


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр творчества «Свежий ветер»  
городского округа Тольятти

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО  
«Свежий ветер»  
  
Мурышова  
С.В.  
«23» 10 2016 г.

Программа принята на основании  
решения педагогического совета.  
Протокол № 1 от «03» 10 2016 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Тхэквондо (ИТФ)»**

Возраст обучающихся - 10-16 лет

Срок реализации – 3 года

*Новая редакция*

*Составитель:*  
Кузьмичева Т.В. -  
педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:  
Стегалина Л.А.- методист

Тольятти, 2016

## Оглавление

<b>Пояснительная записка</b> .....	3-10
Введение	
Направленность программы	
Новизна программы	
Актуальность	
Педагогическая целесообразность	
Цель и задачи программы	
Возраст обучающихся	
Сроки реализации программы	
Формы обучения	
Формы организации деятельности	
Режим занятий	
Ожидаемые результаты	
Критерии и способы определения результативности	
Формы подведения итогов	
<b>Учебно- тематический план и содержание изучаемого курса программы</b> .....	11-28
Учебно-тематический план 1 год обучения	
Содержание программы 1 год обучения	
Учебно-тематический план 2 год обучения	
Содержание программы 2 год обучения	
Учебно-тематический план 3 год обучения	
Содержание программы 3 год обучения	
<b>Методическое обеспечение программы</b> .....	29-31
<b>Список используемой литературы</b> .....	32-33
Список используемой литературы, используемый при написании программы	
Список литературы для педагогов	
Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей	
<b>Приложение №1</b> Календарно-тематический план.....	34-38

## Пояснительная записка

### Введение

В мире одним из самых популярных восточных единоборств является тхэквондо. Тхэквондо – это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того – это одно из самых современных боевых искусств. Что же означает слово "тхэквондо"? Корейское "тхэ" означает "выполнение удара ногой", "квон" – "кулак", "до" – "искусство", "путь" – путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака".

Таким образом, тхэквондо – это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами WTF (World taekwondo federation). Под боевыми искусствами принято понимать системы самозащиты и нападения без оружия и с различными видами холодного оружия: каратэ, кунг-фу (ушу), тайский бокс, дзюдо, джиу-джицу, кендо, кюдо и др.

Большинство атакующих действий в тхэквондо базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая - с инерцией движущихся сегментов тела соперника. Правильно используя поступательное движение тела соперника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его.

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

Количество поклонников тхэквондо превышает 50 миллионов человек. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта.

Заниматься тхэквондо можно в любом возрасте – с малых лет до глубокой старости. Тхэквондо благодаря различным методикам и упражнениям может служить и средством укрепления организма, и оздоровительным средством.

Занятия тхэквондо в раннем возрасте развивают двигательные навыки у детей, прививают им культуру движения. На этом этапе у детей закладывается тот фундамент техники тхэквондо, который впоследствии даст возможность выступать на соревнованиях или, если в занятиях давался прикладной (боевой) раздел тхэквондо, поможет в военной службе, работе в силовых органах.

Во время тренировок у занимающихся вырабатываются такие качества личности, как упорство, сила воли, умение работать самостоятельно и в коллективе.

Никогда нельзя исключать культурный, эстетический, философский, духовный аспекты тхэквондо. Накладываясь на менталитет русского человека, у тхэквондистов развиваются культура общения, уважение к старшим, родителям и учителям. В возрасте, когда идет становление характера, личности человека, важно, чтобы рядом находились наставник, который всегда поможет, и дружелюбный коллектив.

В целом занятия тхэквондо и привлечение молодежи в спортивные секции поможет занять детей и подростков, отвлечь их от улицы, снизить детскую преступность, противостоять наступлению наркотиков.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Тхэквондо» *физкультурно - спортивной направленности*. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

**Новизна программы** заключается в использовании различных способов обучению навыков тхэквондо.

Занятия этим видом спорта служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности.

Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

*Отличительной особенностью* данной программы является личностно – ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

### **Актуальность**

Тхэквондо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена *актуальность* данной программы.

Спортивные поединки по тхэквондо последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Педагогические умения, яркий эмоциональный фон на занятиях тхэквондо способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Организация и введение таких программ, как «Тхэквондо», помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

Настоящая программа деятельности для образовательных учреждений, непосредственно связанных с развитием тхэквондо как вида спорта, и так и формированием здорового образа жизни имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками.

**Педагогическая целесообразность программы** в том, что программа обеспечивает развитие физических качеств, готовность осваивать новые двигательные действия, укреплять здоровье и повышать функциональные возможности систем организма.

Дополнительная общеобразовательная программа “Тхэквондо (ИТФ)” является *адаптированной*, по степени освоения предметной области данная программа является *ознакомительной*.

Данная программа составлена на основе учебного пособия коллектива авторов под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора Ю. А. Шулики, кандидата педагогических наук Е. Ю. Ключникова «Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство», предназначенного для использования в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, училищах олимпийского резерва, физкультурных техникумах.

В программу внесены следующие изменения:

- изменены временные параметры;
- введен раздел “КТД”.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** комплексное физическое и духовное воспитание обучающихся, способствующее гармоничному развитию личности, достижение гармоничного единства физического, психического и духовно-нравственного начал в человеке.

### **Задачи**

#### *Обучающие*

- обучать навыкам игры в волейбол, судейской и инструкторской практике данной игры;
- дать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости,
- начальное обучение умению самовыражаться;

- ловкости, выносливости.

#### *Развивающие*

- оптимальное развитие физических качеств (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное).
- способствовать общему физическому и духовному развитию;
- развивать острую наблюдательность, реакцию, самостоятельность мышления;
- развитие коммуникативных качеств.

#### *Воспитательные*

- сформировать навыки коллективизма;
- воспитывать организованность, дисциплину, волю.
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).

### **Возраст обучающихся**

Данная программа охватывает детей подросткового возрастного периода (10-14 лет) и периода младшей юности (15-16 лет).

Психофизиологические особенности данного возраста: это важнейшие возрастные этапы, когда формируется личность человека и строится программа жизни.

В подростковом возрасте имеет место разрушения старых детских интересов и развитие новых. Для более взрослых детей 14-17 лет также характерна смена интересов и мотиваций деятельности. Программа секции “Волейбол” способствует сохранению интереса к физической активности у детей как подросткового, так и юношеского возраста. Дети получают возможность активно общаться со сверстниками, развивать свои коммуникативные навыки, что особенно актуально в этом возрасте. У каждого игрока в команде есть своя роль, важная и ответственная для успешного прохождения игры. Ребенок чувствует свою значимость для всей команды и может проявить все свои самые лучшие качества для достижения поставленной цели. Это позволяет подросткам решить одну из самых актуальных проблем данного возраста – проблему самореализации, осознания своей личности, своего места в социуме.

Программа, учитывая возрастные особенности участников, предоставляет возможность осваивать сферу своих интересов, профессионально самоопределяться, общаться за пределами основной школьной программы.

**Сроки реализации программы** – 3 года (основной блок: 1- 2 год обучения - 72 часа, 3 год обучения - 108 часов.

**Формы обучения:** очная

**Формы организации деятельности:** индивидуальные, групповые, коллективные

В ходе проведения занятий время распределяется следующим образом:

<i>Содержание</i>	<i>Время</i>
<b>Подготовительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Построение, рапорт, проверка</li><li>- Объяснение задач</li><li>- Разминка: спортивная ходьба, бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения в движении, специальные упражнения для развития быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, силы.</li><li>- ОРУ с мячами, эстафеты, подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки”, “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч по среднему”, “Охотники и утки” и т.д.</li></ul>	15 минут
<b>Основная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Совершенствование приемов и методов игры.</li><li>- Совершенствование бросков.</li><li>- Эстафеты, круговые тренировки.</li><li>- Обучение новым приемам, способам игры и работы с мячом.</li></ul>	20 минут
<b>Заключительная часть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу.</li><li>- Дыхательные упражнения в движении.</li><li>- Подсчет пульса.</li><li>- Упражнения на внимание.</li><li>- Броски на точность</li><li>- Игры “Перетягивание через черту”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Перетягивание каната”, “Катающаяся мишень” и т.п.</li><li>- Краткий анализ занятия.</li></ul>	5 минут.

