

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 41»
(МБОУ СОШ № 41)**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
школьного спортивного клуба «Успех»**

(для участников 7-15 лет)

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1.	Комплекс основных характеристик ДОП	
1.1.	Пояснительная записка	
1.2.	Цель и задачи программы	
1.3.	Содержание программы	
1.4.	Планируемые результаты	
Раздел 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.	Методические материалы	
2.6.	Рабочая программа воспитания	
2.7.	Календарный план воспитательной работы	
3.	Список использованной и рекомендованной литературы	
4.	Приложения	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДОП

1 . 1 . Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Физическая культура и спорт призваны сыграть значимую роль в формировании здорового образа жизни детей и подростков, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является важной частью воспитания в школе.

Нормативно-правовым обоснованием разработки программы являются:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции 2020 г.);
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI.Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
7. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);
8. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до2030 г.
9. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции 2020 г.);

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

15. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

16. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>);

17. Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

18. Локальные нормативно-правовые акты учреждения: Положение о дополнительных общеразвивающих программах МБОУ СОШ №41, Устав МБОУ СОШ №41, Программа развития МБОУ СОШ №41 на 2019-2023 гг., Рабочая программа воспитания

Актуальность программы

Актуальность данной программы определяется запросом со стороны обучающихся и родителей на здоровый образ жизни, на развитие физических и морально-волевых качеств, комплексностью этого вида единоборств, позволяющего реализовать свой физический потенциал, т.к. особенностями каратэ, как вида спорта являются разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности; высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков; высокие требования к уровню психической готовности юных спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение). Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный. Секция каратэ на базе которой реализуется программа, играет важную роль по воспитанию в условиях открытого социума, т.к. максимально близко расположена от места проживания детей и подростков, доступна и открыта для них.

Новизна программы заключается в том, что она составлена на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы каратэ с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся, систематизирует и обобщает опыт работы по другим программам и представляет целостный курс обучения в условиях объединения, входящего в состав общеобразовательной школы.

Отличительные особенности программы, её педагогическая целесообразность. Отличительной особенностью программы является не предметное изучение программы, а личностный результат через практические занятия. Важна личность обучающегося и происходящие с ним в процессе обучения изменения. В ходе реализации программы используется индивидуальный подход к занимающимся для выявления у него особенностей и дальнейшего развития. Также очень важна приоритетность воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями практических занятий. Воспитанники должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к здоровому образу жизни. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности обучающегося. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость при занятиях каратэ проявляется и в воздействии на качество общественных отношений, сферу потребления, организацию досуга. Навыки каратэ и высокий уровень физической подготовки помогут и в будущем (например, при службе в армии)

Таким образом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Данная общеразвивающая образовательная программа строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность – учёт физических потенциалов
- доступность – учёт возрастных особенностей
- преемственность – постепенное усложнение материала
- результативность- развивающий характер обучения
- комплексность-сочетание нескольких тематических блоков на одном занятии
- Гармоничность - единство тела и духа, т.е. грамотное сочетание физической и психологической подготовки. «Совершенствуя тело - совершенствуем дух, совершенствуя дух - совершенствуем тело». Равномерное развитие физических способностей левой и правой половины тела.

Адресат программы

Программа адресована детям от 8 до 11 лет. По данной программе могут заниматься дети обоих полов (девочки и мальчики). При обучении учитываются гендерные особенности, физические особенности и возраст. Для обучения принимаются дети без предварительного отбора, но с учётом медицинских показаний (обязательная справка –допуск о состоянии здоровья ребёнка) У детей 7-11 лет точность движений развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50 %. Систематические занятия физическими упражнениями с применением методов, облегчающих воспроизведение пространственно-временных параметров движения (текущая информация, коррекция, комментирование), приводят к улучшению точности воспроизведения пространственных характеристик.

Развитие пространственной ориентировки связано в первую очередь с повышением проприоцептивной чувствительности. Она достигает в 10-11- летнем возрасте такого уровня развития, при котором можно разучивать технически сложные движения. Занятия физической культурой с младшими школьниками строятся по принципу скоростной кратковременной нагрузки, следует чередовать достаточные паузы отдыха, чтобы менялся характер работы отдельных мышечных групп.

Группы условно делятся по возрастам 8 -9 лет, 9-10 лет, 10-11 лет и формируются по годам обучения 1го года обучения, 2го года обучения, 3-го года обучения

Объём и срок реализации программы

Занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом,

Объём программы за 3 года обучения 612 часов

Программа рассчитана на 3 года обучения

1 год обучения - по 2 часа 3 раза в неделю всего 6 часов, в год 34 недели – всего 204 часа

2 год обучения - по 2 часа 3 раза в неделю всего 6 часов, в год 34 недели – всего 204 часа

3 год обучения - по 2 часа 3 раза в неделю всего 6 часов, в год 34 недели – всего 204 часа

Формы занятий Основные формы

1. групповые теоретические занятия в виде бесед, лекций, просмотр и учебных видеофильмов
2. практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию;
3. индивидуальная отработка;
4. работа в парах (спарринги);
5. участие в спортивных соревнованиях;
6. участие в воспитательных мероприятиях учреждения;
7. контрольно-переводные испытания

Особенности образовательного процесса

Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 3 лет.

Уровень программы -1-го года обучения –ознакомительный 2-го года обучения базовый, 3-го года обучения- углубленный уровень.

Форма обучения очная.

Количество обучающихся в группе 15 человек. Состав групп постоянный. Основной формой организации образовательного процесса являются групповые занятия. Занятия физической культурой с младшими школьниками строятся по принципу скоростной кратковременной нагрузки и чередовании достаточных пауз отдыха, чтобы менялся характер работы отдельных мышечных групп. Используется игровая форма с элементами изучения базовых стоек и перемещений и изучения основных технических атакующих и защитных действий.

Режим занятий

Режим занятий 1го года обучения - 3 раза в неделю по 2 часа

Продолжительность одного академического часа - 40 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 5 минут.

Общее количество часов в неделю – 6 часов

Режим занятий 2го года обучения - 3 раза в неделю по 2 часа

Продолжительность одного академического часа - 40 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 5 минут

Общее количество часов в неделю – 6 часов

Режим занятий 3го года обучения - 3 раза в неделю по 2 часа

Продолжительность одного академического часа - 40 мин

Перерыв между учебными занятиями – 5 минут

Общее количество часов в неделю – 6 часов

1. 2. Цель и задачи программы

Цель: Создание условий для физического развития обучающихся, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей посредством систематических занятий каратэ.

Задачи:

1. Расширить знания обучающихся о мире восточных единоборств, осознание наследуемых ценностей и развитию каратэ в России
2. Развить мотивацию личности к здоровому образу жизни и занятиям спортом
3. Овладеть основами знаний и умений в области каратэ.
4. Развитие морально-волевых качеств личности.
5. Овладеть правилами техники безопасности при занятиях спортом

1.3. Содержание программы

Содержание программы по учебным планам

Учебный план 1го года обучения (ознакомительный уровень)

№п/п	Раздел	Количество часов		Всего	Формы контроля
		Теория	Практика		
1	О Ф П Общая физическая подготовка	10	82	92	Опрос Контрольные нормативы
2	С Ф П Специальная физическая подготовка	9	58	67	Опрос Контрольные нормативы
3	Технико- тактическая подготовка ТТП	9	36	45	Опрос Контрольные

					нормативы
4	Воспитательная работа	В ходе занятий			Беседы
	Всего	28	176	204	

Учебный план 1 года обучения (ознакомительный уровень) по месяцам обучения

№	Разделы		месяцы									Всего	Форма контроля
	Разделы		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
1	О Ф П Общая физическая подготовка		6	8	10	12	10	10	10	8	8	82	Контрольные нормативы
2	С Ф П Специальная физическая подготовка		4	6	8	10	10	8	6	4	2	58	Контрольные нормативы
3	ТТП Техничко- тактическая подготовка		2	2	3	4	5	6	6	4	4	36	Контрольные нормативы
4	Теория		1	2	2	4	6	6	4	2	1	28	опрос
5	Воспитательная работа		В процессе занятий										
Всего за месяц/год			13	18	23	30	31	30	26	18	15	204	
10		Всего часов за год	204 часа										

Учебный план 2го года обучения (базовый уровень)

№п/п	Раздел	Количество часов		Всего	Формы контроля
		Теория	Практика		
1	О Ф П Общая физическая подготовка	4	82	92	Опрос Контрольные нормативы
2	С Ф П Специальная физическая подготовка	6	64	67	Опрос Контрольные нормативы
3	Техничко- тактическая подготовка ТТП	8	36	45	Опрос Контрольные нормативы
5.	Контрольно-переводные испытания	0	4	4	соревнования
6	Воспитательная работа	В ходе занятий			Беседы
	Всего	18	186	204	

Учебный план 2 года обучения (базовый уровень) по месяцам обучения

		месяцы		Форма
--	--	--------	--	-------

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего	контроля
1	О Ф П Общая физическая подготовка	6	8	10	12	10	10	10	8	8	82	Контрольн ые нормативы
2	С Ф П Специальная физическая подготовка	4	6	8	10	10	12	6	4	4	64	Контрольн ые нормативы
3	Т Т П Техническая тактическая подготовка	2	2	3	4	5	6	6	4	4	36	Контрольн ые нормативы
4	Теория	2	4	3	3	2	1	1	1	1	18	опрос
5	Контрольно-переводные испытания	--	1	--	1	--	1	--	--	1	4	соревнован ия
6	Воспитательная работа	В процессе занятий										
	Всего за месяц /глд	14	21	24	30	27	30	23	17	18	204	
	Всего часов за год	204 часа										

Учебный план 2го года обучения (углубленный уровень)

№п/п	Раздел	Количество часов		Всего	Формы контроля
		Теория	Практика		
1	О Ф П Общая физическая подготовка	3	60	63	Опрос Контрольные нормативы
2	С Ф П Специальная физическая подготовка	5	64	69	Опрос Контрольные нормативы
3	Техническая тактическая подготовка ТТП	5	57	62	Опрос Контрольные нормативы
5.	Контрольно-переводные испытания	0	4	4	соревнования
6.	Контрольные соревнования	0	6	6	Соревнования
7.	Воспитательная работа	В ходе занятий			Беседы
	Всего	13	191	204	

Учебный план 3 года обучения (углубленный уровень) по месяцам обучения

№	Разделы	месяцы									Всего	Форма контроля
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		

1	О Ф П Общая физическая подготовка	2	4	6	8	8	8	8	8	8	60	Контрольн ые нормативы
2	С Ф П Специальная физическая подготовка	4	6	6	8	10	10	8	8	4	64	Контрольн ые нормативы
3	Т Т П Техническая подготовка	4	4	6	8	10	8	8	6	3	57	Контрольн ые нормативы
4	Теория	2	-	2	2	2	2	2	-	1	13	опрос
5	Контрольно-переводные испытания	--	1	--	1	--	1	--	--	1	4	соревнован ия
6	Контрольные соревнования	--	2	--	--	2	--	--	2	--	6	соревнован ия
7	Воспитательная работа	В процессе занятий										
	Всего за месяц/год	12	17	20	27	32	29	26	24	17	204	
	Всего часов загод	204 часа										

Содержание программы по уровням

1 год обучения

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

Теоретическая подготовка

Состояние и развитие каратэ в России.

