсета, следует избегать длительного использования асимметричных поз и односторонних упражнений, чрезмерных отягощений. Неправильное соотношение тонуса симметричных мышц приводит к асимметрии плеч и лопаток, сутулости, функциональным нарушениям осанки.

*Особенности развития физических качеств*

Юношеский возраст, также как и подростковый, характеризуется достижением максимального развития большинства физических качеств.

В возрасте 18-20 лет *мышечная сила* достигает максимальных значений для взрослого нетренированного человека. При отсутствии специальной тренировки сила сохраняется на этом уровне примерно до 45-летнего возраста. В юношеском возрасте устанавливается характерная топография мышечной силы, однако коррекцию в нее вносит специфика мышечной тренировки.

*Максимальная частота движений*(форма проявления быстроты) может увеличиваться до 17-18 и даже до 20 лет.

На юношеский возраст приходится сенситивный период развития *общей (аэробной) выносливости*, когда в достаточной мере созревают функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем, обеспечивающих работу аэробного характера. В 20-25 лет это качество достигает высокого уровня развития и дольше других сохраняется в онтогенезе человека (до 55 лет и более).*Статическая выносливость*, уменьшаясь в пубертатном периоде, снова нарастает, особенно к возрасту 18-20 лет.

Совершенствуются возможности для различных проявлений *ловкости*: развивается способность к формированию новых движений в необычных условиях, улучшается анализ текущей и будущей ситуации, внесение сенсорных коррекций в двигательные программы, временная оценка двигательных действий, совершенствование процессов экстраполяции. После 35-летнего возраста проявления ловкости ухудшаются.

В юношеском возрасте на основе значительного развития различных качественных характеристик двигательной деятельности возможна специализация во многих видах спорта и достижение высоких спортивных результатов.

*Характеристика психических и социальных процессов*

Психологи выявили особенности влияния телесных свойств человека на его психическое развитие и поведение. Такие показатели, как относительная зрелость, рост и телосложение непосредственно влияют на некоторые физические свойства, например, имея преимущества в росте, весе и силе мальчики-акселеранты могут без труда превосходить своих сверстников в спорте и иных занятиях. Зрелость и внешний вид имеют определенную социальную значимость для окружающих людей, в том числе и сверстников. Чаще всего они становятся лидерами в школьном классе, у взрослых они вызывают соответствующие оценки и ожидания. Довольно часто возникает проблема в том, что внешние данные не соответствуют его индивидуальным особенностям. По некоторым социальным характеристикам могут еще сохраняться черты "детскости" (Цит. по 46, с.35).

Можно отметить и положительные стороны в развитии юношей-ретардантов. Если мальчику-акселеранту не нужно затрачивать особых усилий для достижения высоких результатов, их преимущества очевидны, то мальчикам-ретардантам приходится затрачивать достаточно много усилий, преодолевать многие трудности (конечно, при условии, что у мальчика возникает потребность в самосовершенствовании). Но у ретардантов (как негативное явление) могут дольше сохраняться черты детскости, т.е. их поступки могут быть «инфантильные, не соответствующие возрасту и уровню развития,.. преувеличенная, рассчитанная на внешний эффект и привлечение к себе внимания активность или, наоборот, замкнутость, уход в себя» (46, с. 37). У мальчиков-ретардантов вполне может развиваться необоснованно завышенная самооценка и уровень притязаний. Занятия физической культурой могут внести существенные коррективы в процесс личностного развития школьников, создавая реальные условия для самосовершенствования и самоутверждения сформированных черт и качеств.

Темпы физического созревания девушек воспринимаются иначе. Если раннее физическое развитие мальчиков в глазах окружающих приветствуется, то раннее развитие девушек имеет противоречивые последствия. Акселированая девочка становится крупнее и своих ровесниц, и большинства мальчиков-одногодков. В то же время к общению с более старшими и мальчиками, и девочками она зачастую еще психологически не готова. Возникают трудности в межличностном общении. Выявляются и закрепляются индивидуальные черты личности. Появляется потребность в стремлении выразить свою привлекательность.

В юношеском возрасте уже становится очевидным, к какому *соматипу*принадлежит школьник: *эндоморфный*(рыхлый, с избытком жира),*мезоморфный*(стройный, мускулистый) и*эктоморфный*(худой, костлявый). Все они обладают неодинаковой привлекательностью в глазах сверстников, вызывают разные ассоциации, становятся поводом для насмешек или восхищения. Данные аспекты в процессе физического развития юношей и девушек оказывают важнейшее влияние на их самооценку и самоуважение. Опыт показывает, что для решения всех этих проблем большое значение имеет физическая культура (специальные комплексы упражнений), рациональное питание и режим. Многие примеры из окружающей нас жизни доказывают это. Однако именно взрослые (и учителя, и родители) должны сориентировать юношей и девушек в тех возможностях, которыми обладают занятия физической культурой и спортом.

Внешность сама по себе не имеет значения для формирования «Я-концепции» личности, но отношение других людей (в первую очередь сверстников), личностные представления о красоте и нормах физического развития обусловливают ее содержание. Проблема внешности (рост, сила, тип телосложения и т.п.) имеет одинаковое значение, как для девушек, так и для юношей (и в восприятии себя, и в восприятии противоположного пола). Психологи отмечают, что те юноши и девушки выглядят более уверенными в себе, а следовательно, и более инициативными, общительными, у кого «Я-концепция» совпадает с положительной оценкой других. Данные выводы обосновывают важность физического воспитания и образования в личностном развитии юношей и девушек.

