Министерство физической культуры и спорта Рязанской области

Государственное автономное учреждение Рязанской области

«Спортивная школа олимпийского резерва»

«Олимпиец»



Дополнительная общеразвивающая программа «Искусство каратэ»

****на 2022-2023 гг.

|  |
| --- |
| Направленность: физкультурно-спортивная  Срок реализации программы: 1 год  Возраст занимающихся: с 5 лет  Уровень: ознакомительный  Взаимодействие: на основе Договора об оказании платных услуг |
|  |

**г. Рязань, 2022 г.**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята  на заседании тренерского совета  ГАУ РО «СШОР» Олимпиец»  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_\_ г. | Утверждена  приказом ГАУ РО «СШОР «Олимпиец» от «\_\_»\_\_\_\_202\_\_\_\_\_г. № \_\_\_\_  Директор ГАУ РО «СШОР «Олимпиец»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В.Соловьева  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г. |

**Жирихов Евгений Александрович – ЗТР, старший тренер высшей категории по всестилевому каратэ ГАУ РО «СШОР «Олимпиец»;**

**Езерская Оксана Александровна –инструктор-методист второй квалификационной категории ГАУ РО «СШОР «Олимпиец»**

**Программа предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения содержания и объема занятий, наполняемости групп занимающихся в ГАУ РО «СШОР» Олимпиец.**

**Программа содержит теоретический, практический и методический материалы для занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической подготовке. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение начальной технике элементов по всестилевому каратэ.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка …………………………………………………….5-7
2. Нормативная часть………………………. …………………………….…8-10
3. Содержание программного материала ………………………….…… 11-17
4. Методическое сопровождение Программы…………………………….18-28
5. Система контроля и результаты освоения программы…………………...28
6. Информационное обеспечение программы…………….………………….29

Приложения

**Приложение 1. Инструкция по технике безопасности на занятиях**

**единоборствами ………………………………………………………....30-32**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа ГАУ РО «СШОР «Олимпиец» (далее – учреждение) «Искусство каратэ» (далее - Программа) по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению - специальной, по форме организации – групповой и индивидуально-ориентированной.

Программа составлена в соответствии:

* Федеральным законом от 04.12.2007г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
* Федеральным законом в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
* постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении Сан-Пин 2.4.4.3172-14. "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования детей», зарегистрированных в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660;
* Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Министерства просвещения РФ от 5 сентября 2019 г. N 470 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196"
* Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
* Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 августа 2013 г. N 645 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку" (с изменениями и дополнениями)
* Уставом ГАУ РО «СШОР «Олимпиец» **г. Рязань**

Каратэ – древнее восточное боевое искусство и один из популярнейших видов единоборств, включающее в себя множество стилей и направлений и имеющий воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Каратэ, как и другие виды боевых искусств, основаны на соблюдении нравственных законов человеколюбия, добродетели и гуманности.

Причиной популярности каратэ – является его доступность. Заниматься этим видом боевых искусств может человек любого возраста, независимо от пола и подготовки.

Занятия по Дополнительной общеразвивающей программе «Искусство каратэ» направлены на повышение двигательной активности детей дошкольного и младшего школьного возраста, оздоровление и укрепление организма занимающегося, на всестороннее развитие личности ребенка средствами общей, специальной физической, технической, подготовки.

Каратэ для детей это прежде всего физические упражнения, улучшающие гибкость, силу, ловкость, выносливость. Это оздоровление и закаливание организма с помощью дыхательных упражнений и суставной гимнастики под руководством опытного тренера.

Занятия с элементами каратэ полезны для умственного развития ребенка -развивают память, учат сосредотачивать внимание, развивают логическое и образное мышление.

В процессе тренировок у детей приобретается уверенность в себе, они становятся более собранными, дисциплинированными.

Большое внимание на занятиях уделяется знакомству с этикетом и терминами восточных единоборств, что позволяет развивать эстетическое воспитание, культуру общения и уважительное отношение к сверстникам, тренеру, учителю («сенсею»). Соблюдение правил поведения в спортивном зале «додзе», выполнение установленных ритуалов организовывает учеников, воспитывает уважение к месту, где получают навыки каратэ.

**Новизна** программы состоит в том, что она составлена с учетом особенностей развития детей дошкольного возраста, рассчитана на возраст занимающихся с 5 лет и это является отличительной особенностью от других программ по восточным единоборствам.

**Актуальность** программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, которые по возрасту или уровню подготовки не могут быть зачислены на программы предпрофессиональной и спортивной подготовки.

**Цель Программы:** создать оптимальные условия для возможности реализации физического и духовно-нравственного развития детей, потребности в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи Программы:**

*Развивающие:*

* Способствовать развитию основных физических качеств (ловкости, силы, выносливости, гибкости), формирование правильной осанки;
* Расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта;

*Образовательные:*

* Обучение простейшим элементам каратэ-кихон;
* Ознакомление с техникой безопасности на занятиях в спортзале;
* Ознакомление с спортивной терминологией.

*Воспитательные:*

* Привитие интереса к здоровому образу жизни;
* Воспитание морально-волевых качества;
* Воспитание коммуникативных качеств;
* Формирование потребности в ежедневных и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;

Программа ориентирована на всех желающих (мальчиков и девочек) с 5 лет не имеющих противопоказаний медицинского характера. Допускаются занятия с детьми 4, 5 лет с достаточным уровнем социального развития (взаимосвязь с тренером и другими детьми посредством речи, установление контактов и адекватное поведение), активным двигательным уровнем.