История развития каратэ в мире и нашей стране. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние.

Техника безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий.

Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности во время ударной и борцовской технике. Обучение самостраховке при различных падениях. Техника безопасности при работе на спортивных снарядах.

Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание.

Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питательный режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

Практические занятия (ОФП)

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа), движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Практические занятия (СФП)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке.

Прыжки на одной и двух ногах.

Упражнения для развития быстроты.

Бег с ускорением 25-30 м . Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20 м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 по 10 м.

Упражнения для развития ловкости.

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками ногами и руками, наклоны и круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости.

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Изучение и совершенствование техники и тактики (ТТП)

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Практические занятия (ТТП)

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус

Кихон – основная базовая техника каратэ.

Разучивание стоек: кибэ-дэчи, дзэнцуцу-дэчи, хачиджи-дэчи, мусуби-дэчи. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой (гьяку-цуки, ойцуки). Разучивание техники ударов ногой: мая-гери, мавашигери, ура-мавашигери, уширогери. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). То же, но в движении.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки

(передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ 1-го года обучения (ознакомительного уровня)

О Ф П

бег 30м

челночный бег 3х10м

бросок набивного мяча из-за головы (сидя)

прыжок в длину с места

подтягивание на перекладине

наклон вперед (см)

С Ф П

количество ударов передней и задней рукой за 10 сек – 12 - 15

количество круговых ударов передней ногой (маваши-рен-гери) за 20 сек – 17 - 19

количество 2-х ударной комбинации руками (двойка) по 20 сек на стойку – 15-20 - отжимания за 30 сек – 21 - 24

Т Т П

состоит из техники выполнения стоек, простых ударов руками и ногами, блоков. То же, но в передвижении.

2 год обучения БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Теоретическая подготовка

Техника безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий.

Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности во время ударной и борцовской технике. Обучение самостраховке при различных падениях. Техника безопасности при работе на спортивных снарядах.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

Правила соревнований. Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

Практические занятия. Судейство тренировочных боев в секции в качестве боковых судей.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивноэтическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.

Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Практические занятия (О Ф П)

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Различные подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Лыжный спорт.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

Подвижные игры: «пятнашки», « день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.

Практические занятия (С Ф П)

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени. Работа резиновым жгутом. Пунктбол.

Упражнения для развития силы. Ходьба полувывпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней) , корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку выполняющий в парах. Шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена(ТТП)

Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя - подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

Практические занятия (ТТП)

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.

Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.

Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактически грамотное построение боя. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

2-го года обучения (базового уровня)

О Ф П

бег 30м

прыжок в длину с места

челночный бег 3х10м

подтягивание на перекладине

бросок набивного мяча из-за головы (2кг) сидя - наклон вперед

непрерывный бег 5 мин

прыжок вверх (Абалаков)

выкрут рук с палкой

С Ф П

«двойка» из каждой стойке в челноке – 20 сек – 18-21

маваши-рен-гери (круговой удар передней ногой) в мешок -20 сек – 20 – 22

нанесение ударов в мешок двумя руками – 10 сек – 16 – 19

отжимания – 30 сек – 25 – 28

задняя рука +передняя нога (цки-маваши) – 20 сек – 8 - 11

Т Т П

По технико-тактической подготовке в первую очередь смотрят технику исполнения каждого удара (рукой, ногой) в отдельности и в связках. Их четкость, положение корпуса при ударе, равновесие.

Также рассматривается грамотность ведения боя. Умение работать в проигрышном варианте и в выигрышном.

3 год обучения УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ

Теоретическая подготовка

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Физиологические особенности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростносиловые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники каратэ и техническая подготовка.

Основные сведения о технике каратэ, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники каратэ. Анализ техники изучаемых приемов каратэ. Методические приемы и средства обучения технике каратэ. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

Практические занятия (ОФП)

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

Практические занятия (СФП)

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение

фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течении 3 минут.

Упражнение для развития силы: ходьба « гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге « пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке.

Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специально подготовленные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. В основном рекомендуется выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например : при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин.отдыха. использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях. **Практические занятия (ТТП)**

Практические занятия: повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами : маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Знакомство с подсечками,

изучение простейших их видов. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

3-го года обучения (углубленного уровня)

О Ф П бег 30м

толкание набивного мяча (2кг)

прыжок в длину с места

челночный бег 3х10м

наклон вперед

подтягивание на перекладине

бег 5 мин

прыжок вверх (Абалаков)

С Ф П

2-х и 3-х ударные комбинации на лапах – 20 сек – 22 – 25

отжимания – 30 сек – 29 – 31

удары двумя руками в мешок – 10 сек – 20 – 23

« цки-маваши » - 20 сек – 12 – 15

-круговые удары передней ногой в мешок (рен-гери) – 20 сек – 23 – 25

скакалка – 1 мин – 200 – 227

кувырок – 30 сек – 20 - 24

ТТП

Оценивается техника исполнения ударов рук и ног в движении, а также защитные действия от них и контратакующие действия.

Также технико-тактическое мастерство оценивается при учебных и соревновательных поединков.

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты - совокупность, личностных качеств, компетенций, метапредметных и предметных (знаний, умений, навыков) результатов, приобретаемых учащимися при освоении программы по ее завершению и формулируются с учетом цели и содержания программы.

Реализация программы «Кратэ-до» предполагает следующие результаты:

Личностные:

1. Интерес к занятиям спортом, к здоровому образу жизни, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ.
2. Морально-волевые качества обучающихся (ответственность, трудолюбие, целеустремленность, терпение)
3. Основные физические качества (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость).
- 4.Расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями.

5. Укрепление здоровья и правильное разностороннее физическое развитие учащегося; закалка организма обучающихся, повышение общей физической готовности;

6. Общественно активная личность с гражданской позицией, культурой общения и поведения в социуме, навыками здорового образа жизни;

Метапредметные:

Регулятивные

1. Волевые способности для владения ситуацией.

2. Умения осуществлять контроль своей деятельности, владение основами самоконтроля, самооценки

3. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, самостоятельно планировать пути достижения целей;

4. навыки показа, анализа и объяснения.

Коммуникативные

4. Коммуникативные качества, навыки работы индивидуально и в группе (команде), умение разрешать конфликты.

5. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность

Познавательные

6. Знание истории возникновения каратэ, в том числе в России;

7. Знание нравственной культуры, основ спортивной этики и эстетики каратэ

8. Знание приемов саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);

9. Знание спортивной терминологии

Предметные:

Ученик научится:

1. стратегии и тактике боя.

2. навыкам выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений.

3. элементам техники и тактики каратэ—до.

4. бережному обращению с инвентарем и оборудованием, соблюдению требованиям техники безопасности.

Ученик получит возможность научиться:

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

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Начало занятий – с 1 сентября по 24 мая текущего года. Количество учебных недель – 34.

Регламент образовательного процесса:

Продолжительность рабочей недели – 6 дней.

График работы учреждения – 6 дней.

Нерабочие праздничные дни - в соответствии с Постановлениями Правительства РФ.

Занятия в проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ СОШ № 41.

Продолжительность учебного дня с 8.00 до 20. 00 часов

Занятия в детских объединениях в период школьных каникул проводятся по утвержденному в МБОУ СОШ №41 расписанию. Допускается изменение форм занятий согласно с календарно-тематическими планами в МБОУ СОШ №41.

Календарный учебный график разрабатывается ежегодно для каждой группы учащихся согласно расписанию, на текущий учебный год, после формирования групп (Приложение 1 «Календарный учебный график» Таблица 1).

Приложение 1 «Календарный учебный график» Таблица 1

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	02 сентября	25 мая	34	204	3 часа в неделю по 2 часа	3 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	02 сентября.	25 мая	34	204	3 раза в неделю по 2 часа	3 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения	02 сентября	25 мая	34	204	3 раза в неделю по 2 часа	3 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение и санитарно-гигиенические требования

Занятия проводятся в спортивном зале , соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Зал имеет хорошее освещение и периодически проветривается. В наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой помощи.

Материально-технические условия соответствуют санитарно- гигиеническим нормам, предъявленным к помещениям для занятий:

- спортивный зал с деревянным половым покрытием, наличие раздевалок
- в зале на обучающегося приходится не менее 4-х кв. м. площади.
- для занятий каждый обучающийся имеет специальную форму кимоно: куртку (уваги) с поясом (оби), брюки (дзюбон), специальная обувь (кاراتэ кангу). Занятия секции проходят на базе спортивного зала, оборудованного следующим инвентарем:
- гимнастические маты (используются в том числе как татами);
- стенка гимнастическая ;
- мячи набивные; теннисные мячи
- канат;
- скакалки
- отягощения

Информационное обеспечение

Электронные образовательные ресурсы (видео) используются сайты Федерации каратэ

Для информационного обеспечения учащихся и родителей педагогом созданы группа в социальной сети «ВКонтакте» и чат в приложении «WhatsApp», для обучения детей используются тематические сайты Федерации Самбо. Имеется методическая и учебная литература

Кадровое обеспечение

Занятия ведет опытный педагог дополнительного образования, *Образование:* высшее.