Физиологи отмечают, что основные направления развития физического потенциала человека в юношеском периоде –повышение уровня силы и выносливости, достижение высокого уровня координации движений в физических упражнениях.

В период юношества завершается развитие центральной нервной системы. Непосредственным результатом этого процесса оказывается достижение высокого уровня совершенства анализаторно-интегративной деятельности коры головного мозга. Возрастает подвижность нервных процессов, хотя сохраняется некоторый дисбаланс соотношения возбуждения и торможения, с преобладанием возбуждения над торможением. Развитие второй сигнальной системы достигает высокого уровня специально организованной работой.

Необходимо развитие осознанного использования теоретических знаний в учебно-тренировочном процессе, направленном на формирование жизненно важных профессиональных, военно-прикладных, спортивных умений и навыков, физических качеств. Юноши и девушки должны знать, как влияет движение на организм человека (сердечно-сосудистую, дыхательную и др. системы), это стимулирует процесс их физического самовоспитания.

***Объём и срок освоения программы***

Программа «Таэквон-до» реализуется с сентября по июнь в форме очного обучения, в количестве 120 часов (12 часов в месяц)

*Формы организации образовательного процесса*

* индивидуальная;
* групповая;
* работа в парах (спарринг)

*Формы работы и проведения занятий:*

* эвристическая беседа;
* лекция;
* семинар;
* диалог;
* соревнование;
* практическая работа;

Практические (специальные) формы работы являются основными в процессе обучения и тренировки таэквондистов.

К ним относятся:

* тренировки без соперника;
* тренировки с условным соперником;
* тренировки с партнером;
* индивидуальное занятие;
* тренировки с соперником.

***Режим занятий****:*

Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа, один раз по 1 часу (в неделю).Перемена (динамическая пауза 10 минут с обязательным проветриванием помещения.) Наполняемость учебной группы – до10 человек.

**1.2.Цель и задачи программы**

**Цель программы -**формирование начальной физической и технико - тактической подготовки будущих таэквондистов.

**Задачи:**

* сформировать общеепредставление о технике приемов и действий в таэквондо;
* практически познакомиться с основными механизмами движений при выполнении приемов и действий;
* освоить основные варианты приемов и действий в облегченных и стандартных условиях;
* овладеть техникой ударов по непрерывно-постепенному переходу от начальных умений и навыков к совершенствованию специальных тактических и технических приёмов ;
* повысить общую физическую подготовленность и выносливость организма (гибкость, ловкость, скоростно- силовые способности);
* способствовать воспитанию самодисциплины.

**1.3.Содержание программы**

**Учебный план**

**«Барс»**

Группа № 1 ( 1г.о.)

База: ДЮЦ «Импульс»

Всего: 120 часов

В неделю: 3 часа (1х1, 1х2)

Педагог: Язков С.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел | Количество часов |
| теория | практика | всего |
| 1 | Общая физическая подготовка | 2,5 | 6,5 | 9 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 1 | 7 | 8 |
| 3 | Технико – тактическая подготовка | 16,5 | 70,5 | 87 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 9 | - | 9 |
| 5 | Встречи с мастерами по таэквон – до | - | 1 | 1 |
| 6 | Вводное, итоговое занятие | 2 |  | 2 |
| 7 | Промежуточная, итоговая аттестация | 2 | 2 | 4 |
| Итого часов | 33 | 87 | 120 |