### **Режим занятий**

Недельная нагрузка учебных занятий: 1-2 год обучения (72 уч. часа) 2 часа в неделю. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 учебному часу; 3 год обучения (108 часов) – 3 часа в неделю часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 и 1 часу соответственно. Длительность одного занятия – 40 минут.

Учебные занятия проводятся в соответствии часам учебно – тематического плана по годам обучения и расписания учебных занятий. Продолжительность учебного часа 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

### **Ожидаемые результаты**

Основные результаты обучения по данной программе:

- определенный уровень знаний, умений и навыков обучающихся, позволяющий им и в дальнейшем использовать полученные умения в своей самостоятельной деятельности;
- формирование у обучающегося стойкого интереса к данному виду спорта;
- развитие спортивных способностей;

- развитие чувства общности;
- личностный рост обучающихся (развитие поведенческих, морально-психологических качеств);
- развитие спортивной активности обучающихся (участие в соревнованиях разного уровня);
- спортивные достижения.

В приведенной ниже таблице указано, какие результаты должны, по прогнозу, обнаружить обучающиеся.

Год обучения	Знания, умения, навыки обучающихся
1	<p>1) Должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила игры;</li> <li>- историю развития волейбола;</li> <li>- обязанности игроков, их специализацию и функцию;</li> <li>- основы общей физической подготовки.</li> </ul> <p>2) Должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;</li> <li>- совершенствовать специальную физическую подготовку: скоростную, прыжковую, силовую.</li> </ul> <p>3) Должны владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самоконтроля и самоподготовки;</li> <li>- специальными техниками игры: перемещений, основной стойки, перемещений приставным шагом, скачками; передачей мяча двумя руками, с набрасывания, в треугольниках, отбивания мяча кулаком, с места и после перемещения, подавать мяч.</li> </ul>
2	<p>1) Должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила судейства в волейболе;</li> <li>- приемы организации соревнований по волейболу;</li> <li>- индивидуальную технику волейболиста;</li> <li>- способы разыгрывания стандартных положений.</li> </ul> <p>2) Должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать специальную физическую подготовку: скоростную, прыжковую, силовую.</li> </ul> <p>3) Должны владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальными техниками игры: ходьба скрестным шагом, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок, передача мяча в парах с перемещениями, в треугольниках, в зонах; различные виды отбивания мяча и подачи мяча, нападающие удары.</li> </ul>
3	<p>1) Должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методику судейства в волейболе;</li> <li>- приемы организации общей и специальной физической подготовки;</li> <li>- основные понятия тактики игры.</li> </ul> <p>2) Должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;</li> <li>- совершенствовать специальную физическую подготовку: скоростную, прыжковую, силовую;</li> <li>- выполнять индивидуальные тактические действия в защите, командные тактические действия.</li> </ul> <p>3) Должны владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальными техниками игры: сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами. Различные виды передачи мяча, отбивания мяча, подачи, нападающих ударов, бросков.</li> </ul>

### **Критерии и способы определения результативности**

*Контроль за реализацией программы:* результаты усвоения детьми программы отслеживаются в процессе её реализации.

Формами контроля усвоения программы являются: зачет, наблюдение в процессе тренировок, проведение учебных, товарищеских, контрольных и календарных игр, опрос, анкетирование, сдача контрольных нормативов.

В течение учебного года проводятся учебные, товарищеские, контрольные и календарные игры в ходе которых анализируется и разбирается двигательные навыки обучающегося, владение техникой и тактикой игры, другие показатели. Так же в конце учебного года проводится зачет по выполнению контрольных нормативов.

В конце каждого года обучения дети выполняют проект, на основании которого

оценивается успешность освоения ими программы.

В приведённой ниже таблице указаны критерии необходимого уровня физического развития подростков.

### Мониторинг по годам обучения (контрольные нормативы)

Баллы	Контрольные нормативы											
	Бег с изменением направления 6 м X 5 раз (с)			Бег 9 м x 4 раза по лицевой линии до средней (с)			Выпрыгивание вверх (см)			Метание набивного мяча из положения сидя (м)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
<b>Девушки</b>												
10 лет	12,9	12,6	11,9	12,0	11,7	11,4	30	32	35	2,9	3,9	4,0
11 лет	11,5	11,0	10,8	11,9	11,5	11,0	32	34	36	4,0	4,2	4,4
12 лет	11,3	10,9	10,7	11,5	11,0	10,8	32	37	38	4,0	4,4	4,6
13 лет	11,1	10,8	10,6	11,3	10,9	10,7	34	39	40	4,0	4,8	5,0
14 лет	11,3	10,8	10,5	11,0	10,8	10,4	34	39	40	5,0	5,2	5,4
15 лет	10,9	10,4	10,0	11,1	10,9	10,6	38	44	45	5,4	5,9	6,0
16 лет	10,9	10,5	10,2	11,2	10,8	10,4	36	42	45	5,6	6,1	6,2
<b>Юноши</b>												
10 лет	12,4	11,2	11,7	11,6	11,2	10,8	35	36	37	3,5	4,0	5,0
11 лет	11,2	10,9	10,5	11,3	11,0	10,7	36	38	40	4,0	4,7	5,2
12 лет	11,0	10,7	10,4	11,0	10,7	10,4	38	41	45	4,7	5,2	5,5
13 лет	10,7	10,4	10,2	10,8	10,6	10,3	41	43	46	5,5	6,0	6,2
14 лет	10,5	10,1	9,5	10,5	10,2	9,9	43	46	50	6,2	6,5	7,0
15 лет	9,8	9,5	9,2	10,2	9,9	9,7	46	50	55	7,0	7,5	8,0
16 лет	9,7	9,4	9,0	9,9	9,7	9,5	46	50	55	7,5	8,5	9,0

## Учебно-тематический план и содержание изучаемого курса программы

### Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Раздел программы:	Всего часов	Теория	Практика
1	Теоретические сведения	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	12	1	11
3	Специальная физическая подготовка	16	-	16
4	Техническая подготовка	14	-	14
5	Тактическая подготовка	12	-	12
6	Интегральная подготовка	10	-	10
7	Проектная деятельность	4	1	3
8	Зачет по контрольным нормативам	2	-	2
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>

### Содержание программы 1 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем
1.1.	<b>Теоретические сведения</b> <i>Теория.</i> Содержание правил игры. История развития волейбола. Гигиена спортсмена. Техника и тактика игры. Понятие о здоровье и спортивной форме. Самоконтроль и самоподготовка при игре в волейбол.
2.1.	<b>Строевые упражнения</b> <i>Теория.</i> Команды для управления группой. Понятие о строе и командах.
2.2.	<b>Гимнастические упражнения</b> <i>Практические занятия.</i> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов (индивидуальные и в парах). Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.
2.3.	<b>Акробатические упражнения</b> <i>Практические занятия.</i> Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упоре стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения сидя на коленях перекаты вперед согнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку. Кувырок вперед с 3 шагов и с небольшого разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора, присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Переворот в сторону.
2.4.	<b>Упражнения для развития прыгучести.</b> <i>Практические занятия.</i> Приседание и резкие выпрямление ног со взмахом рук

	<p>вверх, то же с прыжком вверх то же с набивным мячом в руках (до 5 кг). Упражнения с отягощением. Штанга – вес штанги устанавливается в % от веса занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание – до 80%, выпрыгивание – 20 – 40%, выпрыгивание из приседа – 20 - 30%. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (вес 1 – 2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления стоя на расстоянии 1 – 1,5 м. От стены с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично). То же, но без касания мячом стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на маты. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40 – 80 см.) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, назад, вправо и влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.</p>
2.5.	<p><b>Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения приема и передачи мяча</b>  <i>Практические занятия.</i> Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стенку пальцами. Упор лежа. Передвижения на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо – влево, одновременно выполняя “приставные шаги” руками и ногами. Передвижения на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочередная ловля и броски набивных и волейбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающиеся партнеры. Упражнения для кистей рук с гантелями. Сжимание резинового мяча. Многократные “волейбольные” передачи набивного мяча, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий.</p>
2.6.	<p><b>Легкоатлетические упражнения</b>  <i>Практические занятия.</i> Бег с ускорением 40 м, 50 м, 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег. Бег 60 м., 100 м. Эстафетный бег с этапами 40 м, 50 м, 60м. Бег с препятствиями от 60 м до 100 м (в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м Бег медленный до 3 минут (мальчики), до 2 минут (девочки). Прыжки через планку с поворотом на 90° и на 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом “перешагивание”. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.</p>
2.7.	<p><b>Подвижные игры</b></p>