Программа рассчитана на 1 год обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

**Форма организации** образовательного процесса - групповая (коллективное выполнение основных упражнений по общей физической подготовке).

**Форма проведения** занятий – тренировочное занятие в игровой концепции при обучении техники всестилевого каратэ-кихон; спортивно-спаринговая форма занятий применяется при закреплении у занимающихся умений, навыков по всестилевому каратэ.

В процессе обучения могут использоваться контрольные занятия (открытые уроки, сдача тестов по ОФП), участие в физкультурно-массовых мероприятиях (фестивали, соревнования, аттестационные экзамены, показательные выступления и др.).

Группы по своему составу могут быть разнополые и разновозрастные, с учетом физической и психологической подготовленности. Нагрузка для занимающихся регулируется в индивидуальном порядке.

Организация тренировочного процесса подчинена принципам последовательного решения частных задач с использованием многообразных методических приемов, что обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

*Учебный план* содержит следующие предметные области:

* Теоретическая подготовка;
* Общая физическая подготовка;
* Специальная физическая подготовка;
* Техническая подготовка;
* Контрольные испытания.

*Ожидаемые результаты реализации Программы*

* Укрепление здоровья, всестороннее развитие личности ребенка;
* Расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений;
* Воспитание интереса и вовлечение в систему систематических занятий физическим упражнениями.

**Материально-технические условия реализации Программы**

Программа реализуется на базе Учреждения.

Занятия проводятся в специализированном зале, с раздевалками и душевыми комнатами для девочек и мальчиков.

Помещение зала и сопутствующие помещения соответствуют санитарно-гигиеническим нормам:

Спортивное оборудование и инвентарь:

* Спортивный зал, татами, зеркала;
* стенки гимнастические;
* скамейки гимнастические;
* маты гимнастические;
* мячи; скакалки;
* защитное снаряжение

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

В настоящей Программе выделен спортивно-оздоровительный этап с периодом обучения 1 год.

**Краткая характеристика этапа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| этап | Период подготовки | Возраст занимающихся | Основное направление |
| Спортивно-оздоровительный | 1 год | 5 - 7 | всестилевое каратэ |

Тренировочный процесс по Программе осуществляется с учетом годового плана, продолжительностью 39 недель.

В годовом плане подготовки указано количество часов, отводимых на различные ее виды.

Основными формами организации занятий подразумеваются групповые тренировочные занятия, открытые уроки, спортивно-массовые мероприятия (спортивные праздники, соревнования, фестивали).

Режим работы по Программе устанавливается администрацией Учреждения, с учетом создания благоприятного режима тренировок и отдыха для занимающегося, на основании расписания, поданного тренером и максимального объема, предусмотренного для спортивно-оздоровительного этапа.

Период реализации Программы с 1 сентября по 31 мая.

Количество занятий в неделю: 2-3. Продолжительностью не более 2-х академических часов в день. Академический час = 45 мин.

Рекомендуемая **наполняемость групп** и **максимальный объем** тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности и в соответствии с программой указаны в таблице № 1.

Таблица № 1

**Наполняемость групп и максимальный объем**

**тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Срок обучения | Минимальный возраст для зачисления на этап | Минимальная наполняемость группы  (чел.) | Максимальная наполняемость группы  (чел.) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю  (ак.час.) |
| Спортивно-оздоровительный | 1 год | 4 - 5 лет | 10 | 30 | 3 |

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам подготовки указан в таблице № 2

Таблице № 2

**Соотношение объемов тренировочного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Объемы тренировочного процесса в %** |
| Теоретическая подготовка | 8 |
| Общая физическая подготовка | 34 |
| Специальная физическая подготовка | 28 |
| Техническая подготовка | 28 |
| Контрольные испытания | 2 |
| **Всего (%)** | **100%** |

В учебно-тематический плане описывается краткое содержание программного материала по предметным областям с указанием часов на весь период подготовки (таблица № 3)

Таблица № 3

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Содержание программного материала** | **Количество часов по Программе** |
| **Теоретическая подготовка** | - История возникновения и развития восточных искусств;  - Этикет каратэ (понятие терминов додзё, сенсей и др.);  - Краткие сведения из анатомии, физиологии, гигиены, самоконтроль;  - Техника безопасности на занятиях;  - Поведение юного спортсмена, спортивная честь, культура юного каратиста, спортивный ритуал. | **9** |
| **Общая физическая подготовка**  **(ОФП)** | - ходьба, бег;  - ОРУ;  - подвижные игры; | **40** |
| **Специальная физическая подготовка**  **(СФП)** | - упражнения для развития ловкости;  - Упражнения для развития гибкости;  - упражнения для развития скоростно-силовых качеств;  - упражнения для развития быстроты;  - упражнения для развития выносливости; | **33** |
| **Техническая**  **(в т.ч. тактическая, психологическая) подготовка** | - Стойки и положения в каратэ (основные стойки и положения);  - Техника атак: прямой удар (цуки); удар рукой (учи); удары ногами (гери);  - Техника защиты: приемы защиты; блоки руками и ногами;  - Кихон (технический комплекс);  - Ката (установочное упражнение); | **33** |
| **Контрольные испытания** | - участие в открытых урока, соревнованиях (фестивалях);  - сдача тестов по ОФП; | **2** |