**Учебно-тематический план**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №дела | № темы, тема,содержание | Количество часов | Формы организации занятия,  | Форма контроля |
| теория | практика | всего |
| **РАЗДЕЛ 1 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА****Цель:** определение уровня общей физической подготовки учащихся |
| 1 | **Тема**1. Контрольные нормативы: высота выпрыгивания, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, кистевая динамометрия, челночный бег, отжимание, упражнения на пресс**Теория**: Знакомство с понятием «общая физическая подготовка». Объяснение выполнения входящих контрольных нормативов.**Практика:** Сдача входящих контрольных нормативов**Практика:** Сдача итоговых контрольных нормативов**Теория:** Объяснение международных правил проведения соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Правила соревнований. Общие положения.**Теория:** Объяснение с демонстрацией регламентации ведения схватки. Определение и объявление результата поединка. Запрещенные приемы. Наказания. Демонстрация порядка проведения соревнований в Федерации ИТФ. | 1 | 2 | 3 | лекциядемонстрация педагога | педагогическое наблюдение |
| ПЗкарточки-задания | заполнение протокола |
| 1 | **Тема 2.** Комплексы упражнений на координациюдвижения.**Теория**: Изучение метода круговой тренировки **Практика**: Отработка упражнений на координацию движений | 1,5 | 1,5 | 3 | лекцияраздаточный материал«Метод круговой тренировки» | опрос |
| ПЗдемонстрация педагога,видеоматериалы | педагогическое наблюдение |
| 1 | **Тема 3.** Комплексы упражнений на укрепление скоростно-силовых качеств.**Практика**: Отработка упражнений на укрепление скоростно-силовых качеств.**Практика:** Закрепление упражнений на укрепление скоростно-силовых качеств. |  | 3 | 3 | ПЗдемонстрация педагога | педагогическое наблюдение |
| **РАЗДЕЛ 2 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА****Цель:** овладение навыками специальной физической подготовки. |
| 2 | **Тема 1.** Передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке.Передвижение шагами назад 15 м в боевой стойке.**Теория:** Знакомство с понятием «специальная физическая подготовка», её роль ф формировании спортсмена**Практика**: Обучение передвижению шагами вперед/назад в боевой стойке.**Практика**:Закрепление навыка передвижения шагами вперед/назад в боевой стойке. | 0,5 | 2,5 | 3 | эвристическая беседапрезентация | педагогическое наблюдение |
| ПЗдемонстрация педагога видеоролик | педагогическое наблюдение |
| 2 | **Тема 2.** Атака с имитацией удара ногами.**Теория**: Знакомство с понятиями «атаки», «атаки с имитацией удара ногой и рукой в прыжке», доллео чаги.**Практика**: Обучение и отработка навыка атаки с имитацией удара ногами. | 0,5 | 1,5 | 2 | беседаИКТ-презентацияПЗСхема выполнения передвижений | опроспедагогическое наблюдение |
| 2 | **Тема 3.** Атака с имитацией удара руками в прыжке.Атака с имитацией удара ногой в прыжке**Практика:** Обучение и отработка навыка атаки с имитацией удара ногами и руками в прыжке | - | 1 | 1 | ПЗсхема выполнения передвижений | самостоятельная работа |
| 2 | **Тема 4.** Атака серий ударов доллео чаги по мешку.**Практика:** Обучение и отработка навыка атаки серий ударов доллео чаги по мешку | - | 2 | 2 | ПЗдемонстрация педагога, схема выполнения передвижений | самооанализ |
| **РАЗДЕЛ 3.ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**Цель: изучение основополагающих технических действий для самозащиты. |
| 3 | **Тема 1.** Базовые элементы таэквон-до назанде маки, чхухе маки.**Теория**: Объяснение основ биомеханики при выполнении действий.**Практика**: Показ и отработка блоков: назанде маки, чхухе маки.**Практика:** закрепление блоков: назанде маки, чхухе маки. | 1,5 | 3,5 | 55 | лекцияречь учителя, наглядные учебные пособияпрактическое занятиедемонстрацияпедагогапрактическое занятиедемонстрацияпедагога | опроспедагогическое наблюдениепедагогическое наблюдение |
|  3 | **Тема 2.** Базовые элементы таэквон-до пхальмокарою п маки**Теория**: Объяснение основ биомеханики при выполнении действий.**Практика**: Показ и отработка блоков: пхальмокарою п маки.**Практика:** Закрепление блоков: пхальмоарою п маки. | 1 | 2 | 3 | лекцияречь педагога, наглядные учебные пособияПЗдемонстрация педагога | опроспедагогическое наблюдение |
| 3 | **Тема 3.** Базовые элементы таэквон-до назендэ маки**Теория:** Объяснение основ биомеханики при выполнении действий.**Практика**: Показ и отработка блоков назендэ маки.**Практика:** Закрепление блоков назендэ маки, чхухемаки | 1 | 1 | 2 | лекцияречь педагога, наглядные учебные пособия | опрос |
| ПЗдемонстрация педагога | педагогическое наблюдение |
| 3 | **Тема 4.** Базовые элементы таэквон-до пхальмокбароюп маки**Теория**: Объяснение основ биомеханики при выполнении действий.**Практика:** Показ и отработка блоков пхальмокбароюп маки | 1 | 3 | 4 | лекцияречь учителя, наглядные учебные пособия | опрос |
| практическое занятиедемонстрацияпедагога | педагогическое наблюдение |
| 3 | **Тема 5.** Базовые элементы таэквон-до анпальмок маки**Практика:** Показ и отработка блоков анпальмок маки | 2 | 5 | 7 | практическое занятиедемонстрацияпедагога | педагогическое наблюдение |