	<p><i>Практические занятия.</i> “Гонка мячей”, “Салки”, “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”, “Катающаяся мишень”.</p>
3.1.	<p><b>Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий</b>  <i>Практические занятия.</i> По сигналу (свистку) бег на 5, 10 , 15 метров из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставным шагом.  Бег с остановками и изменением направления. По принципу “челночного бега” лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами, с набивными шагами, с набивным мячом в руках (2 – 5 кг), с поясом – отягощением. Бег по сигналу – выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° - прыжок вверх, падение, пережат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи. Нападающих ударов, блокирования и т.д.</p>
3.2.	<p><b>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча</b>  <i>Практические занятия.</i> Круговые движения в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад, движение руками вниз – вперед, то же, но движение выполняется только ведущей рукой и шагом противоположной руке ногой. Стоя спиной к гимнастической стенке руки за головой, движения руками из за головы вниз – вперед. То же одной рукой. Круги руками. Упражнения с волейбольными мячами (выполняется многократно). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки. Круги руками.</p>
3.3.	<p><b>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов</b>  <i>Практические занятия.</i> Броски наивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей рук сверху вниз – стоя на месте и в прыжке. Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из за головы двумя руками через сетку, “крюком” в прыжке – в парах и через сетку. Метание мяча. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.</p>
3.4.	<p><b>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании</b>  <i>Практические занятия.</i> Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх, касанием подвешенного набивного мяча. Стоя у стены с мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. мяч отбивается в высшей точке взлета. Бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но спиной с поворотом на 180°. То же, что и предыдущие 2 упражнения, но на расстоянии 1 – 1,5 метров от сетки, исходное положение выполняется по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и</p>

	прыжок выполняются по сигналу. Двое учащихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться под сеткой касаться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений.
4.1.	<b>Техника нападения. Действия без мяча</b> <i>Практические занятия.</i> Перемещения у стойки. Стартовая стойка. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Скачок вперед. Остановка шагом. Сочетание способов перемещения. Сочетание стоек и перемещений.
4.2.	<b>Техника нападения. Действия с мячом</b> <i>Практические занятия.</i> Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча, подвешенного на шнуре: вперед вверх, над собой, н месте, после перемещения лицом, боком и остановки, остановки и поворота лицом к мячу; в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 метров) – на месте и после перемещения лицом, боком вперед, передача мяча с собственного подбрасывания в этих же направлениях (расстояние до 3 метров). передача с набрасывания партнера – на месте и после перемещения лицом вперед. Передача в парах: стоя лицом в направлении передачи, в пределах линии нападения и между линиями (расстояние до 4 м). Передачи в треугольнике в зонах: 6-3-4, 6-3-2, 6-2-3, 5-3, 1-3-2 (расстояние до 3 метров). передачи в стену, стоя на месте с изменением высоты передачи и расстояния до стены. Передача мяча в стену в сочетании с перемещениями. Передачи на точность (мишень “маяк”) с собственного подбрасывания. Отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре – с места и после перемещения, отбивание мяча с собственного набрасывания – с места и после перемещения. Отбивание мяча, брошенного партнером – с места и после перемещения.
4.3.	<b>Техника нападения. Подачи мяча</b> <i>Практические занятия.</i> Подача низкая, прямая (нижняя боковая). Подбрасывание мяча н нижнюю высоту и расстояние от туловища. Подача мяча, подвешенного на шнуре. Подача мяча через сетку. Подача в стенку (расстояние 6 – 9 метров, высота отметки – 2 метра). Подача с расстояния 6 метров через сетку на расстояние не менее чем 9 метров. Подача через сетку из-за лицевой линии.
4.4.	<b>Техника нападения. Нападающие удары</b> <i>Практические занятия.</i> Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега. Овладение ритмом разбега с помощью зрительных и звуковых ориентиров. Удар кистью по волейбольному мячу: из положения стоя на коленях на гимнастическом мате; по мячу, подвешенному на амортизаторах, из положения стоя и в прыжке с места. Бросок мяча в сетку в прыжке с места, с 1,2 шагов разбега. Удар по резиновому мячу с собственного подбрасывания: в прыжке с места, с 1,2,3 шагов разбега.
4.5.	<b>Техника защиты. Действия без мяча</b> <i>Практические занятия.</i> Перемещения и стойки. Стартовая стойка: основная, нижняя. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом вперед, боком вперед. Скачок вперед. Остановка шагом. Сочетание способов перемещений, перемещений с остановкой.

4.6.	<p><b>Техника защиты. Действия с мячом</b>  <i>Практические занятия.</i> Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены после броска в стену (расстояние 1 – 2 метра), после броска через сетку (расстояние 4 – 6 метров). Прием мяча с нижней подачи. Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча снизу. В парах, стоя на месте, отбивание мяча снизу вперед – вверх, над соой. То же, но после перемещения. Многократное отбивание мяча снизу над соой. То же, но в движении. Прием снизу подачи на задней линии и первая передача в зону нападения.</p>
4.7.	<p><b>Техника защиты. Блокирование</b>  <i>Практические занятия.</i> Одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,2,3). Задерживание малых мячей “механическим блоком” в зонах 4,2,3. Стоя на подставке, задерживании мячей из поролона. То же в прыжке с площадки.</p>
5.1.	<p><b>Тактика нападения. Индивидуальные действия</b>  <i>Практические занятия.</i> Выбор места для выполнения второй передачи (в зоне 3). Выбор места выполнения подачи (нижней). При действиях с мячом. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому обращен лицом. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего навыками приемы, не успевшего возвратиться в свою зону.</p>
5.2.	<p><b>Тактика нападения. Групповые действия</b>  <i>Практические занятия.</i> Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой подаче). Игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй подаче). Игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3.</p>
5.3.	<p><b>Тактика нападения. Командные действия</b>  <i>Практические занятия.</i> Система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.</p>
5.4.	<p><b>Тактика защиты. Индивидуальные действия.</b>  <i>Практические занятия.</i> Выбор места при приеме нижней подачи. При приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом. Выбор способа – сверху двумя руками или снизу – приема мяча, посланного противником через сетку.</p>
5.5.	<p><b>Тактика защиты. Групповые действия</b>  <i>Практические занятия.</i> Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи: игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6, игрока зоны 5 с игроком зоны 5, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Игроков передней линии: игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2. Взаимодействие игроков задней и передней линии. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи или при передаче мяча (при обманах). Игроков зон 5 и 4 с игроком зоны 6.</p>
5.6.	<p><b>Тактика защиты. Командные действия</b>  <i>Практические занятия.</i> Прием подачи, расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.</p>

6.1.	<b>Интегральная подготовка</b> <i>Практические занятия.</i> Чередование различных упражнений на быстроту (между собой). Чередование упражнений для развития скоростно – силовых качеств. Чередование различных упражнений на быстроту. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Перемещения – остановки.
7.1.	<b>“Подвижные игры”</b> <i>Теория.</i> Разработка проекта: изучение различных видов подвижных игр. Знакомство с понятием цели игры, методики проведения игры. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Осуществление проекта. Разработка учащимися собственных подвижных игр, выделение целей и задач игры, методики ее проведения. Обучение новым играм остальных учащихся.
8.1.	<b>Зачет по контрольным нормативам</b> <i>Практические занятия.</i> Бег с изменениями направления. Бег по лицевой линии до средней. Выпрыгивание вверх. Метание набивного мяча из положения сидя. Ловля наброшенного мяча. Подачи (верхние, нижние). Подача в движении. Ловля в движении.