Таблица № 4

**Примерное**

**распределения часов по разделам подготовки\***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | май | Всего за год |
| **Теоретическая подготовка** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **9** |
| **Общая физическая подготовка** | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | **40** |
| **Специальная физическая подготовка** | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | **33** |
| **Техническая подготовка** | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | **33** |
| **Контрольные испытания** | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | **2** |
| **ИТОГО:** | 12 | 12 | 14 | 14 | 11 | 13 | 14 | 13 | 14 | **117** |

*\*Конкретный план занятий (рабочая программа тренера) спортивно-оздоровительной направленности составляется тренером на основе Программы с учетом целесообразности применения определенных упражнений и уровня физической, технической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся, расписания тренировочных занятий, а также возможностей спортивной базы.*

*Запланированный к изучению годовой объем материала должен быть освоен в течение года. В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств, повлекших отмену тренировочных занятий, предусмотренный планом годовой материал распределяется тренером и изучается данной группой в рамках оставшегося до конца учебного года и объема часов.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА** | | | | | |
| **1. Теоретическая подготовка** | | | | | |
| **Виды подготовки** | | **Направленность** | **Характер упражнений** | | **Двигательные задания** |
| Мотивационно-познавательная | | Формирование первоначальных теоретических знаний | Беседы,  инструктаж в ходе занятий  наглядная информация | | Основы этикета каратэ и правила поведения в спортивном зале («до-дзё»).  История возникновения и традиции каратэ.  Понятие о личной и общественной гигиене, режим занимающегося.  Основы безопасного поведения  Термины в каратэ (счет, команды, названия приемов и оборудования); |
| **2. Общая физическая подготовка (ОФП)** | | | | | |
| Общая | Развитие силовых и скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, быстроты, | | | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | *Упражнения без предметов*  поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), тоже вперед-назад, круговые движения;  сгибание, разгибание, отведение, приведение в голеностопных, коленных, тазобедренных суставах;  наклоны туловища вперед, назад, в стороны;  повороты головы и туловища;  круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых,  упражнения из разных положений туловища (сидя, лежа, стоя) с партнером и без него.  *Комплексы из 3-4 упражнений силовой направленности* (сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях, удержание прямого положения тела в упоре лежа, поднимание прямых ног в положении лежа, сгибание и разгибание туловища из седа. Упражнение «Лодочка» лежа на животе приседания и т.п. |
| Разновидности передвижений | *Упражнения в ходьбе*  ходьба с подскоками и прыжками вверх;  ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;  ходьба с поворотами на 180, 360 градусов;  Комплексы разновидности передвижвижения из 3-5 разновидностей ходьбы с продвижением вперед (ходьба на носках, на пятках, сгибая ноги вперед, в полуприседе, в присееде ит.п.)  *Упражнения в беге*  бег с подниманием прямых ног вперед. назад;  бег с повортами на 360 градусов;  бег с прыжками в сторону;  бег с прыжками вверх;  бег с прыжками в длину  *Прыжки*  прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.) |
| Упражнения с предметами, снарядовая подготовка | *со скакалкой*  *Передвижения в смешанных упорах по типу:*  *«собачки», «паучки», 2крокодильчики»*  с длинной скакалкой: перешагивания, с движениями руками(рывки, круговые движения, и т.п.);  с короткой скакалкой: прыжки; подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же меняя направления движения скакалки; подскоки с ноги на ногу; один оборот – два прыжка; то же на одной ноге |
| *С набивными мячами:*  прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону; то же стоя на одной ноге; |
| *Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча)*  Броски набивного мяча вперёд из-за головы;  вперёд-вверх из положения руки внизу;  толкание набивного мяча двумя руками от груди,.  Ловля: теннисного и набивного мяча стоя, сидя, лежа;  двумя руками одной рукой.  подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. Тоже после кувырка назад; |
| *Упражнения на гимнастической стенке*  в висе: подтягивание и поднимание ног в висе на перекладине (мальчики). |
| *Упражнения на гимнастической скамейке*  Скрестные махи ногами по углом 45 градусов; |
| Общеразвивающие упражнения | *Упражнения поддерживающие оптимальный уровень подвижности* в плечевых, тазобедренных суставах и позвоночнике (круговые и рывковые движения руками, наклоны из положения стоя и сидя, махи ногами и т.п. |
| *Включение в комплексы ОРУ упражнений на 2 счета, выполняемых с ускорением темпа.*  *Комплексы ОРУ упражнений выполняемые по показу с быстрой сменой упражнений.* |
| Акробатические упражнения | перекатывание;  кувырок вперёд и назад в группировке;  длинный кувырок вперёд из положения упор присев;  несколько быстрых кувырков подряд (4-5);  кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами;  кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с теннисным мячом в руках;  переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;  переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом;  переворот вперёд с опорой на руки и голову; |
|  |  | | | Спортивные, подвижные игры  Эстафеты | Спортивные игры по упрощенным правилам: Футбол  Игры с бегом  Игры с сопротивлением  Игры с метанием (теннисного мяча. Резинового мяча0  Игры со сменой двигательных действий |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3. Специальная физическая подготовка (СФП)** | | | | |
|  | Развитие специальной ловкости | ОРУ, акробатические упражнения, специальные упражнения  спортивные игры, эстафеты | | задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами; |
| развитие специальной гибкости | маховые движения руками, ногами и руками  наклоны и круговые движения туловищем;  упражнения на развитие подвижности в суставах,  пружинистые покачивания в выпаде;  растяжка в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая),  шпагаты. |
| развитие скоростно-силовых качеств | *упражнения на силу рук, ног и туловища*  броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений;  сгибание и разгибание рук;  приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки;  многоскоки,  имитация передвижения в боевой стойке влево-вправо и вперед-назад;  отведение и приведение, круговые движения,  бег,  прыжки,  выпады,  приседы и т.д. |
| развития специальной быстроты | бег с ускорением;  бег с изменением скорости и направления движения;  *скоростные движения на определенный сигнал:*  ловля мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении;  уход от брошенного мяча;  челночный бег 3х10 м. |
| развития специальной выносливости | Имитационные упражнения | | элементы ударов и блоков без партнёра и с партнёром (на расстоянии);  удары по подвешенному предмету (узлу пояса);  бой с тенью (разминочный и с несложными тактическими заданиями). |
| **4. Техническая подготовка (начальные основы техники всестилевого каратэ)** | | | | |
| прикладная | Стойки и положения, перемещения | Ознакомление, разучивание, закрепление основных стоек положений (техника стоек, назначение стоек, напряжение и расслабление в стойках, распределение веса в стойках). | | Хейсоку-дачи,  Мусуби-дачи,  Хейко-дачи,  Дзенкуцу-дачи  Дзенкуцу -дачи  Какутцу -дачи  Киба -дачи |
| Техника атак | Ознакомление, разучивание, закрепление  техники удара руками | | Прямой удар (цуки)  Удар рукой (учи) |
| Ознакомление, разучивание, закрепление  техники удара ногами | | Удар ногами вперед (мая-гери),  Круговой удар ногой(маваше гери)  Боковой удар ногой (йоко гери) |
| Техника защит | Ознакомление, разучивание, закрепление техники защиты на месте | | Блоки руками и ногами (аге-уке, гедан-барай, учи-уке) |
| Ката (технический комплекс) | Ознакомление, разучивание, закрепление. Последовательность движений, правильное применение силы, скорости движения, расслабления и напряжения тела при выполнении ката | | Кихон - ката (тайки йоку шодан, Хейан Шодан)  Передвижение в стойках с использованием блоков и ударов руками и ногами |
| **5. Контрольные испытания** | | | | |
| Уровень освоения  программного материала | | | Заключительное  (контрольное) занятие, спортивный праздник  открытое занятие | Уровень знаний основ техники каратэ |
| Тесты по физической подготовке | Уровень подготовки занимающихся  по ОФП, СФП |
| Показательные выступления | Комплексное определение уровня подготовки занимающегося |