| 3 | **Тема 6.** Спарринг на три шага (самбо масоги).**Теория:**Объяснение принципов отработки спарринга**Практика**: индивидуальная отработка спаринга**Практика:** Три повторные атаки: ганнун со ап чумоккаундечируги, ганнун со ап чумокнопундечируги, нюнча со ап чумоккаунде банде чируги.**Практика:** Три повторные защиты: ганнун со ан пальмокмакки, ганнунсо пальмок чу кёмакки, нюнча со ан пальмокбандемаки. Ответная атака ганнун со ап чумокбанде каундечируги, ганнун со ап чумок банде нопундечируги,ганнун со ап чумоккаунде банде чируги. | 0,5 | 6,5 | 7 | ТЗСлово педагога, слайды | опрос |
| ПЗдемонстрация педагога | педагогическое наблюдение |
| 3 | **Тема 7.** Техника масоги. Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясокмасоги).**Практика**:Отработка с партнером | - | 1 | 1 | ПЗдемонстрация педагога | педагогическое наблюдение |
| 3 | **Тема 8.** Техника тулей(комплексные упражнения)**Теория**: Объяснение назначения тулей. Принципы выполнения тулей.**Практика:** Подготовительные упражнении к тулям | 3 | 2 | 5 | Лекцияречь педагога, наглядные учебные пособияПЗдемонстрация педагога | опроспедагогическое наблюдение |
| 3 | **Тема 9.** Техника тулей.Саджу-Чируги**Теория:** Объяснение принципов выполнения данного туля**Практика**: 7 движений в две стороны1.Нарани чунбисоги2.Ганнун со пальмокнаджундемакки3.Ганнун со каунде ап чумокчируги | 1,5 | 2,5 | 4 | ТЗСлово педагога, слайды | опрос |
| ПЗдемонстрация педагога | педагогическое наблюдение |
| 3 | **Тема 10.** Техника тулей.Саджу-Маки**Теория**: Объяснение принципов выполнения данного туля**Практика:**8 движений в две стороны1. Ганнун со сонкальнаджундемакки
2. Ганнун со ан пальмоккаундемакки
 | 1 | 3 | 4 | ТЗСлово педагога, слайдыПЗдемонстрация педагога | опроспедагогическое наблюдение |
| 3 | **Тема 11.** Техника тулей.Чон-Джи.**Теория**: Объяснение принципов выполнения данного туля. Объяснение значения названия туля.**Практика:** 19 движений. Новые движения:1. Нюнчасоги
2. Нюнча со ан пальмоккаундемакки
 | 2 | 3 | 5 | ТЗСлово педагога, слайдыПЗдемонстрация педагога | опроспедагогическое наблюдение |
| 3 | **Тема 12.** Соревновательный спарринг.**Теория**: Объяснение и демонстрация основ проведения спортивного спарринга. Правила. Запрещенные приемы**Практика**: Основные стойки. Приемы передвижения**Практика**: Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Под­скок.**Практика:** Техника ударов руками и ногами: *Anчумокчируги*(прямые удары рукой), **Практика**: Техника ударов руками и ногами:*An чаги* (прямой удар вперед), ***Йоп****чаги* (прямой удар в сторону). **Практика**: Техника ударов руками и ногами: Имитация ударов руками и ногами.Имитация ударов руками (фиксируя конечное положениерук).**Практика** Техника ударов руками и ногами: Имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног). Простейшие серии ударов и комбинации ударов. | 2 | 38 | 40 | ТЗСлово педагога, слайдыПЗдемонстрация педагога | опрос |
| педагогическое наблюдение |
| **РАЗДЕЛ 4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА****Цель:** Дать основы развития Таэквон-до ИТФ в России |
| 4 | **Тема 1.** Теоретическая подготовка.**Практика:**Разъяснение Морально – этические и нравственные нормы поведения юных таэквондистов.Виды соревнований и способы их проведения.**Теория:** Объяснение истории возникновения таэквондов Корее. Таэквон-до как вид спорта и боевое искусство. Терминология и классификация техники таэквон-до.**Теория:**Медицина.Допуск врача (кардиолог, терапевт). Краткие сведения о двигательных психических функциях че­ловека. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаи­модействие.Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятель­ности организма человека.**Теория:**Восприятия, двигательные реакции, память, мышление и специализирование их проявлений в спортивной деятельности.Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на центральную нервную систему.Запрещенные приемы. Наказания. Демонстрация порядка проведения соревнований в Федерации ИТФ. | 9 | -- | 9 | Эвристическая лекцияСлово педагога, слайды | Опрос, беседа |
| **РАЗДЕЛ 5. Встречи с мастерами Таэквон-до****Цель:** Стимулировать заниматься спортом воспитанников объединения |
| 5 | **Тема 1.** Встречи с мастерами по таэквон – до**Практика**: Встречи с профессиональными спортсменами, мастерами спорта по таэквон-до г. Хабаровска.  | - | 1 | 1 | ПЗДемонстрация | Наблюдение, самоконтроль |
| **РАЗДЕЛ 6 ВВОДНОЕ, ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ**Цель: введение в дисциплину, определение целей и задач объединения на учебный год. Цель: подведение итогов работы объединения за учебный год |
| 6 | **Тема 1**. Вводное занятие.**Теория*:***Цели, задачи и содержание работы в объединении. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. | 1 |  | 1 | лекциясловопедагога | опрос |
| 6 | **Тема 2.** Итоговое занятие.**Теория**: Подведение итогов работы объединения. Награждение лучших учащихся. Рекомендации на летний оздоровительный период. | 1 | - | 1 |  |  |
| **РАЗДЕЛ 7 ПРОМЕЖУТОЧНАЯ, ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ.****Цель:**подведение итогов усвоения программного материала  |
| 7 | **Тема 1.** Промежуточная аттестация**Теория**: Объяснение порядка прохождения промежуточной аттестации, выполнения нормативов.**Практик**а: Выполнение практических нормативов.**Практика:** Показ и отработка блоков анпальмок маки | 1 | 1 | 2 | ТЗСлово педагога, слайды | опрос |
| ПЗдемонстрация педагога | педагогическое наблюдение |
| 7 | **Тема 2.** Итоговая аттестация**Теория**: Объяснение порядка прохождения промежуточной аттестации, выполнения нормативов.**Практика**: Выполнение практических нормативов. | 1 | 1 | 2 | ТЗСлово педагога, слайды | педагогическое наблюдение |