**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

№	Раздел программы:	Всего часов	Теория	Практика
1	Теоретические сведения.	2	2	-
2	Общая физическая подготовка.	12	-	12
3	Специальная физическая подготовка.	16	-	16
4	Техническая подготовка.	14	-	14
5	Тактическая подготовка	12	-	12
6	Интегральная подготовка.	10	-	10
7	Проектная деятельность.	4	1	3
8	Зачет по контрольным нормативам.	2	-	2
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>3</b>	<b>69</b>

**Содержание программы  
2 год обучения**

№ п/п	Название разделов и тем
1.1.	<b>Теоретические сведения</b> <i>Теория.</i> Содержание правил игры. История развития волейбола. Гигиена спортсмена. Техника и тактика игры. Понятие о здоровье и спортивной форме. Самоконтроль и самоподготовка при игре в волейбол.
2.1.	<b>Строевые упражнения</b> <i>Теория.</i> Команды для управления группой. Понятие о строе и командах.
2.2.	<b>Гимнастические упражнения</b> <i>Практические занятия.</i> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов (индивидуальные и в парах). Упражнения с набивными



	<p>мячами. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.</p> <p>Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.</p>
2.3.	<p><b>Акробатические упражнения</b></p> <p><i>Практические занятия.</i> Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упоре стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения сидя на коленях перекаты вперед согнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку. Кувырок вперед с 3 шагов и с небольшого разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора, присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Переворот в сторону.</p>
2.4.	<p><b>Упражнения для развития прыгучести</b></p> <p><i>Практические занятия.</i> Приседание и резкие выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх то же с набивным мячом в руках (до 5 кг). Упражнения с отягощением. Штанга – вес штанги устанавливается в % от веса занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание – до 80%, выпрыгивание – 20 – 40%, выпрыгивание из приседа – 20 - 30%. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (вес 1 – 2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления стоя на расстоянии 1 – 1,5 м. От стены с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично). То же, но без касания мячом стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на маты. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40 – 80 см.) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, назад, вправо и влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.</p>
2.5.	<p><b>Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения приема и передачи мяча</b></p> <p><i>Практические занятия.</i> Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стенку пальцами. Упор лежа. Передвижения на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо – влево, одновременно выполняя “приставные шаги” руками и ногами. Передвижения на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочередная ловля и броски набивных и</p>

	волейбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающиеся партнеры. Упражнения для кистей рук с гантелями. Сжатие резинового мяча. Многократные “волейбольные” передачи набивного мяча, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий.
2.6.	<b>Легкоатлетические упражнения</b> <i>Практические занятия.</i> Бег с ускорением 40 м, 50 м, 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег. Бег 60 м., 100 м. Эстафетный бег с этапами 40 м, 50 м, 60м. Бег с препятствиями от 60 м до 100 м (в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м Бег медленный до 3 минут (мальчики), до 2 минут (девочки). Прыжки через планку с поворотом на 90° и на 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом “перешагивание”. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.
2.7.	<b>Подвижные игры</b> <i>Практические занятия.</i> “Гонка мячей”, “Салки”, “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”, “Катающаяся мишень”.
3.1.	<b>Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий</b> <i>Практические занятия.</i> По сигналу (свистку) бег на 5, 10 , 15 метров из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и изменением направления. По принципу “челночного бега” лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами, с набивными шагами, с набивным мячом в руках (2 – 5 кг), с поясом – отягощением. Бег по сигналу – выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° - прыжок вверх, падение, пережат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.
3.2.	<b>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча</b> <i>Практические занятия.</i> Круговые движения в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад, движение руками вниз – вперед, то же, но движение выполняется только ведущей рукой и шагом противоположной руке ногой. Стоя спиной к гимнастической стенке руки за головой, движения руками из за головы вниз – вперед. То же одной рукой. Круги руками. Упражнения с волейбольными мячами (выполняется многократно). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки. Круги руками.
3.3.	<b>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов</b> <i>Практические занятия.</i> Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей рук сверху вниз – стоя на месте и в прыжке. Броски

	<p>набивного мяча (1 кг) в прыжке из за головы двумя руками через сетку, “крюком” в прыжке – в парах и через сетку. Метание мяча. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.</p>
3.4.	<p><b>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании</b>  <i>Практические занятия.</i> Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх, касанием подвешенного набивного мяча. Стоя у стены с мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. мяч отбивается в высшей точке взлета. Бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но спиной с поворотом на 180°. То же, что и предыдущие 2 упражнения, но на расстоянии 1 – 1,5 метров от сетки, исходное положение выполняется по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу. Двое учащихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться под сеткой касаться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений.</p>
4.1.	<p><b>Техника нападения. Действия без мяча</b>  <i>Практические занятия.</i> Стартовая стойка в сочетании с перемещением. Ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед. Перемещения приставным шагом спиной вперед. Двойной шаг назад. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Прыжки. Сочетание способов перемещений. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.</p>
4.2.	<p><b>Техника нападения. Действия с мячом</b>  <i>Практические занятия.</i> Передача мяча сверху двумя руками. Передача на точность в пределах границ площадки. Передачи в парах с перемещениями лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Встречная передача в пределах линии нападения и между линиями (расстояние до 5 м). Передача в треугольнике в зонах: 6-2-4, 1-2-3, 5-2-4 (расстояние до 4 м). Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах: 3-4, 3-2, 2-3 на расстояние 2 м. Передачи в зонах 6-4, 6-2, 1-3 на расстояние 4 м. Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной по направлению. Передача шнура подвешенного на шнуре. Передача с собственного подбрасывания. То же, но после перемещения лицом, боком, спиной вперед. Передача с набрасывания партнера. Передача в тройках, средний производит передачу назад (стоя спиной). То же после перемещения. Передача в зонах 4-3-2, 2-3-4 (передача, стоя спиной из зоны 3). Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вперед – вверх). Передача мяча, подвешенного на шнуре в прыжке с места. Передача мяча в прыжке с собственного набрасывания – с места и после перемещения. Отбивание мяча, брошенного партнером – с места и после перемещения. Передача в прыжке в стену, чередуя с передачей, стоя на площадке. Встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3 (без перехода в колонну). Отбивание в прыжке мяча кулаком в сетку в непосредственной близости от нее. Отбивание в прыжке кулаком мяча, подвешенного на шнуре. Тое, но после перемещения. Отбивание мяча с</p>

	собственного подбрасывания, то же, но после перемещения. Отбивание мяча наброшенного партнером.
4.3.	<b>Техника нападения. Подачи мяча</b> <i>Практические занятия.</i> Нижняя прямая подача. подача снизу подряд 5, 10, 20 попыток одним игроком. подача в правую и левую половину площадки. подача в дальнюю и ближнюю от сетки половины площадки. подача за игрока зоны 6. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач. Соревнование на точность попадания при подаче в зоны. Верхняя прямая подача. подача мяча подвешенного на шнуре. подача в стену (расстояние 6 - 9 м., высота отметки – 2 м.). подача с расстояния 6м через сетку с соблюдением правил. подача подряд 5 попыток. Чередование верхней и нижней подач.
4.4.	<b>Техника нападения. Нападающие удары</b> <i>Практические занятия.</i> Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой. Нападающий удар с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на шнуре. То же, но через сетку. Нападающий удар через сетку по мячу, наброшенному партнером. Нападающий удар из зоны 4, 3, 2 с высоких и средних передач из соседней зоны.
4.5.	<b>Техника защиты. Действия без мяча</b> <i>Практические занятия.</i> Стартовая стойка в сочетании с перемещением. Ходьба и бег скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед. Перемещения приставными шагами спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падения (с мета). Сочетание способов перемещений, перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.
4.6.	<b>Техника защиты. Действия с мячом</b> <i>Практические занятия.</i> Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, направленного броском через сетку (расстояние 8 – 10 метров). Прием нижней передачи и первая передача в зону 3 и 2. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу, наброшенного партнером – на месте и после перемещения. Отбивание снизу мяча назад за голову в движении. Прием мяча во встречных колоннах в зонах: 4-3, 3-4, 3-2. То же, но в зонах 6-3-4, 6-2-3, 6-3-2. Нижняя передача на точность. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом с сторону. Прием мяча собственного подбрасывания – на месте и после перемещения. То же, с набрасыванием партнера. В парах, стоя лицом в направлении передачи – приемы на месте и после перемещения.
4.7.	<b>Техника защиты. Блокирование</b> <i>Практические занятия.</i> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. Блокирование, стоя на подставке, нападающий удар по мячу. То же, но в прыжке с площадки. Блокирование стоя на подставке, удар выполняется по подброшенному партнером мячу.
5.1.	<b>Тактика нападения. Индивидуальные действия</b> <i>Практические занятия.</i> Выбор места для выполнения второй передачи (в зоне 3, стоя спиной по направлению). Для выполнения подачи (верхней прямой). Для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зоне 4). При действиях с мячом. Чередование способов подач (верхних и нижних). Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком снизу. Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной. подача нижняя на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