**4. МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Обучение по Программе построено на основе общих **методических положений**:

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

**Принципы обучения**

* *принцип сознательности и активности*, который предусматривает прежде всего воспитание осмысленного овладения техникой каратэ; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
* *принцип наглядности*, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и имитаторов и т.д.)
* *принцип доступности*, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом однако необходимо приучать детей к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей детей, их возможностей в освоении конкретных элементов.
* *принцип систематичности*, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности детей.
* Все принципы осуществляются в единстве.

**Основные методы** тренировки на спортивно-оздоровительном этапе - *повторно-равномерный и игровой.*

Успешному решению задач спортивно-оздоровительного этапа может служить дифференцированная постановка тренировочных заданий разным ученикам, основанная на учёте индивидуальных особенностей здоровья, телосложения, пола, координационных и кондиционных возможностей организма ребёнка.

Разносторонняя физическая подготовка детей является основой для будущих спортивных достижений, поэтому рекомендуется значительную часть времени затрачивать на выполнение упражнений из акробатики, гимнастики, борьбы, легкой атлетики, подвижных игр. Это позволяет, с одной стороны, укрепить суставно-мышечный аппарат (включая сухожилия и связки) и делать его способным воспринимать дальнейшем значительные специфические нагрузки; с другой стороны, за счёт усвоения огромного количества двигательных умений и навыков облегчить на последующих этапах овладение координационно более сложными техниками каратэ и комбинациями этих техник.

При подборе ***средств и методов*** практических занятий с детьми следует иметь ввиду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому рекомендуется отдавать предпочтение не однонаправленным, а комплексным занятиям с частой сменой заданий и включением упражнений из разных видов спорта.

Все упражнения подбираются в соответствии с учебными, оздоровительными и воспитательными целями тренировки, причём дети должны быть физически способны выполнить их (нельзя назначать невыполнимые задания).

Интерес к занятиям повышают спортивные состязания, их следует проводить систематически, лучше с приглашением родителей, рекомендуется проведение различных эстафет, конкурсов, индивидуальных и командных соревнований (типа «Весёлые старты»).

Поскольку каратэ относится к единоборствам, в поединке не может одержать победу человек, подготовленный только физически. Поэтому постоянное внимание должно уделяться *психологической подготовке*.