**1.4. Планируемые результаты**

**Предметные результаты:**

* учащиеся будут иметь общее представление о технических и тактических приемах в таэквондо;
* учащиеся практически познакомятся с основными механизмами движений в таэквон-до
* учащиеся освоят основные варианты приемов и действий в облегченных и стандартных условиях;
* овладеть техникой ударов руками и ногами;
* у учащихся повысится общая физическая подготовленность и выносливость организма;

**Метапредметные результаты:**

* учащиеся будут уметь ставить перед собой цели и задачи;
* планировать способы и пути достижения своих целей;
* выбирать эффективные способы решения задач;
* корректировать свои действия в связи с изменением ситуации;
* оценивать правильность выполнения учебных задач;
* анализировать свои действия, делать выводы и умозаключения.

**Личностные результаты:**

* внутренняя потребность в соблюдении нравственных норм и правил поведения в обществе;
* способность к самооценке и рефлексии;
* жизненное самоопределение;
* способствовать воспитанию самодисциплины;
* критически переносить неудачи и поражения
* самостоятельность, ответственность.

**2. Комплекс организационно –педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график с указанием количества учебных недель, учебных дней составляется ежегодно на новый учебный год

Материально – техническое обеспечение:

* спортивный зал;
* душ;
* специальная форма (до-бок);
* шлемы;
* перчатки;
* наколенники;
* скамейки;
* груша;
* гимнастические палки;
* наливные гантели;
* тринажоры;
* тренировочные доски;
* шведская стенка;
* коврики доянг.

*Информационно- методические условия реализации программы:*

* учебно- тематический план 1 год обучения;
* календарно- тематический план 1год обучения;
* лекционные материалы;
* методические материалы и разработки занятий и воспитательных мероприятий;
* расписание занятий;
* электронные образовательные ресурсы;
* методические материалы «Современные педагогические и здоровьесберегающие технологии».

**2.3. Формы аттестации/контроля**

Для определения результативности усвоения программы используются различные формы текущего тематического контроля знаний:

* тесты;
* наблюдение;
* контрольные нормативы;
* соревнования;
* анкетирование;
* результаты диагностик;
* опрос;
* педагогическое наблюдение.

Оценивание производится по пятибальной шкале, измеряется в баллах.

**2.4. Оценочные материалы**

Промежуточная и итоговая аттестация предполагает выполнение теоретических и практических заданий на выявление уровня знаний и овладения обучающимися практических умений и навыков.

**Промежуточная аттестация (I полугодие)**

**Теоретическая часть**включает билет с 1 вопросом

На подготовку устного ответа на вопрос отводится 10 минут.

Вопросы:

1.Какое государство является родиной таэквон-до?

2. Перечисли элементы безопасности при выполнении технических приёмов.

3. Перечисли элементы безопасности при выполнении тактических приёмов.

4. Какой должна быть одежда и обувь у таэквондистов во время занятий?

5. Какие упражнения для рук и плечевого пояса тебе известны?

6. Какие упражнения для ног тебе известны?

7. Какие упражнения для шеи и туловища тебе известны?

**Критерии выполнения теоретических заданий:**

полный ответ без затруднений – 5 баллов;

в основном полный ответ, но с наводящими вопросами- - 4 балла;

ответ неполный с наводящими вопросами – 3 балла;

ответ с большими затруднениями – менее 3 баллов.

**Практическая часть** включает демонстрацию каждым учащимся1 из предложенныхпедагогом упражнений и одного из специальных технических приёмов

1. Продемонстрировать упражнения для рук и плечевого пояса.

2. Продемонстрировать упражнения для ног.

3. Продемонстрировать упражнения для туловища.

4.Техника масоги. Спарринг с одним из партнёров (ясокмасоги).

**Критерии выполнения упражнений и демонстрации техники масоги:**

выполнил упражнение и технику масогибез ошибок - 5 баллов;

выполнил упражнение и технику масоги с незначительными ошибками – 4 балла;

выполнил упражнение и технику масоги с ошибками – 3 балла;

выполнил упражнение и технику масоги с грубейшими ми ошибками – 2 балла.

**Итоговая аттестация (IIполугодие)**

 **Практическая часть** включает соревновательный спарринг:

1. Соревновательный спарринг по основным способам атаки соперника.

2. Сдача контрольных нормативов по ОФП

**Критерии выполнения тактико – технических приёмов:**

Выполние тактико – технических приёмов без ошибок - 5 баллов;

Выполние тактико – технических приёмов с незначительными ошибками – 4 балла;

Выполние тактико – технических приёмов с ошибками – 3 балла;

Выполние тактико – технических приёмов с грубейшими ошибками – 2 балла.

Контрольные нормативы по ОФП

|  |  |
| --- | --- |
| И.Ф.учащегося | Упражнения |
| Удары на месте одной ногой (доличаги) в ракетку за 30 секундТребуемыйпоказатель: 20 | Отжимания от пола (на кулаках)Требуемыйпоказатель:12-16 | Подтягивания на перекладинеТребуемыйпоказатель: 6 | Поднимание корпуса из положения лежаТребуемыйпоказатель: 20 |
| Фактические показатели учащихся |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

    **2.5. Методическое обеспечение образовательного процесса**

Изучение программного материала рассчитано на 1 год. Теоретическая и практическая часть даются в соответствии с учебным планом. Обучение проводится с учащимися, желающими приобрести знанияи умения по древнему корейскому боевому искусству Таеквон-до.