5.2.	<p><b>Тактика нападения. Групповые действия</b>  <i>Практические занятия.</i> При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, стоя к ним спиной при передаче, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 1, 5 с игроками зоны 2 (при приеме от передач и нижних подач).</p>
5.3.	<p><b>Тактика нападения. Командные действия</b>  <i>Практические занятия.</i> Прием нижних и верхних прямых передач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом в сторону передача. Прием нижних передач и первая передача в зону 2, вторая в зону 3. Прием мяча от нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной.</p>
5.4.	<p><b>Тактика защиты. Индивидуальные действия</b>  <i>Практические занятия.</i> При приеме нижней и верхней передачи. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой (при подводящих упражнениях для нападающего удара). При страховке партнера, принимающего мяча от верхней подачи, обманной передачи. При действиях с мячом. Выбор способа приема мяча от подачи (сверху и снизу от нижней, сверху от верхней). Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).</p>
5.5.	<p><b>Тактика защиты. Групповые действия</b>  <i>Практические занятия.</i> Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игрока зоны 1 с игроками зон 6 и 2. Игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5 и 3. Игроков зон 2 и 4 с игроком зоны 3 (при выходе из блокирования).</p>
5.6.	<p><b>Тактика защиты. Командные действия</b>  <i>Практические занятия.</i> Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Расположение игроков при приеме нижней подачи, когда вторую передачу выполняет игрок из зоны 2, а игрок зоны 3 оттянут назад. Расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4. После приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4. Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий для данного года обучения.</p>
6.1.	<p><b>Интегральная подготовка</b>  <i>Практические занятия.</i> Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Подготовительные игры “Два мяча через сетку” с различными заданиями, “мяч в воздухе”, “мяч капитану” и т.д. Игры по правилам мини – волейбола. Тренировочные игры волейбол.</p>
7.1.	<p><b>“Общая физическая подготовка”</b>  <i>Теория.</i> Разработка проекта: изучение различных видов упражнений для общей физической подготовки. Знакомство с понятием цели разминки, методики проведения разминки.  <i>Практические занятия.</i> Осуществление проекта. Разработка учащимися собственных упражнений для общей физической подготовки, комплекса упражнений для разминки, проведение разработанной разминки.</p>

8.1.	<p><b>Зачет по контрольным нормативам</b>  <i>Практические занятия.</i> Бег с изменениями направления.  Бег по лицевой линии до средней.  Выпрыгивание вверх.  Метание набивного мяча из положения сидя.  Ловля наброшенного мяча.  Подачи (верхние, нижние).  Подача в движении.  Ловля в движении.</p>
------	--

**Учебно-тематический план  
3 год обучения**

№	Раздел программы:	Всего часов	Теория	Практика
1	Теоретические сведения	3	3	-
2	Общая физическая подготовка	16	-	16
3	Специальная физическая подготовка	20	-	20
4	Техническая подготовка	23	-	23
5	Тактическая подготовка	25	-	25
6	Интегральная подготовка	15	-	15
7	Проектная деятельность	4	1	3
8	Зачет по контрольным нормативам	2	-	2
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>4</b>	<b>104</b>

**Содержание программы  
3 год обучения**

№ п/п	Название разделов и тем
1.1.	<p><b>Теоретические сведения</b>  <i>Теория.</i> Содержание правил игры. История развития волейбола. Гигиена спортсмена. Техника и тактика игры. Понятие о здоровье и спортивной форме. Самоконтроль и самоподготовка при игре в волейбол.</p>
2.1.	<p><b>Строевые упражнения</b>  <i>Теория.</i> Команды для управления группой. Понятие о строе и командах.</p>
2.2.	<p><b>Гимнастические упражнения</b>  <i>Практические занятия.</i> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов (индивидуальные и в парах). Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.  Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.</p>
2.3.	<p><b>Акробатические упражнения</b>  <i>Практические занятия.</i> Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной</p>

	<p>стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упоре стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения сидя на коленях перекаты вперед согнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку. Кувырок вперед с 3 шагов и с небольшого разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора, присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Переворот в сторону.</p>
2.4.	<p><b>Упражнения для развития прыгучести</b>  <i>Практические занятия.</i> Приседание и резкие выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх то же с набивным мячом в руках (до 5 кг). Упражнения с отягощением. Штанга – вес штанги устанавливается в % от веса занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание – до 80%, выпрыгивание – 20 – 40 %, выпрыгивание из приседа – 20 - 30 %. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (вес 1 – 2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления стоя на расстоянии 1 – 1,5 м. От стены с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично). То же, но без касания мячом стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на маты. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40 – 80 см.) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, назад, вправо и влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.</p>
2.5.	<p><b>Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения приема и передачи мяча</b>  <i>Практические занятия.</i> Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стенку пальцами. Упор лежа. Передвижения на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо – влево, одновременно выполняя “приставные шаги” руками и ногами. Передвижения на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочередная ловля и броски набивных и волейбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающиеся партнеры. Упражнения для кистей рук с гантелями. Сжимание резинового мяча. Многократные “волейбольные” передачи набивного мяча, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий.</p>

2.6.	<p><b>Легкоатлетические упражнения</b>  <i>Практические занятия.</i> Бег с ускорением 40 м, 50 м, 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег. Бег 60 м., 100 м. Эстафетный бег с этапами 40 м, 50 м, 60м. Бег с препятствиями от 60 м до 100 м (в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м Бег медленный до 3 минут (мальчики), до 2 минут (девочки). Прыжки через планку с поворотом на 90° и на 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом “перешагивание”. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.</p>
2.7.	<p><b>Подвижные игры</b>  <i>Практические занятия.</i> “Гонка мячей”, “Салки”, “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”, “Катающаяся мишень”.</p>
3.1.	<p><b>Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий</b>  <i>Практические занятия .</i> По сигналу (свистку) бег на 5, 10 , 15 метров из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и изменением направления. По принципу “челночного бега” лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами, с набивными шагами, с набивным мячом в руках (2 – 5 кг), с поясом – отягощением. Бег по сигналу – выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° - прыжок вверх, падение, перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи. Нападающих ударов, блокирования и т.д.</p>
3.2.	<p><b>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча</b>  <i>Практические занятия.</i> Круговые движения в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад, движение руками вниз – вперед, то же, но движение выполняется только ведущей рукой и шагом противоположной руке ногой. Стоя спиной к гимнастической стенке руки за головой, движения руками из за головы вниз – вперед. То же одной рукой. Круги руками. Упражнения с волейбольными мячами (выполняется многократно). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки. Круги руками.</p>
3.3.	<p><b>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов</b>  <i>Практические занятия.</i>Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей рук сверху вниз – стоя на месте и в прыжке. Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из за головы двумя руками через сетку, “крюком” в прыжке – в парах и через сетку. Метание мяча. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.</p>
3.4.	<p><b>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании</b>  <i>Практические занятия.</i>Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с</p>