В первый год обучения психологическая подготовка носит позитивную направленность и на этой стадии имеет своей целью не выработку «спортивного» характера, а привитие детям интереса и любви к физическим упражнениям, воспитания веры в свои возможности, трудолюбия и настойчивости, умения сконцентрироваться на выполняемом упражнении. Очень важно часто хвалить детей даже за небольшие успехи и поддерживать в случае неудач. Устно поощрять надо не только за хорошо выполненное упражнение, но и за настойчивость, внимательность, дисциплинированность, аккуратность, честность. Совершено недопустимы грубые выговоры, резкие замечания, любые физические наказания. Нельзя отождествлять плохой поступок ребёнка и его самого. Следующим важным этапом психологической подготовки является умение контролировать собственные эмоции, в первую очередь отрицательные. Ученик должен научиться в любой момент чётко, как бы со стороны, определить свою доминирующую эмоцию и быстро вытеснить её из своего сознания, заменяя состоянием спокойствия.

Большие возможности в организации *воспитательного процесса* с юными каратистами заключаются в установлении постоянных связей тренеров -преподавателей с родителями, контроле над успеваемостью занимающихся, организации их досуга.

Для формирования активного характера учеников важно чаще привлекать каждого занимающегося к общественной жизни группы. Задача тренера- разъяснить каждое поручение, подчеркнуть его важность и значение для коллектива, распределить обязанности с учётом индивидуальных особенностей, осуществлять постоянный учёт поручений и контроль над их выполнением. Для сплочения коллектива группы рекомендуются совместные встречи, экскурсии, мероприятия. Большое воспитательное значение имеет участие в показательных выступлениях, праздниках, массовых соревнованиях.

**Основные средства тренировки**

*Строевые упражнения*:

Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Построение в шеренгу, колонну. Размыкание, смыкание. Расчёт по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой и походный шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Интервал, дистанция. Повороты на месте. Предварительная и исполнительная команда.

*Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения*.

Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой), в помещении и на открытом воздухе.

*Ходьба:* обычная, спиной вперёд, боком, на носках., на пятках, в полуприседе,спортивная, с различными положениями рук, с изменением темпа движения, наруках.

*Бег:* вперёд, назад, боком (со скрестными заступами); с высоким поднятием бедра; с подниманием прямых ног вперёд и назад; с захлёстом голеней назад; с изменением направления движения; с вращениями; с ускорениями по 20-30м с хода и с бега; челночный бег 3 по 10 м, 6 по 6 м; с преодолением препятствий; на короткие дистанции; равномерный бег с высокого старта.

*Прыжки:* В длину, в высоту; с места, с разбега; на одной ноге, на двух ногах; из полу приседа вверх; из полного приседа вверх; с поочерёдным скрещиванием иразведением ног; со сменой ног («разножки»); с поттягиванием коленей к груди ;вперёд, назад, в сторону; вверх с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; с вращениями на 90, 180 или 360 градусов; с вращением на максимальный угол; чехарда через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнёров.

*Упражнения без предметов:* сгибание-разгибание; отведение-приведение; круговые движения в суставах; наклоны вперёд, назад, в стороны; круговые раскручивания корпуса; скручивания корпуса вправо и влево; повороты, наклоны и вращения головы; отжимания в упоре лежа на ладонях и кулаках; приседания на двух ногах (также с выпрыгиваниями вверх); подъёмы корпуса в положении сидя и лежа на животе; упор присев- упор лёжа (прыжком); смена ног прыжками в упоре лёжа.

*Упражнения с предметами:* скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, теннисными мячами, верёвками, поясами. Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамье, матах, подвесном канате, ходьба в упоре и отжимания на гимнастических брусьях; подтягивание и поднимание ног в висе на перекладине(мальчики).

*Акробатические упражнения:* перекатывание; кувырок вперёд и назад в группировке; длинный кувырок вперёд из положения упор присев; несколько быстрых кувырков подряд (4-5); кувырок вперёд через плечо; кувырок вперёд из основной стойки (одна нога впереди); кувырок со скрещёнными голенями; кувырок-полёт с разбега в длину; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; стойка на руках у стены (с помощью и без помощи); переворот в сторону; сальто вперёд с разбега на горку матов; выход на гимнастический мост из положения лёжа на спине; опускание на гимнастический мост прогибом назад с поддержкой и без поддержки; стойка на голове и руках (обозначить); из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост; переворот вперёд с опорой на руки и голову; наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате; прыжки на коленях ( на матах) вперёд, в сторону, с поворотами на 90, 180, 360 град.

*Борцовские упражнения:* страховка и самоконтроль при падениях, единоборства на пальцах, кистях, запястьях; переталкивание; натаскивание (за пояс, за шею) ;выведение из равновесия; борьба за овладение предметом (короткой палкой, поясом, мячом); простейшая борьба в стойке и в партере.

*Метания:* теннисного мяча с места и с разбега; набивного мяча вперёд из-за головы; вперёд-вверх из положения руки внизу; назад за голову из положения руки внизу; в сторону снизу от бедра; толкание набивного мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Ловля: теннисного и набивного мяча стоя, сидя, лежа; двумя руками одной рукой.

*Подвижные игры и эстафеты:* с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; передача мячей по колоннам; салочки; конный бой; петушиный бой; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

*Спортивные игры:* футбол.