Повышение квалификации

Курсы повышения квалификации

В процессе обучения используется:

2.3. Форма аттестации

Для выявления эффективности реализации программы проводятся следующие формы контроля:

- вводный контроль (сентябрь);
- промежуточный контроль (январь);
- итоговый контроль (май);
- текущий контроль (в течении уч. года).

Занятия не предполагают отметочной системы оценки знаний, поэтому в течении учебного года проводятся педагогические наблюдения, текущая оценка достижений каждого ребенка, выполняются зачетные требования на основании существующих контрольных нормативов.

Также формой проверки результатов является участие в соревнованиях различного уровня. Соревнования дают возможность на практике применить полученные навыки, воспитывают целеустремленность, приобщают к спортивной дисциплине. Ребята могут стать победителями или призерами официальных и открытых турниров, проводимых спортивными клубами, спортивными школами, Федерацией каратэ. Кроме соревнований обязательно проводится тестирование основных и специальных физических качеств (сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке), а также зачёт по умению выполнять приёмы самостраховки при падении по окончании соответствующей темы.

2.4. Оценочные материалы

Важной составляющей грамотного образовательного процесса в спортивной секции является правильное выявление уровня физической подготовленности обучающихся. На основании оценки физической подготовленности изучаются особенности моторного развития ребёнка, разрабатываются необходимые средства и методы их физического воспитания, раскрываются неравномерности в развитии двигательных функций. Всё это даёт возможность установить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приёмы, способствующие оптимизации двигательной активности детей.

При **определении уровня физической подготовленности** ребёнка следует ориентироваться на следующие факторы:

- степень овладения ребёнком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей;
- общая двигательная активность ребёнка в течение всего времени пребывания на занятии.

К ОФП относятся строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами, упражнения на снарядах (стенка, скамейка и т.д.), упражнения других видов спорта (легкая атлетика, акробатика), подвижные и спортивные игры. При выполнении упражнений выявляются ошибки в двигательном режиме, осанке, дыхании.

При **определении уровня специальной физической подготовленности** относятся координационные, кондиционные и сопряженные (координационно-кондиционные), специально-подготовительные упражнения: силовые, скоростно-силовые, на скоростную и силовую выносливость, на гибкость, выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме, и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробно-лактатные, анаэробно-алактатные механизмы энергообеспечения с применением: самостраховки, сопротивления упругих предметов, акробатических прыжков, противодействия партнера, соревновательных и специально-подготовительных с отягощением, идеомоторных, имитационных и тренажерных средств. Проверки результатов специальной физической подготовки является участие в соревнованиях различного уровня. Кроме соревнований обязательно проводится тестирование основных и специальных физических качеств (сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке), а также зачёт по умению выполнять приёмы самостраховки при падении по окончании соответствующей темы, выступления перед сверстниками по итогам проделанной работы;

К **определению уровня технико-тактической подготовки** относятся: цуки-вадза (удары руками), укэ-вадза (блоки), гери-вадза (удары ногами), кихон (ТТД в движении), ката (формальное упражнение), кумитэ (поединок), дати-вадза (стойки), цукуриаси-вадза (передвижения), укэми-вадза (самостраховка), энбу (хореография), нагэ-вадза (броски), выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные и прочие с применением: самостраховки, различных методических приемов: выполнение ТТД с более тяжелыми или легким партнером, обманными движениями (финтами), быстрой смены дистанции, частой сменой боевых стоек, на лапах, макиваре и др.

6.5. Методические материалы

Решения поставленных задач осуществляется через разнообразные формы и методы организации занятий:

- тренировочные занятия;
- самостоятельные занятия физической культурой и спортом;

- участие в соревнованиях различного ранга;
- спортивные вечера, праздники.

Методы физического воспитания, используемые для реализации программы.

Метод – это способ решения задач. Методический прием – это процесс взаимодействия педагога и ученика с целью решения задач. Методика физического воспитания - это правила обучения, которых придерживается педагог и требует исполнения их от учеников. Специфические методы - метод частичной регламентации, к ним относятся игровой и соревновательный.

Игровой метод применяется в виде подвижных игр. Подвижные игры развивают двигательные качества: координацию, скоростные качества. Игра повышает эмоциональный уровень на занятиях. В игре дети проявляют свои личностные качества: активность, находчивость. Сложность в применении игрового метода состоит в том, что трудно определить физическую нагрузку во время игры, делать замечания, исправлять ошибки.

Соревновательный метод обладает многими признаками характерными для соревнования. Он используется при любой форме организации занятий. Признаками соревновательного метода являются: проявления физических и психических сил в борьбе за высокие спортивные достижения. Этот метод наиболее эффективен при совершении действия и требует достаточно высокого уровня развития физических качеств.

Методы строгой регламентации:

- метод обучения движениям (разучивание упражнений в целом; разучивание упражнений по частям);
- метод развития физических качеств;
- метод строгой регламентации упражнений при комплексном содержании занятий применяется для обучения простых движений и тех, 25 которые нельзя разделить на части (быстро выявляется монотонность и ошибки). Варианты целостного метода (имитация; выполнение упражнений в облегченных условиях; выполнение упражнений в усложненных условиях).

Для изучения сложных движений используются: подводящие упражнения; изучение техники в сложных фазах; последовательность изучения фаз в дальнейшем соединении.

К методу развития физических качеств относят те методы, которые строго регламентируют нагрузку по общему развитию и интенсивности. Применяется в основном для развития силовых, скоростных способностей и выносливости.

1. Стандартно-непрерывный метод применяется для развития выносливости (длительная интенсивность, средняя, интервалов отдыха нет), кроссовый бег.

2. Переменно-непрерывный метод: объем работы большой, интенсивность изменяется от средней до максимальной. Интервалов отдыха нет.

Применяется для развития: выносливости, скорости, скоростно-силовой (игра скоростей).

3. Повторный метод: объем нагрузки небольшой; до начала снижения скорости интенсивность высокая, равномерная, интервалы отдыха до субъективного восстановления (до 120 ударов в минуту), направлен на развитие скоростных и силовых способностей, применяется на отрезках (200 м) с высокой скоростью.

4. Интервальный метод: объем нагрузки средний, интенсивность в пределах от 60% до 90%, количество повторений и ускорений среднее. Интервалы отдыха активные (бег трусцой) и короткие (до полного восстановления). Интенсивность может увеличиваться и уменьшаться, т.е. чем короче отрезок, тем больше интенсивность. Развитие скоростно-силовых способностей.

5. Повторно-переменный метод: заключается в повторении отрезков, пробегаемых с разной скоростью (100 м. быстро, 100 м. медленно). Развитие скоростных способностей.

6. Комбинированный метод – метод строго регламентированных упражнений в разнообразных сочетаниях. Основная его форма – круговая тренировка (выполнение упражнений по станциям).

Неспецифические методы делятся на методы:

1. Словесного воздействия (метод рассказа, описания, объяснения, где слово используется как средство передачи знаний).

2. Наглядного воздействия (метод команды, распоряжения, приказа, воздействие словом в целях управления деятельностью занимающегося).

3. Оценки (разбора, замечания, словесной оценки, где слово используется, как средство анализа, оценки деятельности занимающихся). На занятиях используются следующие принципы спортивной подготовки:

– Принцип индивидуального, максимального достижения – характеризуется тем, что главным в спорте является стремление спортсмена к наиболее полному проявлению сил и способности в форме конкретного результата и обеспечение условий для их максимального развития (подбор средств, методов).

– Принцип углубленной спортивной специализации. Этот принцип указывает, что необходимым условием для достижения результата является сосредоточение времени и сил на каком-либо избранном предмете состязания.

– Принцип углубленной индивидуализации – спортивная специализация, проводимая с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, позволяет наиболее полно проявить его способности в спорте и удовлетворить спортивный интерес.

-Принцип индивидуализации требует, чтобы спортивные тренировки тщательно обеспечивались соответствием роста нагрузок - функциональным и адаптационным возможностям организма с учетом индивидуальных особенностей.

– Принцип единства общей и специальной подготовки - этот принцип исходит из понимания взаимосвязи между спортивной специализацией и общим разносторонним развитием спортсмена. Успех спортивной специализации связан с прогрессированием спортсмена, не только в ИВС, но и во многих других отношениях.

– Принцип непрерывности. Непрерывность тренировочного процесса как его закономерность характеризуется тремя основными положениями:

1. Спортивная тренировка строится в порядке круглогодичных и многолетних занятий, чтобы в общем режиме жизни спортсмена постоянно присутствовали факторы, вызывающие приобретение, сохранение и дальнейшее развитие тренированности.

2. Связь между звеньями этого процесса обеспечивается на основе непрерывной преемственности ближайших следовых эффектов тренировки.

3. Интервал между тренировочными занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих восстановление и повышение работоспособности спортсмена.

– Принцип постепенности и максимального увеличения нагрузки. Для динамики нагрузок в процессе тренировки характерно, что они возрастают постепенно и, в то же время скоро образно. Постепенное увеличение тренировочных нагрузок позволяет усилить тренировочный процесс для выполнения определенной учебно-тренировочной работы.

– Принцип волнообразности нагрузок. В спорте, как и в процессе физического воспитания возможны различные формы нагрузок: плавно восходящая, ступенчатая и волнообразная. Для процесса спортивной тренировки в наибольшей степени характерна волнообразная форма. В ней естественнее всего сосчитаются постепенное и достаточное нарастание нагрузок с периодическим уменьшением их. Результат - обеспечение высоких темпов развития тренированности без явлений перетренировки спортсмена.

– Принцип цикличности характеризует четко завершенную, повторяющуюся последовательность звеньев и стадий тренировочного процесса, чередующихся как бы в порядке кругооборота.

Лекционный материал

Темы, освещаемые на теоретических занятиях:

история физической культуры и спорта;

история развития борьбы каратэ и её философские аспекты;

питание спортсмена;

гигиена спортсмена;

анатомия человека;

понятия о здоровом образе жизни, закаливание организма;

особенности построения тренировочного процесса;

закономерности подготовки к соревнованиям;

просмотр учебных фильмов и видеороликов схваток.