	<p>подниманием рук вверх, касанием подвешенного набивного мяча. Стоя у стены с мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. мяч отбивается в высшей точке взлета. Бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но спиной с поворотом на 180°. То же, что и предыдущие 2 упражнения, но на расстоянии 1 – 1,5 метров от сетки, исходное положение выполняется по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок выполняются по сигналу. Двое учащихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться под сеткой касаться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений.</p>
4.1.	<p><b>Техника нападения. Действия без мяча</b>  <i>Практические занятия.</i> Перемещения и стойки. Прыжки на месте, у стенки, после перемещений и остановки. Сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.</p>
4.2.	<p><b>Техника нападения. Действия с мячом</b>  <i>Практические занятия.</i> Передача мяча сверху двумя руками. Передачи в стенку на месте (стоя, сидя лицом и боком к стене, лежа). То же, но с изменением высоты передачи и расстояния от стены. То же, но в сочетании с перемещениями. Передачи на точность с применением приспособлений (типа маяк, мишени). Передачи в треугольнике в зонах: 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2. Чередование передач различных по высоте и расстоянию. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки в сетку для нападающего удара. Передачи в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 на расстоянии 4 метра.  То же, в зонах 5-2, 1-4 на расстоянии 6 метров. Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречные передачи в зонах 3-2, 3-4 назад (за голову) после передачи над собой и поворота на 180°. Передачи в тройках с перемещениями, средний производит передачу, стоя спиной (расстояние 2 – 3 м). То же, в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4. Передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (вторая передача). Передача мяча, подвешенного на шнуре на точность на месте и после перемещения. Передача, на точность после собственного подбрасывания – на месте и после собственного перемещения. То же с набрасыванием партнера. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро (вторая передача). Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед – вверх). Передача мяча, подвешенного на шнуре, с собственного набрасывания партнера после перемещения. Передача в парах, стоя лицом в направлении передачи. Передачи о стену в сочетании с перемещениями. Передача в парах перемещениями вперед, вправо, влево, назад, влево, назад. Передача на точность в пределах границ площадки (через сетку в зону нападения). Встречная передача в зонах 3-4, 3-2, 2-3 (без перехода в колонну). Отбивание мяча чрез сетку кулаком в непосредственной близости от сетки, стоя на площадке и в прыжке. Отбивание стоя на площадке, в положении лицом, боком, спиной к сетке.</p>
4.3.	<p><b>Техника нападения. Подачи мяча</b>  <i>Практические занятия.</i> Нижние подачи. Соревнование на точность попадания в</p>

	<p>зоны. Верхняя прямая подача. Поддачи подряд 10 попыток. Поддачи в правую и левую половину площадки. Поддачи в дальнюю и ближнюю половины площадки. Поддачи за игрока 6. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач. Верхняя боковая подача. Поддача мяча, подвешенного на шнуре через сетку. Поддача в стену (расстояние 6 – 9 метров, высота отметки 2 метра 20 см). Поддача с расстояния 6 метров через сетку на расстояние не менее чем 9 метров.</p>
4.4.	<p><b>Техника нападения. Нападающие удары</b>  <i>Практические занятия.</i> Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с коротких – высоких, коротких – средних и средних по высоте и расстоянию передач. Нападающий удар с удаленных от сетки передач (1 – 1,5 метра). Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с передач из глубины площадки. Прямой нападающий удар (по ходу) слабой рукой. Удар по волейбольному мячу кистью: стоя на коленях на поролоновом мате; стоя у стены, удары в пол. Бросок мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар по мячу в прыжке с места и с разбега. Удар по резиновому мячу через сетку с собственного подбрасывания в прыжке с места. Нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо. Бросок мяча через сетку в прыжке с места и с разбега. Нападающий удар по волейбольному мячу с собственного подбрасывания в прыжке с разбега, через сетку.</p>
4.5.	<p><b>Техника защиты. Действия без мяча</b>  <i>Практические занятия.</i> Стартовая стойка в сочетании с перемещениями. Скачок назад, вправо, влево. Падения и перекаты после падений – с места и после перемещений. Сочетании способов перемещений, перемещений с падениями. Сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите.</p>
4.6.	<p><b>Техника защиты. Действия с мячом</b>  <i>Практические занятия.</i> Прием мяча сверху двумя руками. Прием отскочившего мяча после нижней подачи в стену (расстояние 6 – 8 метров). Прием при нижней подачи в зоне 6. Прием мяча от передачи через сетку (расстояние 10 – 12 метров). Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя передача на точность. Передачи снизу в зонах 5-3-4, 5-2-3, 1-3-2. Прием снизу нижних и верхних прямых передач. Прием мяча снизу от нападающего удара. Прием мяча снизу от передачи в прыжке через сетку двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением. Прием нижних подач. Прием мяча от передач через сетку в прыжке. Прием мяча от нападающего удара средней силы. Прием снизу двумя руками с падением назад и последующим перекатом на спину мяча, отскочившего от сетки. Прием мяча, брошенного партнером в сетку – стоя на месте и после перемещения. Удар в сетку и прием отскочившего мяча. Прием снизу рукой с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро.</p>
4.7.	<p><b>Техника защиты. Блокирование</b>  <i>Практические занятия.</i> Одиночное блокирование прямого нападающего удара “по диагонали” в зонах 4, 2, 3. Блокирование, стоя на подставке, нападающий удар по мячу. То же блокирование, но в прыжке с площадки. Блокирование, стоя на подставке, удар по мячу, брошенному партнером. Блокирование нападающего удара с высоких и средних передач (стоя на подставке и в прыжке с места).</p>

5.1.	<p><b>Тактика нападения. Индивидуальные действия</b>  <i>Практические занятия.</i> Выбор места для выполнения второй передачи ( у сетки стоя лицом и спиной в направлении передачи, из глубинны площадки – лицом). Для выполнения подачи (верхняя боковая и при чередовании нижних и верхних подач). Для нападающего удара. При действиях с мячом. Чередование способов подач. Подача верхняя прямая на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча. Подача нижняя на игрока, вышедшего после замены. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Вторая передача игрокам в зоны 3 и 4, к которым передающий обращен лицом. Вторая передача (из зоны 3) игрокам в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним (чередование). Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии. Имитация второй передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке). Имитация нападающего удара.</p>
5.2.	<p><b>Тактика нападения. Групповые действия</b>  <i>Практические занятия.</i> Игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Игрока зоны 2 с игроком зоны 3 и 4 (чередование). Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при первой передаче – для нападающего удара. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Игроков зон 6 5, 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач). Игроков зон 6, 1, 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач – для второй передачи, при приеме подач – для удара).</p>
5.3.	<p><b>Тактика нападения. Командные действия</b>  <i>Практические занятия.</i> Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому подающий обращен лицом и спиной (чередование). Прием верхних подач и первая подача в зону 2, вторая подача в зоны 3 и 4. Прием верхней прямой подачи первая передача игроку, к которому нападающий стоит спиной.</p>
5.4.	<p><b>Тактика защиты. Индивидуальные действия</b>  <i>Практические занятия.</i> При приеме верхней боковой подачи. При блокировании (одиночном). При страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих. При действиях с мячом. Выбор способа приема подачи: сверху (нижней), снизу двумя руками, сверху двумя руками с падением (верхней). Выбор способа приема мяча от обманных приемов: сверху, сверху с падением, снизу двумя руками и одной рукой, снизу с падением. Выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов: снизу, снизу с падением, сверху, сверху с падением. Зонное блокирование.</p>
5.5.	<p><b>Тактика защиты. Групповые действия</b>  <i>Практические занятия.</i> Взаимодействие игроков внутри линий и между ними. Взаимодействие игроком задней линии: игроков зон 1, 6, 5 между собой (страховка партнера при приеме мяча от верхних подач, нападающих ударов, обманных приемов). Взаимодействия игроков передней линии: игроков, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующими (игроком зоны 3). Взаимодействие игроков задней и передней линии: игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2.</p>

5.6.	<p><b>Тактика защиты. Командные действия</b>  <i>Практические занятия.</i> Расположение игроков при приеме верхних подач, когда верхнюю подачу выполняет игрок зоны 3.          Расположение игроков при приеме подачи (нижняя и верхняя прямая), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад.          Расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2. После приема игрок зоны 2 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2. Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий для данного года обучения (в условиях применения нападающих ударов и обманных действий).</p>
6.1.	<p><b>Интегральная подготовка</b>  <i>Практические занятия.</i> Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.          Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Учебные игры. Соревнования. Контрольные игры.</p>
7.1.	<p><b>Специальная физическая подготовка</b>  <i>Теория.</i> Разработка проекта: изучение различных видов упражнений для специальной физической подготовки. Знакомство с понятием цели и методики специальной физической подготовки.  <i>Практические занятия (3 ч).</i> Осуществление проекта. Разработка учащимися собственных упражнений для специальной физической подготовки, комплекса упражнений для специальной физической подготовки, проведение разработанного комплекса упражнений.</p>
8.1.	<p><b>Зачет по контрольным нормативам</b>  <i>Практические занятия.</i> Бег с изменениями направления. Бег по лицевой линии до средней. Выпрыгивание вверх. Метание набивного мяча из положения сидя. Ловля наброшенного мяча. Подачи (верхние, нижние). Подача в движении. Ловля в движении.</p>

## Методическое обеспечение

Основной формой обучения является учебное занятие.