*Растягивающие упражнения:* разведения и махи руками; наклоны в стороны и вперёд сидя и стоя, со сведёнными и разведёнными ногами; прогибы корпуса в упоре на руках с разведёнными ногами; наклоны к ноге при установке её на возвышение; глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке); полу-шпагат; наклоны и прогибы в полу-шпагате; полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нём; махи прямой ногой вперёд, в сторону и назад; круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе; круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу); растяжки с использованием гимнастической стенки; пассивная растяжка с партнёром(стоя, сидя, лёжа); статические удержания растянутых положений на «время».

*Упражнения на расслабление.* Из полунаклона туловища вперёд-приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону - встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед - вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге - свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками - расслабление мышц рук, туловища и ног до положенияприсевсогнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками - глубокий наклонвперёд, рукивниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекатыванияпополу(по ковру) в положении лёжа, руки над головой.

*Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения.*

*Страховка и самоконтроль при падениях:* кувырок через плечо из стойки на одном колене; кувырок через плечо из боевой стойки; падение вперёд из стойки на коленях; падение вперёд из основной стойки; падение набок из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки вперёд); падение набок и назад переваливанием через партнёра, находящегося в упоре стоя на коленях.

*Имитационные упражнения:* элементы ударов и блоков без партнёра и с партнёром (на расстоянии); удары по подвешенному предмету (узлу пояса); бой с тенью (разминочный и с несложными тактическими заданиями).

*Подвижные игры с элементами единоборств*.

Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции.

Игры на формирование умений осуществлять захваты и освобождаться от них. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнёра и противостоять теснению.

Игры на формирование умений отобрать предмет, догнать, обездвижить, «Салочки» с использованием поясов.

Парные упражнения: Салочки; кувырки; перекатывания; приседания; вращения; прыжки; наклоны; ходьба на руках (на ладонях, кулаках, локтях) при удержании партнёром за ноги; простейшие перемещения типа «зеркало».

**Методические рекомендации для проведения занятий**

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Возраст 5-6 лет - это период активного развития физических и познавательных способностей ребенка и является наиболее благоприятным для начала регулярных занятий физкультурой и спортом.

Дети начинают осознавать широту собственных физических возможностей, стремятся к развитию ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, хорошо переносят нагрузку, быстро восстанавливаются.

В этом возрасте существенно улучшается координация движений, дети способны быстро усваивать суть и особенности разучиваемых упражнений и самостоятельно воспроизводить идеальный образ движения.

К 6 годам дети способны осваивать достаточно сложные специализированные движения: технику кихон и ката, основы элементов кумитэ.

Основная задача физической подготовки детей в возрасте 5-6 лет: максимально расширить набор освоенных простых и подготовить к освое­нию новых технически сложных упражнений. Исходя из этого, полезно использовать дробление сложных технических движений на простые подводящие упражнения (например, подготовку к правильному передвижению в стойке дзенкуцу-дачи можно превратить в комплекс подводящих упражнений:

а) выпады вперед,

б) упражнение «лыжник» (имитируем ходьбу на лыжах, но при этом расстояние между ногами равно ширине плеч),

в) ходьба с полусогнутыми коленями,

г) прыжки вперед со сменой ног по заранее разложенным маркерам (маркеры раскладываются зигзагообразно) и т.д.;

Очень важно в этом возрасте заинтересовать ребенка занятиями каратэ, чтобы он привык к режиму и дисциплине, общению с ровесниками.

Подсознательно соперничество заставляет ребенка трудиться и стремиться быть лучше.

Основные принципы тренировочного процесса детей 5-6 лет с учетом особенностей физического развития:

1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов, поэтому необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.
2. Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости, так как суставно-связочный аппарат очень эластичен, не недостаточно прочен.
3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких. При преобладании крупных размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
4. Главнейший принцип: нагрузки средней величины дают больший прирост тренированности. Для детей нагрузка не должна быть связана с большим и очень большим напряжением. Нагрузка должна носить дробный характер, т.к. регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают.
5. Преодоление предельных или близких к ним по величине сопротивлений противопоказано (например, поднятие больших тяжестей или выполнение упражнений с отягощением);
6. Бег трусцой на разминке не должен превышать 5-7 минут;
7. Выполнение основных упражнений необходимо перемежать паузами отдыха. Здесь хорошо подходят и простые дыхательные упражнения, и пальчиковые игры на ловкость;
8. В план тренировки необходимо включать игровые элементы: эстафеты, различные спортивные игры. Обязательно тренер должен включать подвижные игры в конце тренировки;
9. Тренировка на силу и выносливость в этом возрасте должна иметь разнонаправленный, разнообразный характер. Не нужно ограничиваться, например, только бегом для развития выносливости;
10. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики, занятия строятся так, чтобы быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничивается, полезны поощрения.
11. Велика роль подражательного и игрового рефлексов. Показ должен быть идеальным, занятия – игровым.
12. Антропометрические размеры детей этого возраста на 1/3 меньше взрослых, поэтому в занятиях применяются предметы пропорционально уменьшенных размеров.

При выборе последовательности выполнения упражнений предпочтительней после разминки выполнять упражнения скоростной направленности и «скучные» упражнения, требующие концентрации внимания, а упражнения силовой направленности перенести на вторую половину тренировки. Тренировка не должна носить исключительно узконаправленный характер. В этом возрасте следует разносторонне развивать моторику, что необходимо для дальнейшего гармоничного физического развития маленького спортсмена.