Дидактические материалы к проведению занятий

Образовательная дополнительная программа по каратэ-до содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Вид, культивируемый в учреждении – традиционное каратэ, интересен для данной возрастной группы детей. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. В группах 1-3 г. обучения внимание уделяется росту мышечной массы, росту и развитию силовых возможностей. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, традиционного каратэ-до, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности:

-*дисциплинированности*: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий в школу, соблюдение правил поведения в школе, дома, в общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта.

-*трудолюбия*: самостоятельное поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома, в школе.

-*инициативности*: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с младшими товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий.

-*настойчивости*: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости.

-*смелости*: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач.

-*решительности*: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха.

-*честности*: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по учебе и тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы.

-*доброжелательности*: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

Первый урок в каратэ начинается с изучения и объяснения значения поклона (Рей). Впоследствии поклон применяется постоянно. Его важность даже выше, чем начало изучения каратэ. Только те, кто понял значения поклона, достигают высокого мастерства.

Каратэ-до - это боевой вид искусства и как таковой не имеет предела в совершенствовании. И только в процессе тяжелых тренировок и жесткой

дисциплины мы стараемся постичь *Путь(До)*. Мастер Фунакоши в полной мере осознавал важность поклона и часто напоминал об этом своим ученикам. Одним из двадцати принципов в каратэ-до является то, что каратэ начинается и заканчивается поклоном.

Поклон может выражать желание установить отношения, основанные на взаимном доверии, доброжелательности, понимании и уважении. В социальном смысле поклон является средством сохранения гармонии между людьми с целью создания лучшего общества.

Практически «Рей» является формальной церемонией, когда два человека, находясь друг против друга, обмениваются знаками взаимного уважения и доверия.

Каратэ изучают в *Доджо*. Это не просто спортивный зал или клуб по интересам. *Доджо* - это место обучения поклонников каратэ. Кроме того, *Доджо* включает в себя символизм в методологическом, идеологическом и философском аспектах каратэ. Жизнь *Доджо* полностью поглощает ученика, меняет в лучшую сторону его взгляды на жизнь, характер и физическое состояние.

Сенсей (Уважаемый учитель) - хозяин *Доджо*. *Сенсей* считает своих учеников сыновьями и дочерьми, видя их такими, какими они сами себя никогда не увидят. Он оказывает влияние на создание их тел и характеров и считает себя ответственным за результат. *Сенсей* - всегда пример высокого достоинства. Его отношения с учениками должны быть объективными, строгими и доброжелательными. Поскольку все тренировки в воинских искусствах прежде всего сориентированы на воспитание духа, уверенности в себе, долг каждого *Учителя*- быть примером для своих учеников во всем: в мастерстве, дисциплине, умеренности и мудрости. *Сенсей* должен стать советчиком и постараться помочь в решении возникшей проблемы.

Все *Сенсеи*-учителя требовательны, поэтому в настоящей школе каратэ похвалы редки. Каждый ученик должен считать нормой то, что основным требованием для постоянного совершенствования является работа с максимальной отдачей. Поддержание высоких физических кондиций обязательно для всех учеников так же, как и духовное совершенствование. Ученики проводят специально-боевые упражнения каждую тренировку, что закаляет их тело и волю. Они обучаются медитации и самовнушению. Они знают, что победители никогда не уходят, а те, кто ушел, никогда не победят. Требование к ученикам возрастают по мере повышения их мастерства.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Основной задачей общей физической подготовки в каратэ является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости - это многоуровневая система, каждый уровень которой, имеет свою структуру и свои специфические особенности. Формирование двигательных навыков связано с необходимостью совершенствования силы, гибкости, координационных способностей, увеличения выносливости к динамическим и статическим усилиям, работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Общая подготовка в каратэ начинается с разнообразных дыхательных и медитативных комплексов. После них проводится разминка, способствующая разогреву всех групп мышц, приведению сердца в рабочее состояние.

Наиболее приемлемым началом разминки является бег, во время которого выполняются дополнительные упражнения.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

Направлена на совершенствование движений, характерных для каратэ, развивая: скоростно-силовую выносливость; - специальную выносливость; - координацию и др.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения прямого и косвенного влияния на развитие физических способностей учащихся.

Упражнения *косвенного влияния* заключаются:

в координации движений при ударах и защитах,
в передвижении,

игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.), - специальные упражнения с партнером.

Физические упражнения *прямого влияния* по координации и характеру соответствуют движениям и действиям в каратэ:

маховые движения ногами,

прыжки, бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции ,

с техническими приемами;

силовыми упражнениями,

координативными упражнениями,

статической нагрузкой, создавая многообразие форм скоростно-силовой и скоростно-координативной подготовки. В ходе тренировки работа ведется не только над быстротой сокращения работающих мышц, но и над быстротой их расслабления. Работу над совершенствованием быстроты и скорости движений нельзя проводить в состоянии физического, эмоционального или сенсорного утомления. Обычно такая тренировка сочетается с работой технической или скоростно-силовой направленности, а в некоторых случаях и с развитием отдельных компонентов скоростной выносливости.

Силовая подготовка имеет важное значение для успешной спортивной тренировки и участия в соревнованиях. В зависимости от преимущественного характера рабочих движений сила мышц приобретает специфические качества, которые все больше проявляются по мере роста спортивного мастерства. Основными специфическими видами силы в каратэ являются *скоростная сила* и *взрывная сила*.

СКОРОСТНАЯ СИЛА характеризует способность мышц к быстрой реализации неоттягощенного движения или движения против относительно небольшого внешнего сопротивления. Скоростная сила оценивается, как правило, показателем скорости движения.

ВЗРЫВНАЯ СИЛА характеризует способность мышц к проявлению значительных напряжений в минимальное время. Взрывной тип мышечного напряжения присущ движениям по преодолению значительных сопротивлений (борцовские броски). Основная особенность этих движений заключена в необходимости быстро развить значительное усилие, максимум которого достигается преимущественно к концу движения. Условия работы мышц в каратэ требуют преимущественного развития скоростной силы мышц в ациклическом режиме.

При работе с *малым весом* одновременно с ростом силы увеличивается выносливость и быстрота движений, выполняемых как с весом, так и без него.

При работе с *большим весом* в значительной степени вырастает сила, при однократном движении увеличивается также скорость.

Выносливость при работе без веса начинает снижаться и может стать даже ниже исходного уровня.

Рост силы зависит также от уровня подготовленности спортсмена. Чем хуже подготовлен спортсмен, тем интенсивнее прирост силы. Но с повышением мастерства темп прироста силы уменьшается и может быть восстановлен только соответствующими специальными средствами.

Одним из средств прироста силы являются резиновые, пружинные и другие амортизаторы и эспандеры. Резиновые и пружинные амортизаторы используют для развития силовой выносливости, которая в видах спорта ациклического характера особенно в тех, где основную роль играет искусство управления движениями и техническое исполнение движений, играет второстепенную роль, особенно по мере роста мастерства спортсмена.

Скоростная сила - это движения, в которых преимущественную роль играет быстрота перемещения конечности в условиях преодоления относительно небольшого сопротивления. Здесь же можно различать движения, связанные с быстротой реагирования на сигнал или ситуацию в целом, с быстротой отдельных однократных напряжений и с частотой повторных напряжений.

Если при преодолении сопротивления мышечное усилие развивает максимальное ускорение, то имеет место *взрывная сила*.

В тренировке спортсменов высокой квалификации развитие взрывной силы и реактивной способности мышц должно осуществляться при помощи ударного метода.

Рекомендуемые упражнения:

Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух, на снарядах. Упражнения выполняются по 5-10 одиночных повторений в серии. При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить. Эти же упражнения можно вначале выполнять с утяжелителями. Отдых между сериями 1-2 минуты.

Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой. Всего выполняется 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд, которые повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнениях.

Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20секундным отдыхом. Упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Поочередное выполнение с максимальной частотой в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Упражнение выполняется в течение 3-х минут.

Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.

Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов, затем постепенно увеличивать их количество.

Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Выполнять 5-6 раз по 10-15 метров через 1,0-1,5 минуты отдыха; 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха.

Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично, в чередовании с подскоками на месте по 10-20 раз подряд.

Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног вправо-влево или вверх-вниз. Выполнять 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется медленным, расслабленным и плавным выполнением различных связок и формальных комплексов.

Силовая выносливость - это способность противостоять утомлению, вызываемому силовыми компонентами нагрузки. Мерой силовой выносливости может служить предельное время работы отягощением, либо наибольшее количество силовой работы, которую способен выполнить спортсмен в пределах заданного времени.

Силовая выносливость необходима при продолжительном мышечном напряжении без снижения рабочей эффективности и бывает динамической и статической.

Динамическая силовая выносливость характерна для упражнений с многократными и значительными напряжениями мышц при относительно невысокой скорости движений.

Статическая силовая выносливость необходима для длительного удержания с предельным и субпредельным напряжением.

Эффект тренировки на силовую выносливость определяется следующими параметрами: величиной нагрузки темпом движений продолжительностью работы и ее характером интервалом между тренировками. Основным методом развития силовой выносливости является метод многократных повторений упражнения с отягощениями различного веса. Скоростная выносливость развивается по тем же принципам, что и силовая выносливость, но упражнения выполняются по отрезкам времени (10 секунд, 30 секунд и т. д.). Сила мышц и их способность деформироваться при растяжении развивается при систематическом выполнении целенаправленных физических упражнений. Упругость и вязкость мышц улучшается также под влиянием разных видов массажа, тепловых процедур и разминки.

Активная гибкость. При выполнении упражнений на гибкость амплитуду движений необходимо увеличивать постепенно за счет растяжения мышц и связок. Эффективность развития гибкости зависит прежде всего от правильного выбора упражнений, способствующих повышению подвижности в суставах. Упражнения можно разделить на 2 группы:

1. Упражнения на растягивание, к которым относятся медленные, маховые и пружинящие, а также с применением внешней силы (принудительные).
2. Силовые упражнения динамического и статического характера, характерные повышенным мышечным напряжением.