- Комбинированное занятие сочетает теорию и практическое освоение новых знаний, умений и навыков;
- занятие - самостоятельная работа. Цель - сформировать навык самостоятельной работы;
- занятие-тренировка, на нем происходит отработка практических навыков.

Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса: используются следующие методы и приемы работы с учетом возрастных особенностей детей.

№ п/п	Методы	Приемы
1.	Объяснительно-иллюстративный	беседы, объяснение правил, обязанностей игроков, способов судейства, просмотр видеозаписей игр, телевизионных передач, пояснение, рассказ, демонстрация движений, приемов по частям и в целом и т.д.
2.	Репродуктивный	повтор упражнений, движений за педагогом, отработка движений, шагов, ведения мяча, подач
3.	Проблемный	тактическая подготовка, разработка и осуществление проектов, организация соревнований, осуществление судейства, поиск проблем и способов их решения.

Программа предусматривает осуществление различных форм обучения:

- ◆ Индивидуальной: при определении уровня развития двигательных способностей, волевых качеств и уровня самооценки, определение потребностей и мотивации подростков к обучению, так же для совершенствования и отработки отдельных упражнений.
- ◆ Фронтальной: изучения и закрепления различных технических навыков игры, анализа встреч, соревнований, тренировок.
- ◆ Групповой: для проведения игра, соревнований, тренировок и т.д.

Формы проведения занятий: тренировка, беседа, лекция, посещение баскетбольных игр и соревнований, проект, соревнование.

## Дидактическое обеспечение

Методическое обеспечение программы предполагает:

- Систематическую работу с литературой научно-методического; характера в области педагогики.
- Поиск эффективных методов и образовательных технологий.
- Систематизацию накопленных методических материалов.

- Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования.
- Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки).
- Моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе.

*Методическое обеспечение программы включает:*

- Разработки педагога для обеспечения образовательного процесса: планы по годам обучения, конспекты открытых занятий.
- Разработки педагога для проведения занятий: схемы, таблицы.
- Разработки информационного характера; беседы по темам программы.
- Мониторинг состояния и результатов деятельности: тесты.
- Отчет о реализации программы: *фотоархив, видеоархив.*

#### **Учебно-методический комплект**

1. *Методические пособия для педагогов:* положения о соревнованиях по волейболу, теоретический материал к темам программы, методические рекомендации по проведению занятий, планы-конспекты занятий, рекомендуемая литература.

2. *Дидактический материал:*

- Инструкция по технике безопасности;
- таблицы, плакаты;
- инструкционные карты;

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования (тренер)

#### **Материально-техническое обеспечение**

##### **Инвентарь и оборудование для реализации программы**

Для проведения занятий по тхэквондо необходимо помещение, необходимый для занятий инвентарь:

- специализированное напольное покрытие (даянг);
- спортивная экипировка (добок, щитки для рук и ног, шлем, жилет, футы, перчатки);
- специальный спортивный инвентарь (лапы, ракетки, подушки, мешки);
- инвентарь для спортивных игр (мячи, скакалки, фишки);
- обручи, площадки для равновесия;
- турник, шведская стенка, резиновые жгуты;
- татами;

- защита корпуса;
- шлем;
- лапы для удара ногой, рукой;
- накладки на руки и ноги;
- бандажи;
- костюм для выступления на соревнованиях;
- груши для совершенствования ударной техники;
- мячи для спорт игр: волейбол, футбол.

## Список используемой литературы

1. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоров'я, 2004 – 144с.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова О.Ю. – М.: Академия, 2002 – 240с.
3. Годик М.А. Спортивная метрология. – М: Физкультура и спорт, 2008 – 192с.
4. Дворкин А.С. Силовые единоборства/ Дворкин А.С. – Ростов - на Дону.: Феникс, 2001 – 384с.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры / Жуков М.Н. – М.: Академия, 2002 – 160с.
6. Кашкаров В.А., Вишняков А.В. программы для дополнительного образования детей Тхэквондо (ВТФ) / Кашкаров В.А., Вишняков А.В. – М.: 2001 – 72с.
7. Матвеев Л. И. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Матвеев Л. И. – Киев: Олимпийская литература, 2009 – 320с.
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки – Киев: Высшая школа, 2004 – 352с.
9. Попенко В.Н. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость» / М.: 2004 – 62с.
10. Петров А.Я., Кравец Д.И Организация и методика проведения занятий с учащимися Профтехучилищ и общеобразовательных школ по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» Челябинск 2002 – 521с.
11. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов единоборцев / Пилоян Р.А., Суханов А.Д. – Малаховка, 2001 – 156с.
12. Парк Й.Х. Тхэквондо: Техника и тактика /Й.Х. Парк, Т Сибурн. – М.: Астрель, 2004 – 188с.
13. Сон С. Д. Тхэквондо: Базовый курс / Сон С. Д., Кларк Р.Д. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 – 382с.
14. Сунг М. Ч. : Азбука тхэквондо / Сунг Мо Чой; – Ростов-на Дону.: Феникс, 2007- 64с.
15. Сунг М. Ч. : Тхэквондо для начинающих / Сунг Мо Чой; – Ростов-на Дону.: Феникс, 2005- 105с.
16. Сунг М. Ч. : Путь тхэквондо от белого пояса – к черному / Сунг Мо Чой; – Ростов-на Дону.: Феникс, 2003- 320с.
17. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта / Смирнов В.М., Дубровский В.И. – М.: Владос, 2002- 608с.
18. Станкин М.И., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта / Станкин М.И., Исаев А.А. – М., Просвещение, 2005 – 134с.
19. Сун ман ли, Гэтэйн Рике «Современное ТХЭКВОНДО»: - М 2002- 354с.



20. Хрущев С.В. Тренеру о юном спортсмене./ Хрущев С.В., Круглый М.М. – М: физкультура и спорт, 2002 – 157с.

21. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология./ Хрипкова Л.Г. - М., Просвещение 2008 - 487с.

*Рекомендуемая литература для обучающихся и родителей*

1. Журнал “Физкультура в школе” № 4, 1985 г.; № 5, 1986

2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. – Ростов н/Д, 2004

3. Кашкаров В.А., Вишняков А.В. программы для дополнительного образования детей Тхэквондо (ВТФ) / Кашкаров В.А., Вишняков А.В. – М.: 2001 – 72с.

4. Матвеев Л. И. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Матвеев Л. И. – Киев: Олимпийская литература, 2009 – 320с.

5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М: ООО «Издательство астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004 – 863с.

6. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов единоборцев / Пилоян Р.А., Суханов А.Д. – Малаховка, 2001 – 156с.

7. Подвижные игры (Пособие для институтов физической культуры) – М.: Просвещение, 1986

8. Парк Й.Х. Тхэквондо: Техника и тактика /Й.Х. Парк, Т Сибурн. – М.: Астрель, 2004 – 188с.

9. Подвижные игры (Пособие для институтов физической культуры) – М.: Просвещение, 1986

10. Сун ман ли, Гэтэйн Рике «Современное ТХЭКВОНДО»: - М 2002 354с

11. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта / Смирнов В.М., Дубровский В.И. – М.: Владос, 2002- 608с.

12. Сунг М. Ч. : Путь тхэквондо от белого пояса – к черному / Сунг Мо Чой; – Ростов-на Дону.: Феникс, 2003- 320с.

13. Сунг М. Ч. : Тхэквондо для начинающих / Сунг Мо Чой; – Ростов-на Дону.: Феникс, 2005- 105с.

14. Сунг М. Ч. : Азбука тхэквондо / Сунг Мо Чой; – Ростов-на Дону.: Феникс, 2007- 64с.

15. Сунг М. Ч. : Азбука тхэквондо / Сунг Мо Чой; – Ростов-на Дону.: Феникс, 2007- 64с.

16. Сон С. Д. Тхэквондо: Базовый курс / Сон С. Д., Кларк Р.Д. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 – 382с.