Обязательно проводится контроль за функциональным состоянием маленьких спортсменов. Самый простой, а главное доступный способ - контроль частоты сердечных сокращений (ЧСС) измерение пульса.

**Рекомендации по планированию технической**

**подготовки**

Техническая подготовка спортсмена - процесс обучения его основам техники действий, выполняемых в каратэ, и совершенствования избранных форм спортивной техники.

Особое внимание на начальной ступени занятиями спортом следует уделять формированию базовых понятий: стойка, перемещение, захваты.

Правильно сформированные на начальном этапе эти понятия дадут возможность в дальнейшем легче конструировать и обновлять индивидуальный комплекс технических действий, применяемых в соревнованиях, а так же помогут юным спортсменам в будущем легче обучаться, усваивать опыт других спортсменов и тренеров.

Изучение технических элементов следует вначале проводить у зеркала, далее на спортивных снарядах (лапах, макиварах, мешках) и последним в парах, под руководством тренера

*Методика обучения элементам каратэ.*

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (ознакомление) - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ребенка, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап (разучивание, закрепление навыка)- непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы тренера и ребенка уточняются представления о динамике движение, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап (совершенствование техники). На данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять ритмически верно техники в любых стойках и перемещениях, в том числе при взаимодействии с соперником.

Общая последовательность изучения техники каратэ:

1. Изучение стоек и перемещение в них. Изучение основных технических действий на месте. Отработка основных действий в парах.
2. Изучение основных технических действий с предметами. Отработка комбинаций на месте.
3. Изучение комбинаций и технических действий в перемещении. Отработка более сложных приемов.
4. Изучение страховки и самостраховки.

**Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований для лиц, проходящих Программу, возлагается на тренера.

Допуск к занятиям в залах осуществляется в установленном порядке.

На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий боевыми видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку спортивных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа спортсменов в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в администрацию зала о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в спортивном зале без тренера не разрешается.

2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части зала.

3. Выполнение приемов разрешается только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности.

При отработке приёмов в парах запрещается: наносить удары в затылок, по шее, в область спины и ниже пояса, душить, толкать, захватывать конечности партнера, наносить удары локтем, коленом, разговаривать во время поединка, уходить без разрешения тренера из зала, во избежание столкновений при выполнении тренировочных упражнений потоком одним за другим, соблюдать достаточные интервалы между занимающимися.

4. При наличии ненормальных условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися в зале, и при первых признаках ухудшения состояния здоровья или травмировании спортсмена немедленно прекратить занятия и направить спортсмена в медицинский кабинет.

Лица, участвующие в тренировочных занятиях, обязаны выполнять требования:

− устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;

− правил внутреннего распорядка, утвержденных локальным актом учреждения;

− инструкций по технике безопасности при проведении занятий по каратэ для лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденных локальными актами учреждения.

Лица, принимающие участие в спортивных соревнованиях обязаны выполнять следующие требования:

− соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «каратэ»;

− соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской квалификации и правилам вида спорта «каратэ»;

− выполнение плана спортивной подготовки;

− прохождение предварительного соревновательного отбора;

− наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

− соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Контрольно-оценочные материалы**

Основной задачей данной Программы является создание положительной мотивации для последующих занятий спортом, в частности всестилевым каратэ.

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается тренером в течение года занятий.

Формой подведения итогов реализации Программы является заключительное открытое занятие на котором занимающиеся показывают достигнутые результаты за прошедший период времени.

**Ожидаемые результаты**

Ожидаемые результаты у занимающихсяпосле прохождения Программы:

- сформированность понятий о здоровом образе жизни и стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- способность управлять своими движениями, гибкость, ловкость, координированность движений, мышечная сила ;

- сформированность коммуникативных качеств личности, умения и навыки работать в коллективе и самостоятельно.

**К концу реализации Программы занимающиеся должны:**

- уметь правильно выполнять комплексы физических упражнений;

- запомнить последовательность выполнения простейших элементов каратэ;

- уметь владеть своим телом;

- уметь легко выполнять упражнения;

- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

**6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Список литературы**

1. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики/Л.М. Алексеева – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 207 с: ил.
2. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240с.
3. Иванов – Катанский С.А. «Базовая техника каратэ. – М.: ФАИР↓ПРЕСС,1999 – 544 с.
4. Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005 – 192 с.
5. Глейберман А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 256 с.
6. Глейберман А.Н. Упражнения с набивным мячом. – М.: ФиС, 2005. – 160 с.
7. Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств – М.: Советский спорт. – 2007. – 80с.
8. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988. – 199 с.
9. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 238 с. 16
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863 с. 1
11. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.
12. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования /Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

**Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:**

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] / https://minsport.gov.ru/
2. Официальный интернет-сайт Федерации всестилевого каратэ <http://askarate.ru/>
3. **Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры и спорта»** http**://www.teoriya.ru/ru**

Приложение 1

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по технике безопасности на занятиях**