Упражнения на растягивание. • *Медленные движения*

Их выполняют за счет напряжения мышц и использования массы отдельных частей тела, которые участвуют в этом движении. Амплитуда движения при медленном движении меньше, чем при маховом и пружинящем, а также при растягивании с применением внешней силы. В основном, медленные движения применяются в разминке:

сгибание разгибание рук,

наклоны корпуса, вращательные движения,

повороты и наклоны головой и конечностями,

перекаты с ноги на ногу вприсядку на широко расставленных ногах и др.

Медленные движения выполняют сериями. Количество повторений в одной серии для мелких суставов 10-15, для крупных 20-25. • *Маховые упражнения.*

Выполняются руками и ногами вперед-назад и в стороны. Маховые упражнения приносят пользу при разогреве мышц, в разминке, так как их выполнение быстро повышает температуру работающих мышц.

Таким образом, маховые упражнения целесообразно применять в процессе общей и специализированной разминки (повторение базовой техники Кихон), а также для поддержания достигнутого уровня гибкости и развития активной подвижности в суставах. • *Пружинистые движения.*

Движения пружинистого типа основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и благодаря эластичности возвращаться в первоначальное положение, т. е. сокращаться. Как и маховые упражнения, пружинистые движения являются рывковыми, и действие их кратковременно.

Однако они имеют свои преимущества:

уменьшается возможность травмирования мышц в связи со сравнительно небольшой амплитудой, и боль после их выполнения появляется реже, чередование напряжений и расслаблений повышает температуру рабочих мышц, - быстро достигается максимальная амплитуда.

Наиболее часто пружинистые упражнения применяются в разминке и разогреве мышц, а также для поддержания достигнутого уровня гибкости и увеличения подвижности в суставах.

Силовые упражнения для развития активной гибкости.

Силовая подготовка в значительной степени влияет на уровень проявляемой гибкости. Для развития активной гибкости применяются динамические силовые упражнения. Это упражнения с отягощениями, в том числе до массы собственного тела, эластичными, пружинящими предметами. Упражнения выполняются в уступающем и преодолевающем режиме, быстро и медленно.

При планировании многолетней подготовки спортсмена предусматривают 3 этапа развития гибкости:

Суставная гимнастика.

Подвижность в суставах разрабатывается медленными движениями с максимальной амплитудой, разные упражнения с применением внешней силы, отягощениями, эластичными и пружинистыми предметами, с применением усилий партнера и др. Продолжительность этого этапа зависит от подготовки мышц и связок, пола и возраста.

Развитие специальной гибкости.

Специальная гибкость обеспечивает высокое техническое исполнение движений. Наиболее эффективным способом является чередование активного и пассивного методов.

Продолжительность этого периода от 6 месяцев до 2 лет.

Сохранение достигнутого уровня гибкости.

Чтобы сохранить достигнутый уровень гибкости, необходимо систематически выполнять не только общие упражнения, но и специальные на гибкость, т. е. упражнения на растяжение для сохранения пассивной гибкости и динамические и активно-статические силовые для сохранения уровня активной гибкости.

Для развития силы широко используются динамические упражнения с повышенным мышечным напряжением. С этой целью выполняются упражнения с металлическими булавами, гантелями, набивными мячами, гирями, штангой и др.

Силовая выносливость - это способность противостоять утомлению, вызываемому силовыми компонентами нагрузки. Мерой силовой выносливости может служить предельное время работы отягощением, либо наибольшее количество силовой работы, которую способен выполнить спортсмен в пределах заданного времени.

Физическая подготовка - процесс, направленный на всестороннее развитие организма человека, укрепление его здоровья, на развитие физических (двигательных) качеств, позволяет предупредить заболевания и травмы, отклонения в физическом состоянии и развитии, уменьшает снижение работоспособности, укрепляет восстановление затраченной нервной и мышечной энергии.

Развитие силовых способностей

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий(напряжений).

Силовые способности - это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Задачи развития силовых способностей.

Общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека.

Разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков).

Создание условий и возможностей для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий каратэ или в плане профессионально-прикладной физической подготовки.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление. В силовой подготовке каратистов широко применяются и упражнения с отягощением весом собственного тела, в которых основным фактором противодействия являются сила тяжести тела каратиста, инерционные и другие механические силы, возникающие при перемещении его массы. Наиболее

физиологичным способом силовой подготовки является работа с собственным телом:

- отжимания в упоре, подтягивание, приседания, ходьба на носках, отжимание партнера ногами лежа на спине, упражнений на увеличение силы тех или иных групп мышц.

Необходимо обязательное совмещение силовой подготовки с динамическими упражнениями, иначе мышцы теряют мобильность и при достаточной силе не могут выполнять динамичную работу на больших скоростях.

Развитие выносливости.

Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

Рекомендуемые упражнения:

Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.

Переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе.

Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе.

Переход из смешанного виса согнувшись сзади на гимнастической стенке в вис прогнувшись и обратно.

Переход из виса в вис «высокий угол» на гимнастической стенке.

Толчком наскочить в упор на брусья-отжимание-соскок и т.д., в темпе.

Выталкивание штанги (20% макс, веса) в темпе с подскоками ноги врозь - ноги вместе.

Спурты 3 x 15 м.

Приседания со штангой (75% макс, веса).

В тех случаях, когда интенсивность отдельных подготовительных упражнений относительно невелика, их эффективность при воспитании выносливости может быть повышена с помощью методов перманентно-круговой тренировки. Эти методы характеризуются непрерывным, «поточным» выполнением всех упражнений, включаемых в «круг» (обычно 8-12 видов упражнений) и отсутствием интервалов отдыха между «кругами» при повторном прохождении их в рамках занятия (до 2-3 раз и более).

Развитие гибкости.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость является необходимым условием занятий каратэ. Она способствует правильному выполнению ударов и постановке блоков, позволяет избежать травм.. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.

Рекомендуемые упражнения:

Прежде всего для разогрева мышц необходимы вращательные и скручивающие упражнения. Это круговые движения головой, наклоны вверх-вниз, вправо-влево. Повороты головы в сторону. То же самое проделываем с кистями рук и стопами ног. Упершись руками в колени (ноги вместе), делаем круговые движения в одну, затем в другую стороны. Повторяем эти вращения, поставив ноги на ширину плеч.

Исходное положение (и. п.) - основная стойка у опоры. Махи прямой ногой в сторону, стремясь при каждом махе поднять ногу выше прежнего.

И. п. - в упоре стоя на одном колене, свободная нога в сторону. Махи отведенной ногой; то же, но круговые движения;

И. п. - стоя на краю скамьи (возвышения), ступни вместе, пружинистые наклоны вперед, как можно ниже.

И. п. - сесть, ноги скрестно, ладони положить на затылок. Пружинистые наклоны туловища вперед в максимальной амплитуде.

И. п. - сед в «барьерном шаге» (одна нога выпрямлена вперед, другая согнута и отведена в сторону). Присоединение отведенной ноги к выпрямленной и возвращение в исходное положение.

И. п. - лежа на животе, взяться правой рукой за носок правой согнутой ноги. Пружинистые притягивания стопы к голове.

И. п. - «полушпагат» (одна нога согнута, другая выпрямлена назад, руки на полу, туловище прямо). Пружинистые наклоны туловища назад.

И. п. - основная стойка у гимнастической стенки (или любой другой опоры). Медленно скользя ступнями, одна нога вперед, другая назад, пружинисто покачивая прямым туловищем вверх-вниз, попытаться сесть в шпагат, держась за опору.

И. п. - в широкой стойке, одна нога вперед, другая сзади, опираясь руками о пол, пружинисто покачивая телом вверх-вниз, постепенно разводя и выпрямляя ноги, сесть на шпагат, руки в стороны.

В сочетании с правильными дыхательными упражнениями растяжка дает прекрасный эффект, помогающий в становлении техники, увеличении амплитуды движений в суставах, предотвращению получения травм, отработке контрприемов, когда ваши руки или ноги попали на прием вашего соперника.

Развитие ловкости.

Ловкость - это физическое качество, выражающееся в способности учеников быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи.

Специальная ловкость помогает спортсмену выполнять технические действия в самых необычных условиях и добиваться победы над противником, затрачивая на это минимальное количество усилий.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Развитие быстроты

Быстрота - комплекс функциональных свойств, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.

Скоростные способности - это возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью.

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

1) методы строго регламентированного упражнения; 2) соревновательный метод; 3) игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя:

а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;

б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний.

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка спортсмена - процесс обучения его основам техники действий, выполняемых в каратэ, и совершенствования избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка каратиста представляет собой процесс управления знаний, умений и навыков.

Техника каратэ - это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемых при изучении и применении каратэ.

Многолетний процесс технической подготовки каратиста можно подразделять на две основные стадии:

1) стадию «базовой» технической подготовки,

2) стадию углубленного технического совершенствования и овладения вершинами мастерства.

На первой стадии осуществляется начальное обучение технике каратэ, создается богатый основной фонд спортивно-технических умений и навыков, на базе которых в дальнейшем разворачивается углубленное совершенствование техники каратэ. На занятиях изучаются основы передвижения, принципы нанесения ударов. Со временем двигательные навыки закрепляются и совершенствуются.

От других видов единоборств каратэ отличается своими приемами защиты.

Техника защиты.

Приемы защиты составляют наиболее важный раздел техники, основной целью любого приема защиты является - нейтрализовать атаки противника. Арсенал приемов защиты весьма разнообразен и включает множество разделов: - техника уходов корпусом от линии атаки (САБАКИ),

- уклоны(КАВАСИ-ВАДЗА), - освобождение от захватов, - блоки (руками-ногами).

В базовой технике СЁТОКАН прежде всего рассматриваются блоки, которые различаются по уровням защиты, по тому, какой частью тела выполняются и пр. Блоки могут быть «жесткими» и «мягкими», отводящими. Большинство же относится к ударным, которые можно разделить на выполняемые:

-сверху-вниз; снизу-вверх;

-снаружи-внутри; изнутри-наружу.

Помимо этого существуют и комбинированные блоки, двумя руками одновременно.