 Теоретические и практические занятия проводятся в спортивном зале. При необходимости для теоретических занятий используется кабинет теоретической подготовки. Теоретические занятия составляют -30%, практические -70%, от общего количества часов, рассчитанных на учебный год.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно, но чаще всего – в комплексе с практическими. При организации занятия педагог планирует свою деятельность и деятельность учащихся, четко формулируя тему, цель, задачи урока: Учебное занятие по таэквон-до имеет следующую структуру:

1.Организационный момент:

Построение, поклон (приветствие), сообщение главной цели тренировки, а так же какой- либо другой важной информации.

2. Разминка.

На разминку следует отводить примерно 10-20% времени тренировки. Состоит она из двух частей. Задача первой – поднять общую работоспособность организма. Это может быть бег, или серия прыжков, или специальные упражнения на перемещения. В связи с нашей спецификой, мы бы не рекомендовали делать большой акцент на «просто бег». Надо использовать время тренировки более эффективно, к тому же, при «просто беге» дети, особенно младшего возраста, очень дезорганизовываются и у начинающих инструкторов могут возникнуть проблемы с дисциплиной. Если бег, то пусть это будет бег с каким-либо заданием. Задача второй части – разработка подвижности суставов, растягивание и увеличение эластичности мышц. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевог7о пояса, затем туловища, таза, а затем ног. Это не означает, что первая и вторая части должны быть раздельными друг от друга. Наоборот, в группах новичков, когда уровень общей физической подготовки низок, лучше чередовать динамические упражнения (бег, прыжки) со статическими (наклоны, повороты и т. п.). Перед работой ногами с высокой амплитудой обязательно следует провести «растяжку».

Упражнения на растягивание можно проводить по нескольку раз в процессе тренировки.

3. Основная часть зависит от цели и задач вашей тренировки. Задачами основной части могут быть:

1) ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники ударов;

2) развитие физических качеств;

3) тактическая подготовка; и др.

Наиболее целесообразно планировать задачи тренировки в такой последовательности:

1) овладение техникой и ее совершенствование;

2) развитие быстроты и ловкости;

3) развитие силы;

4) развитие выносливости.

Тактические задачи можно решать параллельно, но при подготовке к соревнованиям бывает необходимо выделить их отдельно.

Основная часть занимает приблизительно 70 - 85% тренировочного занятия. Дети младшего возраста не могут долгое время концентрироваться на одном и том же. Примерно через 10-15 мин. их внимание ослабевает, им становиться скучно, они не понимают еще слово «надо», им должно быть интересно. Поэтому или основная часть вашей тренировки должна состоять из разных по тематике блоков, или какая-то часть упражнений должна носить игровой характер или элемент соревнования.

4.3аключительная часть.В неё входят упражнения эмоционального характера. Это могут быть игры или спарринг по заданию для закрепления основной части тренировки. Например:

- спарринг только по прямой линии, или, наоборот, после каждого удара нужно уйти в сторону;

- спарринг с ограничением выбора ударов (только апчаги или только руками и т. п.);

- спарринг до первого технического действия, причем «на победителя» - проигравший выбывает; и др.

5.Подведение итогов.

Построение. Подведение итогов тренировки. Это может быть общая оценка всей группы, а можно выставить оценку каждому занимающемуся, не забыв отметить то хорошее, что он сделал на сегодняшнем занятии, или выразить уверенность, что у него все получиться в следующий раз. Дети очень серьезно относятся к этим оценкам, некоторые переживают даже больше чем в школе.

Напомнить о дне и времени следующего занятия. Поклон.

Все виды занятий, предусмотренные учебно-тематическим и календарно-тематическим планами, проводятся по утвержденному расписанию.При организации занятия педагог планирует свою деятельность и деятельность учащихся, четко формулируя тему, цель, задачи урока:

• занятие должно быть проблемным и развивающим:

• педагог сам нацеливается на сотрудничество с обучающимися и умеет направлять их на сотрудничество с педагогом и одногруппниками;

• педагог организует проблемные и поисковые ситуации, активизирует деятельность учащихся;

• вывод делают сами учащиеся;

• минимум репродукции и максимум творчества и сотворчества;

• время-сбережение и здоровье-сбережение;

• в центре внимания занятия – дети;

• учет уровня и возможностей учащихся, в котором учтены такие аспекты, как направленность программы, стремление учащихся их настроение;

• умение демонстрировать методическое искусство учителя;

• планирование обратной связи

• занятие должно быть добрым.

**Методы, в основе которых лежат способы организации занятий:**

• словесный (устное изложение, анализ позиции);

• наглядный (демонстрация, рассмотрение задач, наблюдение, работа по образцу);

• практический (выполнение технико-тактических упражнений).

**Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия:**

• фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися

• индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы

• групповой – организация работы с малыми группами (от 2 до 7 человек)

• в парах –(спарринг);

• индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.

**Приёмы:**

диалог, устное изложение; анализ приёмов и позиции, разборприёмов и позиции и т.д.

**Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:**

• объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

• репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

• исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся;

• частично - поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

**Современные образовательные технологии:**

• игровые;

• групповые;

• индивидуализация обучения;

• проблемного обучения;

• ИКТ – технологии;

• здоровьесберегающие;

• технологии критического мышления: mindmap, тонкие и толстые вопросы;

Выбор методов и технологий обучения зависит от темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

**Формы занятий:**

• традиционное занятие;

• тренировочное занятие;

* учебно-тренировочное

• контрольное занятие;

• урок-соревнование;

• аттестационное занятие;

• показательное выступление;

• встречи;

• лекции;

***Национально - региональный компонент***

В программу включены встречи с известными таэквондистами г. Хабаровска, благодаря которым учащиеся расширяют свой кругозор, знакомятся с известными людьми, узнают новые факты о таэквон-до, пытаются вникнуть в суть морально – нравственного поведения настоящего таэквондиста.

 **Дидактические материалы:**

• видеозаписи;

• схемы;

• таблицы;

• плакаты;

• памятки;

• рекомендации;

• специальная литература;

• видеозаписи, мультимедийные презентации;

• компьютерные программные средства.

**Методические рекомендации по внедрению в учебно - воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий**

Стремительное ухудшение здоровья детей и педагогов диктует необходимость поиска механизмов приостановки этой тенденции, которая в значительной мере препятствует развитию ребёнка, целостному и устойчивому формированию человека. Являясь учреждением дополнительного образования детей, педагогический коллектив имеет богатый педагогический опыт по сохранению здоровья своих воспитанников. Поэтому он ставит необходимым условием для развития культуры здоровья применение инновационных педагогических подходов, позволяющих осуществить воспитание потребности в сохранении и укреплении здоровья как ценности. В их ряду следует назвать системный здоровьесберегающий педагогический подход, осуществление которого способствует воспитанию здоровых, социально активных людей, способных к творческому преобразованию окружающей среды людей.

Для этого в образовательный процесс были включены здоровьесберегающие технологии. Они включают в себя различные здоровьесберегающие элементы, которые проводятся с воспитанниками на занятиях с целью сохранения как психологического, так и физического здоровья детей, развития культуры здоровья. Для данной программы разработаны методические рекомендации по использованию на занятиях здоровьесберегающих технологий.

1. На занятиях обязательно чередуются виды деятельности в зависимости от специфики и цели занятий.

2. Устраиваются физкультминутки и динамические паузы с использованием разнообразных упражнений каждые 20 минут занятия.

3. Проводятся минутки релаксации, дыхательная гимнастика, массаж активных точек и обязательно гимнастика для глаз.

4. Обязательным моментом на занятиях является эмоциональная разрядка в виде юмористической паузы или игры в «снежки» (из бумаги). Такие эмоциональные разрядки педагог проводит в конце занятия. Возможно проведение их в течение занятия при развитии конфликтов и других острых эмоциональных ситуациях.

5. На каждом занятии обязательно проводится профилактика нарушения осанки и зрения. Педагог в течение занятия следит за рабочей позой воспитанников.

6. Несколько раз в год организуется коллективный отдых – выезд в кино, посещение кафе, конного клуба и т. д., что способствует снятию психоэмоционального напряжения и улучшает психологический климат в коллективе.

**Гимнастика для глаз (по методике Э.С. Аветисова)**

Комплекс состоит из трех групп упражнений. Группы не обязательно выполнять все одновременно. Их можно варьировать на Ваше усмотрение. Можно выполнять первую группу в начале занятия, вторую группу - в середине, третью группу – в конце занятия.

Упражнения должны выполняться регулярно.

**Группа 1**

**(для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости)**

**Упражнение 1.** Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем откройте их на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз.

**Упражнение 2.** Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 секунд.

**Упражнение 3.** Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.

**Упражнение 4.** Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд; повторите 3-4раза.

**Упражнение 5.** Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуге и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6-8 раз.

**Группа 2**

**(для укрепления мышц)**

**Упражнение 1.** Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8-12 раз.

**Упражнение 2.** Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 8-10 раз.

**Упражнение 3.** Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали — влево-вверх, вправо-вниз и обратно; и так -8-10 раз.

**Упражнение 4.** Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении; повторите 4-6 раз.

**Группа 3**

**(для улучшения аккомодации)**

В этой группе упражнения выполняются из положения стоя.

**Упражнение 1.** Смотрите обоими глазами вперед в течение 2-3 секунд, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25-30 сантиметров, и через 3-5 секунд руку опустите; повторите так 10-12 раз.

**Упражнение 2.** Обоими глазами смотрите 3-5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; и так — 6-8 раз.

**Упражнение 3.** В течение 3-5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз; повторите 6-8 раз.

**Дыхательная гимнастика**

Неправильное дыхание – это впалая грудь и вогнутые плечи, возрастающее число болезней дыхательных путей, головного мозга, желудочно-кишечного тракта, гипоксия. Дыхательная гимнастика позволяет организму восполнить недостаток кислорода в клетках организма и тем самым улучшить состояние здоровья и даже избавиться от болезней органов дыхания.

Вашему вниманию, уважаемые педагоги, предложены несложные упражнения, которые широко используют йоги. Упражнения простые, но очень эффективные.

**Упражнение 1**

**(возбуждает нервную систему, придает бодрость, снимает усталость)**

1) Встать прямо.