**единоборствами**

**1. Общие требования безопасности.**

**1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех занимающихся в спортзале или площадке данным видом спорта.**

**1.2. К занятиям по каратэ допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.**

**1.3. При проведении занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.**

**1.4. При проведении занятий по каратэ возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:**

**- некоординированные движения занимающихся ввиду отсутствия необходимых навыков,**

**- неправильное приземление при выполнении упражнений,**

**- повышенная физическая нагрузка.**

**1.5. Занятия по каратэ должны проводиться в спортивной одежде или специальной форме «карате-ги».**

**1.6. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами для помощи при травмах.**

**1.7. Тренер и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.**

**1.8. В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать правила поведения тренировочных занятий, ношение спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.**

**1.9. Начало занятий после болезни или перенесенных травм возможно только по разрешению врача и в уменьшенном объеме.**

**1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с Правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.**

**2. Требования безопасности перед началом занятий.**

**2.1. Переодеться в спортивную форму в раздевалке.**

**2.2. На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.).**

**2.3. Не входить в спортивный зал без разрешения тренера.**

**2.4 Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить в спортзал.**

**2.5. Не включать самостоятельно электроосвещение, аудио-видео аппаратуру.**

**2.6. Проверить надежность инвентаря.**

**2.7. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.**

**2.8. Внимательно прослушать инструктаж на данном занятии.**

**3. Требования безопасности на занятии.**

**3.1 Тщательно провести разминку, следуя рекомендациям тренера.**

**3.2. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера, строго и четко выполняя все его команды.**

**3.3. Не выполнять упражнения, не убедившись в безопасности для себя и окружающих, соблюдая очередность выполнения задания.**

**3.4. Избегать столкновения с другими обучающимися, толчков, ударов по рукам и ногам.**

**3.5. Не забывать о взаимной подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.**

**3.6. Беговые упражнения в спортзале и на площадке выполняйте в направлении против движения часовой стрелки.**

**3.7. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.**

**3.8. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием педагога, соблюдайте дисциплину, исключая невнимательность и поспешность.**

**3.9. Не уходите с занятий без разрешения тренера.**

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

**4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.**

**4.2. При плохом самочувствии или внезапном недомогании прекратить занятие и сообщите об этом тренеру.**

**4.3. При получении травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости – отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.**

**4.4. При возникновении пожара или других чрезвычайных ситуаций в спортивном зале, немедленно произвести эвакуацию из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре или ЧС администрации учреждения или в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.**

**5. Требования безопасности после окончания занятия.**

**5.1. Выходить из спортивного зала или с площадки по команде тренера спокойно, не торопясь.**

**5.2. По окончании занятий, спортивный зал тщательно проветрить.**

**5.3. Снять спортивную одежду и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.**

**5.4. О всех недостатках во время занятий сообщить тренеру.**

Обязательно проводится контроль за функциональным состоянием маленьких спортсменов. Самый простой, а главное доступный способ - контроль частоты сердечных сокращений (ЧСС) измерение пульса. Т.к. дети не могут сами корректно посчитать собственный пульс, на каждой тренировке выбираются 2-3 ребят, у которых будет производиться измерение пульса 2-3 раза в течение тренировки. Измерение проводится в течение 10 секунд сразу после нагрузки и спустя 2-3 минуты после нагрузки. Сравнивается количество ударов со шкалой зон мощности по ЧСС (I зона: 20-24 уд/10 сек, II зона: 25-26 уд/10 сек, III зона: 27-28 уд/10 сек, IV зона: 29 и выше уд/10 сек). I и II зоны соответствуют оптимальной комфортной нагрузке для сердца. Для III зоны характерно максимальное развитие дыхательной системы, повышается уровень максимального потребления кислорода легкими.  Достижение IV зоны - негативный показатель, свидетельствующий о завышенной нагрузке для данного воспитанника. При замере пульса спустя 2-3 минуты после нагрузки в идеале ЧСС должна сократиться до уровня I зоны. Это свидетельствует о нормальном процессе восстановления. Оцениваем ЧСС сразу после нагрузки: если она систематически попадает в IV зону, значит необходимо снизить нагрузку для отдельных ребят или для группы в целом; попадание во II и III зоны является нормой и свидетельствует о эффективном развитии тренированности; ЧСС, соответствующие I зоне характерно для сердечно-сосудистой системы с высокой выносливостью; ЧСС, ниже 20 уд/10 сек – повод насторожиться.

**Рекомендации по использованию и применению спортивных и подвижных игр**

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 и подвижных 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 тренера, 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 тетей,
* Четкие представления педагога об окончании игры, чтобы занимающиеся не утратили интерес к ней и хотели играть и соревноваться вновь и вновь.

Варианты спортивных и подвижных игр, эстафет для решения обучающих задач и достижения цели занятия:

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

2. «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.

3. «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.

4. «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.

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

6. «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.

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

8. «Перетаскивания»- игроки обеих команд перетаскивают соперников на свое игровое поле. Разрешается тянут 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.

9. «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.

10. «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.

11. «Ручной мяч» - игра - импровизация американского футбола или регби. 12. «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.

13. «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.

14. «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. 15. «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.

16. «Повторяй за мной» - водящий (тренер) 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.

Перечень спортивных игр и состязательных упражнений должны постоянно пополняться и видоизменяется.

Игры совершенствуются и усложняются по мере роста спортивного мастерства детей, но в любом случае их эффективность очевидна и не приукрашена, а поэтому применение их в работе с детьми не только желательно, но просто необходимо.