Атакующая техника руками, ногами.

• УДАРЫ РУКАМИ:

Удельный вес технических действий в атаке и защите приходится на приемы, выполняемые руками, и составляет около 60-70% - от общего технического арсенала.

Основа разрушительной мощи техники каратэ базируется на резком, амплитудном вращении бедер вокруг вертикальной оси. Уровень бедер - это уровень центра массы тела, здесь находятся более тяжелые и мощные группы мышц, как ног, так и туловища.

И активное включение в проводимый прием вращательного движения бедер означает включение в работу всего тела.

Отработка вращательных движений бедром является условием для начала изучения ударов и блоков.

Наиболее эффективным оружием ближнего боя являются локти.

Удары локтем относятся к сокрушающей технике - АТЭ-ВАДЗА, и сопровождаются скруткой бедер и разворотом плечевого пояса.

Техника работы руками (ТЭ-ВАДЗА) подразделяется на 2 основных раздела: ➤ приемы защиты (УКЭ-ВАДЗА) и удары (ТОРИ-ВАДЗА).

СИЛА, ТОЧНОСТЬ, СКОРОСТЬ - это главные составляющие любого удара, независимо от типа;

Все удары отрабатываются по определенной схеме: «форма

(индивидуально) - сила, резкость (на снарядах) - реальность (с партнером)»;

Точная координация движения и дыхания: « вдох (исходное положение) - выдох (удар);

Концентрация внимания и воли на ударной поверхности, позволяющая значительно увеличить физические параметры удара (мощь, силу, скорость);

• УДАРЫ НОГАМИ.

Арсенал технических приемов, выполняемых ногами столь же разнообразен, как и другие разделы и включает в себя :

технику стоек и перемещений в любом направлении,

технику подбивов (АСИ-БАРАЙ); - технику ударов (КЭРИ-ВАДЗА); - технику защиты ногами (КЭРИ-УКЭ).

Несмотря на то, что удельный вес ударов ногами в общем объеме техники довольно низок, именно они ассоциируются в обыденном сознании с приемами каратэ.

Техника выполнения ударов ногами подразумевает неукоснительное соблюдение ряда необходимых условий, и невыполнение хотя бы одного из них обесценивает все другие, даже если они и реализуются:

Сохранение жесткого равновесия в процессе проведения техники.

Наличие соответствующей физической подготовки:

а) *общей*: крепкие мышцы ног, спины, особенно брюшного пресса;

б) *специальной*: гибкости общей и специальной, скоростно-силовой подготовки.

Наличие правильного двигательного навыка.

Техника перемещений в стойках.

Выполнение технических действий в перемещениях закладывает фундамент их применения в бою. Основная задача здесь - освоение техники самих перемещений, постепенное совершенствование их формы, а следовательно, развитие чувства равновесия, скорости и т. д.

В каратэ понятие «камаэ» («положение») представляет собой одну из категорий реального боя, объединяя в себе самые различные параметры:

положение корпуса,

взаимоположение стоп,

распределение веса ноги,

взаиморасположение рук,

разворот бедер,

концентрацию внимания на действия противника, - оказание психического давления и т.д.

КАМАЭ «стойки» в боевых искусствах - это определенное положение тела в пространстве, эффективно поразить противника при сохранении собственной устойчивости и сохранении возможности свободного перемещения в направлении, диктуемом ситуацией.

Стойка - это определенная взаимосвязь корпуса, ног и связующих их бедер, позволяющая оптимально реализовать тот или иной технический прием. Различают стойки «атакующие» и «оборонительные», которые связываются в единую динамическую последовательность «переходными».

Главное, что объединяет различные стойки - это устойчивость, сохранения баланса в любом положении, мгновенный выбор и принятие стойки, адекватной складывающейся ситуации, что в конечном счете позволяет создать и приложить максимальное усилие мышцами тела в проводимом приеме.

Каждая стойка характеризуется следующими основными факторами:

б а з о й, или расстоянием между пятками;

л и н и е й а т а к и - направление активности, т.е. передвижения, удара, блока или их комбинации;

д л и н о й, или расстоянием между стопами вдоль л.а.;

ш и р и н о й, или расстоянием между стопами во фронтальной плоскости (перпендикулярной л.а.);

х а р а к т е р о м н а п р я ж е н и й в коленном суставе;

с т е п е н ь ю р а з в о р о т а бедер по отношению к линии атаки.

К различным типам перемещений в тех или иных стойках предъявляются следующие *требования*, которые должны неукоснительно соблюдаться:

1. Передвижение должно быть внезапным (без «звонков») и быстрым;
2. абсолютное сохранение ЖЕСТКОГО БАЛАНСА на всех фазах передвижений;
3. Четкая фиксация конечного положения без остаточных телодвижений.

В ходе занятий ученик постоянно размышляет, анализирует, стараясь представить себе, когда и как применяется данный прием, как уклониться от такого-то приема, каким приемом ответить в данной ситуации.

Каратэ в своем арсенале имеет немало оригинальных комплексов двигательных упражнений, каждый из которых содержит многовековой творческий опыт. И необходимо овладевать каждым движением, приемом так, чтобы он вбирал в себя

множество других, овладевать каждым ударом так, чтобы им можно было парировать сотни других.

Таким образом, прочное освоение перемещений в различных стойках с выполнением базовой техники позволяет далее переходить к изучению обширного арсенала комбинационной техники.

Техника самостраховки.

Обучение технике каратэ начинается с изучения техники самостраховки. Несмотря на то, что татами имеют ровную поверхность и обладают достаточной плотностью и упругостью, к умению падать так, чтобы избежать травмы, в каратэ предъявляются повышенные требования. Существует несколько *способов страховки при падениях*:

Способы самостраховки при падении на бок.

Способы самостраховки при падении на спину. □ Самостраховка при падении вперед.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика каратэ- это искусство ведения спортивной борьбы. Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях.

Смысл тактики спортсмена, занимающегося каратэ, заключается в использовании таких способов ведения поединка (состязания), какие позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

Основа спортивно-тактического мастерства- это тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления.

Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые формируются в результате обучения интеллектуальным операциям и двигательным действиям, составляющим основу спортивной тактики.

В каратэ средствами тактики являются:

дистанция,

передвижения,

стойки,

переносы веса тела с ноги на ногу,

смена темпа ритма,

атака,

защита,

контратака и др.

Под *способом* тактики понимают определенные организационные действия спортсмена и команды, выражающиеся в применении различных систем, комбинаций и приемов (контрприемов):

ГОХОН КУМИТЭ

САНБОН КУМИТЭ

КИХОН - ИППОН КУМИТЭ

ДЗЮ-ИППОН КУМИТЭ

ДЗЮ КУМИТЭ

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач:

создание целостного представления о поединке;

формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;

решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

От других тренировочных упражнений их отличает то, что:

установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач;

в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приемы и ситуации спортивной борьбы;

в необходимых случаях моделируются и внешние условия соревнований.

Тактически грамотный ученик умеет рационально использовать приобретенные технические, физические, функциональные и волевые навыки.

Поэтому на занятиях по каратэ тактика по сравнению с техникой занимает ведущее место.

КУМИТЭ КУМИТЭ - это высшая форма реализации технического мастерства, проверка полученных ранее навыков в процессе взаимодействия с противником, владеющим теми же приемами.

Как составная часть тренировочного процесса, КУМИТЭ подразумевает несколько последовательно усложняющихся и взаимосвязанных ступеней, соответствующих определенным этапам обучения.

1 этап (8-4 кю)	КИХОН-КУМИТЭ («основной кумитэ»)
2 этап (2 кю-1 кю)	ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ («полусвободный кумитэ»)
3 этап (с 1 дана)	ДЗИЮ КУМИТЭ («свободный кумитэ»)

Все виды кумитэ, начиная с КИХОН-КУМИТЭ и заканчивая ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ, являются п е р е х о д н ы м з в е н о м от базовой техники и ката к свободному бою.

Кумитэ - это поединок (спарринг) с партнером, самосовершенствование каратиста в испытаниях против соперника. Основная цель кумитэ - укрепление боевого духа через практическое применение полученных в кихоне и ката навыков боевых действий в работе с партнером.

Кумитэ -это не бой, это подготовка к бою. Кумитэ помогает развить чувство дистанции, времени и применения нужной стратегии, чтобы применяемые блоки, удары руками и ногами достигали желаемого результата. В ходе кумитэ контролируются чувства и эмоции в стрессовых ситуациях.

Кумитэ бывает нескольких видов, каждый из которых имеет свое назначение и свою цель.

Иппон кумитэ - условная работа в парах на одну оговоренную атаку. Цель - развитие комбинационного мышления в контратаке и совершенствование контратакующих действий в условиях спонтанной реакции.

Дзию иппон кумитэ - свободный бой на одно атакующее действие из свободной боевой стойки с обязательной контратакой.

Санбон кумитэ - поединок на три шага. Цель -наработка навыков проведения атаки и мгновенной контратаки после серийной атаки.

Гохон кумитэ - состоит из пяти обусловленных атак на каждый шаг по одному уровню с контратакой после последней атаки. Цель - приобретение навыков в проведении серии атак в движении.

Дзию кумитэ - свободный бой без ограничений. Практикуется на всех уровнях мастерства.

На начальном этапе обучения кумитэ проводится строго под контролем тренера, что помогает избегать ненужных травм.

Навыки кумитэ сначала отрабатываются в парах, на месте. Каратисты находятся на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Один из них наносит удар, другой блокирует его. Постепенно тренируются те же приемы двигаясь вперед и назад. Лишь потом следует переходить к обмену основными атаками и блоками. При этом атакующий называет цель и прием или серию приемов, а потом атакует. Защищающийся блокирует удары и контратакует.

Для успеха в кумитэ важна стратегия. Одна из них заключается в том, чтобы увидеть, где противник открыт, и атаковать его. Это называется *сэн но сэн*.

Другой вид стратегии - заставить самого противника атаковать (*го но сэн*). Для этого необходимо принять такую позицию, в которой противник сочтет вас открытым и атакует, позволяя блокировать и контратаковать его. В третьих, можно подстроиться под соперника в надежде опередить его действия.