## Календарно-тематический план

Название образовательной программы «Тхэквондо (ИТФ)»

Вид программы адаптированная

Срок реализации 2 года

Количество часов на первый, второй года обучения по 72 часа, на третий – по 108 часов

### 1 год обучения (72 часа)

№ п/п	Название разделов, тем	Кол-во часов
	<b>Введение</b>	
1.	Вводное занятие.	1
2.	История возникновения и развития тхэквондо.	1
3.	История возникновения и развития тхэквондо.	1
4.	Этика и философия тхэквондо.	1
5.	Личная гигиена и безопасность.	1
6.	Личная гигиена и безопасность.	1
	<b>Начальная подготовка</b>	
7.	Построение.	1
8.	Построение.	1
9.	Построение.	1
10.	Счет на корейском языке.	1
11.	Счет на корейском языке.	1
12.	Разминка и восстановление.	1
13.	Разминка и восстановление.	1
14.	Стойки.	1
15.	Стойки.	1
16.	Стойки.	1
17.	Удары руками.	1
18.	Удары руками.	1
19.	Удары руками.	1
20.	Удары руками.	1
21.	Удары ногами.	1
22.	Удары ногами.	1
23.	Удары ногами.	1
24.	Удары ногами.	1
25.	Удары ногами.	1
26.	Блоки.	1
27.	Блоки.	1
28.	Блоки.	1
29.	Передвижения.	1
30.	Передвижения.	1
31.	Маневры туловищем.	1
32.	Маневры туловищем.	1
33.	Базовые комплексы.	1
34.	Базовые комплексы.	1
35.	Базовые комплексы.	1
36.	Базовые комплексы.	1
	<b>Спаринговая техника</b>	
37.	Спаринговая техника.	1
38.	Спаринговая техника.	1
39.	Спаринговая техника.	1
	<b>Техника нанесения ударов в тхэквондо</b>	
40.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
41.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
42.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
43.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
44.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
45.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
46.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1

47.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
48.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
<b>Защитные технические действия</b>		
49.	Защитные технические действия.	1
50.	Защитные технические действия.	1
51.	Защитные технические действия.	1
52.	Защитные технические действия.	1
53.	Защитные технические действия.	1
54.	Защитные технические действия.	1
55.	Защитные технические действия.	1
<b>Общая физическая подготовка.</b>		
56.	Общая физическая подготовка.	1
57.	Общая физическая подготовка.	1
58.	Общая физическая подготовка.	1
59.	Общая физическая подготовка.	1
60.	Общая физическая подготовка.	1
61.	Общая физическая подготовка.	1
62.	Общая физическая подготовка.	1
63.	Общая физическая подготовка.	1
<b>Гимнастика и акробатика в тхэквондо</b>		
64.	Гимнастика и акробатика в тхэквондо.	1
65.	Гимнастика и акробатика в тхэквондо.	1
66.	Гимнастика и акробатика в тхэквондо.	1
<b>Игры при обучении тхэквондо</b>		
67.	Игры при обучении тхэквондо.	1
68.	Игры при обучении тхэквондо.	1
69.	Игры при обучении тхэквондо.	1
70.	Игры при обучении тхэквондо.	1
<b>КТД.</b>		
71.	КТД.	1
72.	КТД.	1
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>

**2 год обучения (72 часа)**

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов, тем.</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Введение</b>		
1.	Вводное занятие	1
2.	Современное состояние и тенденции развития тхэквондо в России.	1
3.	Этика и философия тхэквондо	1
4.	Личная гигиена и безопасность	1
<b>Начальная подготовка</b>		
5.	Построение и строевые команды	1
6.	Построение и строевые команды	1
7.	Положения и стойки	1
8.	Положения и стойки	1
9.	Удары руками	1
10.	Удары руками	1
11.	Удары руками	1
12.	Удары руками	1
13.	Удары ногами	1
14.	Удары ногами	1
15.	Удары ногами	1
16.	Удары ногами	1
17.	Блоки	1
18.	Блоки	1
19.	Блоки	1
20.	Передвижения	1
21.	Передвижения	1
22.	Маневры туловищем	1

23.	Маневры туловищем	1
24.	Базовые комплексы	1
25.	Базовые комплексы	1
26.	Базовые комплексы	1
27.	Базовые комплексы	1
28.	Базовые комплексы	1
29.	Базовые комплексы	1
30.	Базовые комплексы	1
<b>Спаринговая техника</b>		
31.	Спаринговая техника.	1
32.	Спаринговая техника.	1
33.	Спаринговая техника.	1
34.	Спаринговая техника.	1
35.	Спаринговая техника.	1
36.	Спаринговая техника.	1
37.	Спаринговая техника.	1
38.	Спаринговая техника.	1
39.	Спаринговая техника.	1
<b>Техника нанесения ударов в тхэквондо</b>		
40.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
41.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
42.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
43.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
44.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
45.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
46.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
47.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
48.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
49.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
50.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
51.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
52.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
53.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
54.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
55.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
56.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
57.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
58.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
59.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
<b>Защитные технические действия</b>		
60.	Защитные технические действия.	1
61.	Защитные технические действия.	1
62.	Защитные технические действия.	1
63.	Защитные технические действия.	1
64.	Защитные технические действия.	1
65.	Защитные технические действия.	1
66.	Защитные технические действия.	1
<b>Гимнастика и акробатика в тхэквондо</b>		
67.	Гимнастика и акробатика в тхэквондо.	1
68.	Гимнастика и акробатика в тхэквондо.	1
69.	Гимнастика и акробатика в тхэквондо.	1
<b>Игры при обучении тхэквондо</b>		
70.	Игры при обучении тхэквондо.	1
71.	Игры при обучении тхэквондо.	1
<b>КТД</b>		
72.	КТД.	1
	Итого:	72

**3 год обучения (108 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов, тем</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Введение</b>	
1.	Вводное занятие. Единая Всероссийская спортивная квалификация.	2
2.	Этика и философия тхэквондо.	1
3.	Обеспечение безопасности на занятиях и правовые нормы применения боевых приемов.	2
	<b>Начальная подготовка</b>	
4.	Построение и строевые команды	2
5.	<b>Положения и стойки</b>	1
6.	Удары руками	2
7.	Удары руками	1
8.	Удары руками	2
9.	Удары ногами	1
10.	Удары ногами	2
11.	Удары ногами	1
12.	Блоки	2
13.	Блоки	1
14.	<b>Передвижения</b>	2
15.	<b>Маневры туловищем</b>	1
16.	Базовые комплексы	2
17.	Базовые комплексы	1
18.	Базовые комплексы	2
19.	Базовые комплексы	1
	<b>Спаринговая техника</b>	
20.	Спаринговая техника.	1
21.	Спаринговая техника.	2
22.	Спаринговая техника.	1
23.	Спаринговая техника.	2
24.	Спаринговая техника.	1
25.	Спаринговая техника.	2
26.	Спаринговая техника.	1
27.	Спаринговая техника.	2
28.	Спаринговая техника.	1
29.	Спаринговая техника.	2
30.	Спаринговая техника.	1
31.	Спаринговая техника.	2
32.	Спаринговая техника.	1
33.	Спаринговая техника.	2
34.	Спаринговая техника.	1
35.	Спаринговая техника.	2
36.	Спаринговая техника.	1
	<b>Техника нанесения ударов в тхэквондо</b>	
37.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
38.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	2
39.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
40.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	2
41.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
42.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	2
43.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
44.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	2
45.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
46.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	2
47.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
48.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	2
49.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1

50.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	2
51.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
52.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	2
53.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	1
54.	Техника нанесения ударов в тхэквондо.	2
<b>Защитные технические действия</b>		
55.	Защитные технические действия.	2
56.	Защитные технические действия.	1
57.	Защитные технические действия.	2
58.	Защитные технические действия.	1
59.	Защитные технические действия.	2
60.	Защитные технические действия.	1
61.	Защитные технические действия.	2
62.	Защитные технические действия.	1
63.	Защитные технические действия.	2
64.	Защитные технические действия.	1
<b>Гимнастика и акробатика в тхэквондо</b>		
65.	Гимнастика и акробатика в тхэквондо.	1
66.	Гимнастика и акробатика в тхэквондо.	2
67.	Гимнастика и акробатика в тхэквондо.	1
68.	Гимнастика и акробатика в тхэквондо.	2
69.	Гимнастика и акробатика в тхэквондо.	1
<b>Игры при обучении тхэквондо</b>		
70.	Игры при обучении тхэквондо.	1
71.	Игры при обучении тхэквондо.	2
<b>КТД</b>		
72.	КТД.	2
	Итого:	108