2) Вдохнуть полное дыхание и задержать его.

3) Протянуть руки вперед, ослабив, насколько возможно, их мускулы и оставляя в них только такое количество нервной силы, чтобы держать их в вытянутом положении.

4) Медленно отвести руки к плечам, постепенно сжимая мускулы и вкладывая в них силу таким образом, чтобы, когда руки будут совсем раздвинуты, кулаки крепко сжаты и в мышцах рук чувствовалась бы дрожь.

5) Затем, по-прежнему держа мускулы напряженными, медленно раскрыть сжатые кулаки, и затем быстро сжать их. Повторить это движение несколько раз.

6) Сильно выдохнуть воздух через рот.

7) Проделать очистительное дыхание.

**Упражнение 2.**

**Очистительное дыхание (успокаивает нервную систему)**

1.Вдохнуть полное дыхание.

2.Удержать дыхание на несколько секунд.

3.Сжать губы, как бы для свистка, не раздувая щек, затем, со значительной силой выдохнуть немного воздуха. Затем, на секунду остановиться, удерживая выдыхаемый воздух, и затем выдохнуть с силой еще немного и т. д., пока воздух не будет весь выдохнуть. Заметьте, что очень важно, чтобы воздух выдыхался с силой.

**Комплекс упражнений для массажа активных точек организма**

Массаж этих точек улучшает кровоснабжение головного мозга, усиливает отток лимфы, регулируя тем самым кровяное давление, способствует улучшению зрения и слуха. Кроме того, активные движения стимулируют кровообращение в кончиках пальцев, а поскольку нервные окончания пальцев непосредственно связаны с мозгом, их работа способствует успокоению и расслаблению.
    Нет необходимости сильно надавливать на точки. На каждую точку следует надавливать вторым или третьим пальцем 8-10 раз.

1. Разогреваем ладошки: трем их друг об дружку, сжимаем-разжимаем кулачки в быстром темпе, трясем кистями рук.

2. Начинаем с лица: массажируем точку в середине лба.

3. Пальцами проводим линии бровей, слегка надавливая от переносицы к вискам.

4.Легкими движениями указательных пальцев проводим по крыльям носа сверху вниз.

5. Массажируем точки на крыльях носа.

6. Массажируем точки на висках.

7. Растираем мочки ушей.

8. Гладим легкими движениями пальцев за ушами

Программа рекомендована к реализации\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ответственный за проведение экспертизы ДООП\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проведения экспертизы «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Список литературы**

**Для педагогов**

1. Павленко, А. В. Тхэквондо с элементами акробатики и паркура: дополнительная общеобразовательная программа / А. В. Павленко, М. А. Рогожников. – СПб., 2014. – 13 с.

2, Воробьѐв, В. Тхэквондо / В.Воробьѐв // Физическая культура в школе. – 1998. – №2. – с.48-50

 3. Гил, К. Искусство тхэквондо. Три ступени. / К. Гил, Ч.Х. Ким; пер. с нем. – М.: Советский спорт, 1991, книги 1-3.

 4. Гил, К. Таэквондо. Корейский боевой вид спорта / К.Гиль. – изд. испр. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 1998 – 224с.: ил.

 5. Общая и спортивная психология: Учеб. для высш. физкульт. учеб. заведений. Ч2: Основы спортивной психологии / Сиб. гос. акад. физ. культуры. – Омск, 2000. – 191с. 6. Сафонкин, С.Н. Таэквондо / С.Н. Сафонкин; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2001. – 181с.: ил.

 7. Соколов И.С. Основы таэквондо. / И.С. Соколов – М.: Советский спорт, 1994. – 256с.: ил.

8. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб – М.: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с., ил.

9. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с

10. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]; - Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.: ил.

11. Чой, Хонг Хи. Таэквондо /Корейское национальное искусство самообороны): Энциклопедия: в 15-ти т. / Хонг Хи, Чой; Интернациональная Федерация Таэквондо (ИТФ) – 5-е изд – Волгоград, 2000

**Для обучающихся и родителей**

1. Ингерлейб, М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей /М.Б. Ингерлейб// серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 128 с.

2. Тарас, А.Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные единоборства Востока и Запада: энциклопедический справочник / А.Е. Тарас – Мн.: Харвест, 1996. – 640с.

3.Учебная программа Всероссийской Федерации тхэквондо МТФ. «Путь к успеху» Л.К. Цилфицис.

Электронные ресурсы:

<https://ewind.ru/taekwondo/encyclopedia-taekwondo/entsiklopediya-taekwondo-v-formate-pdf>

Энциклопедия тхэквондо в формате PDF

* [ЧойСунг Мо. ТХЭКВОНДО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ](http://avidreaders.ru/book/thekvondo-dlya-nachinayuschih.html)
* [Тхэквондо. Теория и методика. Том.1.](https://www.litmir.me/bd/?b=113421&p=1) Спортивное единоборство.
Учебник предназначен для использования в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, училищах олимпийского резерва, физкультурных техникумах. Новые подходы в области интерпретации техники и тактики тхэквондо, периодизации тренировочных нагрузок в области обеспечения массовости и сохранения контингента обучаемых позволяют использовать его в учебном процессе институтов и университетов физической культуры и спорта.