Тамэсивари - это разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. Слово «тамэси» означает «испытание» и тамэсивари является достаточно суровым экзаменом мастерства.

Это испытание не только физической, но и духовной силы. За зрелищностью, скрывается идея превосходства духа над материей, так как доски, кирпичи, глыбы льда и т. д. разбиваются не за счет каких-то необычайных физических возможностей человека, а за счет достижения определенного духовного состояния, концентрации внутренней энергии, направленной на цель. Самое важное здесь - уметь настроить себя, сконцентрировать свою энергию, поверить в свои силы.

Максимум силы в тамэсивари обеспечивается подготовкой всех резервов организма перед выполнением задачи. В удар вкладывается вся сила, в верно рассчитанном направлении (удар необходимо наносить строго перпендикулярно поверхности цели).

Существуют несколько правил динамики разбивания:

- а) надлежащая форма и напряженность;
- б) концентрация, собранность;
- в) надлежащее дыхание (но-гарэ, ибуки);
- г) движение насквозь, через предмет.

Техника тамэсивари практикуется в каратэ начиная с 3 кю (одна доска, сэй-кен-цуки, маэ гэри кэйкоми).

НАЗНАЧЕНИЕ СИСТЕМЫ ПОЯСОВ

№	Группы	Уровень квалификации по итогам первого полугодия	Уровень квалификации по итогам второго полугодия
1.	1 год.обуч.	10 кю	9 кю
2.	2 год.обуч	8 кю	7 кю
3.	3 год.обуч	6 кю	5 кю

Достигнутый уровень в искусстве каратэ-до обозначается цветом пояса и точно соответствует индивидуальному мастерству, включая ранее достигнутые уровни. Поэтому пояс это основной способ идентификации достигнутого и показатель того, как ещё долго каратэка должен учиться - система поясов является постоянным процессом совершенствования воспитанников, в виде учёбы и тренировок от первого ученического разряда до высшего мастерского звания.

Даны в каратэ, присваиваются после того, как спортсмен подтвердил своё мастерство, выдержав соответствующие испытания. Присуждённые ученические и мастерские степени сохраняются за каратэком пожизненно. Причиной лишения их может быть только тяжкий дисциплинарный проступок. Уровни в системе обучения и способы достижения поясов совпадают с идеей совершенствования вообще. Пояс означает непрерывную работу по развитию индивидуума не только в искусстве каратэ-до, но и целом комплексе других качеств.

Кандидат, сдающий экзамен на пояс, должен продемонстрировать свой физические кондиции и знание требуемых техник. Таким образом, он демонстрирует необходимую психологическую зрелость, внутреннюю стабильность, уверенность в себе и позитивное мышление по отношению к результату экзамена. Поэтому вся подготовка к экзамену направлена на конечную цель - достигнуть вершины своих возможностей в момент сдачи экзамена. Тренируясь с этой целью, кандидат достигает готовности, показывая стабильность, стойкость и уверенность в себе. Вот почему пояс означает развитие не только в техническом отношении, но и знание, и применение определённых техник.

В систему поясов включены и другие элементы, которые не должны быть забыты. Все эти аспекты, сложенные вместе, включая моральные характеристики индивида и его установку к требуемому поведению на соревнованиях и в додзё, показывают достигнутый прогресс в этом искусстве и спорте.

Система обучения, характеризуемая системой сдачи на пояса, не является законченной или замкнутой сама по себе. Это есть вызов самому себе, который длится годами, принятый каждым каратэкой в начале трудного пути к успеху. Следуя такой точке зрения, кандидат не должен бояться неудачи на экзамене. Что ещё важнее, чтобы успех на экзамене не поднял слишком высокий уровень самодовольства. Каждый пояс это не только начало нового вызова на долгом пути самореализации, которому нет границ. Следуя этому, результат экзамена отступает на второй план, уступая самой сути происходящего, которая является более важным и содержательным.

Кихон (базовая техника).

Сдающий в основных стойках дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи и других выполняет в движении вперёд или назад удары и блоки, называемые экзаменатором, либо серии ударов и блоков (различные комбинации), соответствующие программе той ступени

(кю или дану), на которую сдаётся экзамен. При этом основное внимание обращается на чёткость исполнения элементов, умение передвигаться в стойках, сохранять равновесие, т.е. соблюдать все необходимые параметры выполнения базовой техники.

Кумитэ (работа с партнёром)

Сдающий демонстрирует знание приёмов, соответствующих уровню подготовки определённой ступени мастерства с партнёром в движении или на месте по указанию экзаменатора. При этом каждой ступени соответствует определённое количество приёмов. Чем выше ступень, тем большее их количество должен знать и четко выполнять экзаменуемый.

Ката (комплексы защитных и контратакующих действий)

Сдающий демонстрирует знание определённых комплексов защитных и контратакующих действий, соответствующих той ступени, на которую претендует сдающий экзамен. По усмотрению экзаменатора сдающий может выполнить дополнительно ещё 1-2 ката более низких ступеней. Всего в экзаменационной программе каратэ-до «Сетокан» существует 26 базовых кат, соответствующих ступеням мастерства с 9 кю по 5 дан включительно и 3 ката «чёрных поясов», которые не входят в экзаменационную программу. При исполнении кат обращается внимание на скорость, отточенность движений, темп, устойчивость и другие параметры выполнений базовой техники.

Кимэ-ваза. (контроль дистанции удара и концентрации)

Сдающий наносит по команде экзаменатора удар или серии ударов с максимальной силой и концентрацией в боевой стойке по цели, которая появляется перед ним. Обычно на экзамене используется ручка или карандаш, который экзаменатор резким движением выбрасывает на разной высоте и разной дистанции перед сдающим и держит 1 секунду. За это время сдающий должен нанести удар или серию ударов и вернуться в исходную позицию. Как правило, удар наносится в кончик ручки с максимальной силой, скоростью и концентрацией. При этом сдающий не должен касаться сайкэном кончика ручки. Расстояние должно быть не менее 1 сантиметра.

Спортивные игры

Игра и состязание - наиболее действенны в достижении цели активизации процесса обучения и повышения заинтересованности детей в двигательной активности.

Эффективность их заключается в присутствии духа состязательности, соперничества и эмоциональности выполняемых двигательных действий, а также желании проявить и приложить максимум возможных физических усилий в стремлении добиться победы и выиграть. А универсальность спортивных игр состоит в том, что их можно применять, с одинаково положительным успехом на любом этапе занятия и для решения обучающих задач любого рода.

Так подвижные игры и соревновательные упражнения по своей целевой направленности можно условно разделить на следующие:

ОФП и общей выносливости,

СФП и специальной выносливости,

технической и тактической направленности, • психологической направленности, восстановительные.

Спортивные игры:

ОФП и общей выносливости - фундамент для освоения любого вида программы. Они способствуют овладению общедвигательными умениями и навыками, а также их прочному закреплению.

Спортивная деятельность направляется на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, координации движения и общей выносливости.

СФП и специальной выносливости - фундамент для конкретного вида программы, для освоения и развития физических качеств узконаправленной физической деятельности, связанной с конкретными задачами, способствующими овладению специальными умениями и навыками, а также их прочному закреплению.

Спортивная деятельность направляется на развитие специальной гибкости и подвижности суставов, скоростно-силовых качеств и специальной физической выносливости.

Технической направленности - ориентированы на овладение рациональной техникой самых разнообразных приемов и развитие таких качеств как легкость и свобода движения, точность движения и координация в условиях постоянно меняющейся обстановки, четкость действий и комбинаторность.

Тактической направленности - ориентированы на формирование системы способов ведения игры, противоборств или двигательных действий.

Спортивная деятельность направляется на приобретение умения владеть всеми техническими приемами в условиях постоянно изменяющихся игровых и соревновательных ситуаций, как одиночно, так и в составе команды.

Психологической направленности - на воспитание морально-волевых качеств путем сознательного преодоления объективных и субъективных трудностей, состоящих в необходимости овладеть сложной техникой из различных разделов программы, преодолевая усталость, сохраняя самообладание и уравновешенное эмоциональное состояние, высокую работоспособность и выдержку в условиях спортивного противоборства.

Восстановительные - направленные на снятие отрицательных эмоций (медлительности, сонливости), физическую нагрузку и подвижный отдых (после силовых упражнений или работы на выносливость), а также поднятие «общего тонуса» занятия путем переключения с одного вида деятельности на другой. Восстановительные игры могут быть даже не направлены на физическую работу, это могут быть игры на внимание, сообразительность, быстроту мышления. Понимая, что игра (состязание) формирует у ребенка интерес к процессу обучения, решение задачи по сохранению и укреплению этого интереса осуществляется путем непосредственного участия в ней педагога, в то время как игра выступает либо моментом занятия, либо все занятие строится как игровое или состязательное, в последнем случае это может быть тестовое или итоговое контрольное задание.

Однако в любом случае необходимо помнить о нескольких обязательных правилах без соблюдения которых трудно рассчитывать на успех игры:

Осуществление руководства игрой так, чтобы оно выглядело как совместное участие в ней педагога и детей, при этом важно чтобы отношения между взрослыми и детьми были равными, а сама игра не носила утомительный характер обучающего занятия.

Создание доброжелательной, доверительной атмосферы в группе,

Все игровые компоненты процесса, особенно обучающие должны тщательно продумываться, но в то же время «давление» их должно быть на втором плане, а в первую очередь важно поощрение проявления воображения и инициативы в развитии замысла игры со стороны самих детей,

Четкие представления педагога об окончании игры, чтобы занимающиеся не утратили интерес к ней и хотели играть и соревноваться вновь и вновь. Для решения обучающих задач и достижения цели занятия используются следующие спортивные игры и эстафеты:

«Вышибала» - водящие мячом вышибают игроков, которые располагаются в игровом поле у стены. Тот кого выбили, выполняет обусловленное упражнение (приседания, отжимания) и занимает место водящего.

«Охотники и утки» - двое (четверо) водящих «охотников» выбивают мячом «уток из болота» (игрового поля в центре зала). Кого выбили - выполняет обусловленные упражнения и выбывает из игры до ее окончания.

«Пятнашки» - водящий с двумя мячами в руках пытается попасть в игроков, и в кого попадет, тот становится водящим. Обязательное условие игры - это попадания обоими мячами.

«Поймай мяч» - водящий располагается внутри круга, который образуют игроки. Он бросает мяч любому из игроков и в любом направлении. Если игрок среагировал и поймал мяч, то он возвращает его обратно, если не поймал, то выполняет обусловленное упражнение и продолжает игру.

«Перестрелка» - игроки в составе двух команд, бросая мяч выбивают своих соперников из игрового поля. Выбывший становится «пленником» и располагается в тылу своих соперников, но при этом имеет право выбивать их. Таким образом «обстрел» по командам ведется с обеих сторон - с фронта и с тыла.

«Волейбол» - игра подобна обычному волейболу, но без сетки, для броска можно ловить мяч, но не шагать с ним, можно «поднимать» низко летящие мячи ногами и т.п.

«Футбол» - играется по правилам обычного мини-футбола.

«Перетаскивания»- игроки обеих команд перетаскивают соперников на свое игровое поле. Разрешается тянуть за руки, за руки, за корпус, за одежду. Запрещается захватывать за шею и голову и растягивать игрока за руки в разные стороны. Побеждает команда которая первая перетащит соперников к себе.

«Устоять на ногах» - игроки обеих команд, располагаясь на спортивных матах, пытаются уронить соперников. Упавшим считается тот, кто дотронется матов любой частью тела. После этого он выбывает из игры. Чей игрок (игроки) остаются стоять - та команда победила.

«Царь горы» - игроки обеих команд располагаются на одном игровом поле (спортивных матах). По команде одна команда пытается вытолкнуть другую за пределы игровой площадки. Чей игрок (игроки) остаются - та команда победила.

«Ручной мяч» - игра - импровизация американского футбола или регби.

«Передай мяч» - эстафета на две команды. Впереди стоящий игрок с мячом оббегает препятствие и возвращается в конец команды. Мяч над головами детей передается вперед и т.д.

«Чехарда» - впереди стоящий игрок присаживается на корточки, следующий перепрыгивает его и делает то же самое и т.д. Так перепрыгивая друг через друга команда продвигается до финиша, после чего вся команда возвращается на исходную позицию.

«Полоса препятствий» - эстафета на две команды. Из спортивных снарядов сооружаются препятствия, которые игроки должны преодолеть, а затем вернувшись, передать эстафету следующему игроку команды. Состав препятствий постоянно меняется: это то маты, то скамейка, по которой надо проползти, то барьер, через который надо перепрыгнуть, то условная пропасть, через которую надо перескочить, то - комбинации перечисленных препятствий.

«Эстафета с палочкой» - обычная эстафета с палочкой, которую игроки передают друг другу на старте, но вместо палочки иногда применяются: пластмассовая бутылка с водой, мяч, тяжелый набивной мяч, деревянный кубик, монета и т.д.

«Повторяй за мной» - водящий (педагог) выполняет какие-либо движения руками, постепенно ускоряя темп. Вся группа повторяет за водящим, а кто сбивается или путается, то принимает позицию «упор лежа» до окончания игры, т.е. пока не останется стоять один последний игрок. 17. «Любой вопрос - любой ответ» - интеллектуальная игра, противоборство двух команд. Команда выбирает игрока, который будет отвечать на вопрос. После того, как вопрос задан оба отвечающих соревнуются в своих знаниях. Кто отвечает первым - та команда победила и соперники выполняют обусловленное упражнение. Но если отвечающий первым дал неправильный ответ, то команда проигрывает этот вопрос и сама «упражняется». Любая подсказка команды штрафует безоговорочным проигрышем вопроса. Количество вопросов варьируется в зависимости от целей и задач игры и занятия в целом.

18. «Последний герой»- в качестве испытания может быть выбрано какое-нибудь упражнение, например шпагат. Кто дольше выполняет упражнение, тот и «последний герой»

2.6. Рабочая программа воспитания

На базе МБОУ СОШ №41 с 2010 года существует спортивная секция каратэ-до для детей в возрасте от 7 до 11 лет. В МБОУ СОШ №41 секция по каратэ-до входит в блок дополнительного образования школьного спортивного клуба «Успех» в рамках реализации федерального проекта «Успех каждого ребёнка». Занятия борьбой каратэ- это одно из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и один из видов спортивных единоборств позволяют отвлечь детей от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Что привлекает в занятиях каратэ. Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия развивают силу, ловкость и выносливость, позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развивают у обучающихся волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, занятия позволяют каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и проявить свои лидерские качества в детском (подростковом) коллективе.

Задачи воспитания в секции «Каратэ-до»:

- содействовать освоению учащимися кодекса характера спортсмена и формировать привычку следовать этим правилам;
- формировать уважительные отношения в коллективе, основанных на дружелюбии, взаимопомощи, умении ставить интересы коллектива выше личных;
- формировать привычки следовать правилам здорового образа жизни;
 - активизировать родителей учащихся как участников образовательного процесса на совместную работу с педагогом по формированию мотивации у детей занятия в секции и на достижение спортивных результатов, на формирование качеств личности гражданина и здорового члена общества, на сотрудничество в осуществлении воспитательно-досуговой и соревновательной деятельности, организации летней занятости детей.

Основные воспитательные мероприятия в которых участвуют члены секции «Каратэ»

Традиции, сложившиеся в секции, способствуют сохранению физического и психического здоровья, адаптации в обществе, выполняют важнейшие воспитательные задачи:

1. «Посвящение в каратисты». Цель: Сплочение детского коллектива, повышение нравственной и духовной культуры подрастающего поколения.
2. «ДеньКаратэ». Цель: знакомство с традициями борьбы и выдающимися спортсменами.

Участие членов секции в мероприятиях рабочей программы воспитания школы. Цель: развитие чувства сопричастности с коллективом школы (дети, родители, педагоги) в реализации целей и задач рабочей программы воспитания по 8 направлениям.

Актуальное звучание данного направления работы заключается в том, что акцент с пассивной позиции ребёнка как потребителя развлечений и впечатлений, переносится на позицию активного соучастника культурных событий, он должен очутиться в такой среде, где все направлено на раскрытие его индивидуальных способностей, выявление и укрепление его творческого потенциала, формирование навыков личностного, социального и профессионального самоопределения. Участие в мероприятиях даёт возможность не только для развития творческого потенциала, но и позволяют максимально полноценно примерять на себя различные социальные роли, приобретать опыт общения, поведения, саморегуляции и самореализации. Ребята занимающиеся в секции принимают участие

1. Показательные выступления, посвященные Дню Защитника Отечества. Цель: Вызвать у спортсменов гордость за Вооруженные силы Российской Федерации и воспитывать патриотические чувства.
2. Соревнования к Дню космонавтики. Цель: воспитывать патриотические чувства, гражданскую позицию.

3. Соревнования, посвященные Победе в Великой Отечественной войне . Цель: Формирование уважительного отношения к героям войны, ветеранам, труженникам тыла.

6 .День Здоровья Цель: привитие навыков самостоятельного выполнения требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях каратэ и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни.

7. Сдача норм ГТО Цель: укрепление здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, гармоничное и всестороннее развитие личности и воспитание патриотизм

8. Встречи с известными спортсменами Цель: воспитание на примерах достижений спортсменов целеустремлённости, волевых качеств

Планируемые результаты и формы их проявления

Модуль (направление ВР)	Планируемый результат	Проявление
Учебные занятия по ДОП	– наличие у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни; - у обучающихся сформировано отрицательное отношение к вредным привычкам; - сформирована мотивация к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом; - сформировано желание участвовать в массовых общественно-спортивных мероприятиях.	– учащиеся ответственно относятся к тренировочному процессу: – учащиеся заботятся о здоровом питании, не имеют вредных привычек; – ребята проявляют инициативу, дополнительно посещают спортивные кружки, занимаются дома, есть понимание необходимости самодисциплины; - учащиеся секции активно принимают участие в соревнованиях, сдают нормы ГТО.
Основные дела, мероприятия по рабочей программе воспитания школы	– осознание себя членом коллектива; – чувство гордости и сопричастности к жизни секции, школы – осознанное желание участвовать в работе Дома творчества;	-активность участия во всех проводимых мероприятиях; -позиционирование себя членом коллектива учреждения; - способен изменять стиль общения со взрослым или сверстником, в зависимости от

	– реклама спортивного объединения в среде сверстников; – приобретение таких личностных качеств, как: ответственность, активность, самостоятельность;	- ситуации; -управление проявлениями своих эмоций; - выполнение правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.
Профориентация	– самоопределение в области своих познавательных интересов; – сформированность первоначальных профессиональных навыков;	– позитивное принятие себя как личности; –наличие социально значимых знаний о нормах и традициях трудовой деятельности человека.
Работа с родителями	– принятие ценности семьи, общества, коллектива и стремление следовать им.	– готовность самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьей и обществом.

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Формы	Сроки
1	Учебные занятия по программе	Беседы Видеоуроки	В течение года
2	День Каратэ	Видеоурок Беседа	сентябрь
3	Посвящение в каратисты	Ритуал церемонии	октябрь
4	День здоровья	Спортивные конкурсы	декабрь
4.	День Защитника Отечества	Показательные выступления	февраль
5.	День Космонавтики	Соревнования	апрель
6.	День Победы	Первенство секции	май
7.	ГТО	Сдача норм	По городскому графику
8.	Встречи с известными спортсменами	На соревнованиях района и города	По календарю соревнований
9.	Работа с родителями	Родительское собрание Консультации при личных встречах Участие в мероприятиях	1 раз в год В течение года

Перечень информационного обеспечения

Список литературы

1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.
2. Лубышева Л.И. Здоровье формирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ (методическая разработка). – М: РГУФКСиТ, 2005.
4. Долин А.А., Попов Г.В. КЭМПО – традиция воинских искусств. – М.: Наука, 1992.
5. Карпман В.Л. Спортивная медицина. Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1987.
6. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 120 с.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 2003.
8. Микрюков В.Ю. Каратэ (боевые искусства). Учебное пособие. – ООО «Издательство Астрель», 2009. – 428 с.
9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие: Кн. 1: Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – 285 с.

- ;