

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 45 города Челябинска»**

**Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол №1
от «30» августа 2022г.
Заместитель директора
по воспитательной работе
С.С. Лебедева**

**Утверждаю:
Директор МБОУ
«СОШ №45 г. Челябинска»
С.Б. Хайдуков
«01» сентября 2022г.**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Восточные единоборства»**

**Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 4 года
Год разработки программы: 2021**

**Автор-составитель:
Шотт Константин Эдуардович,
педагог дополнительного образования**

Челябинск

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Содержание программы
4. Календарно-тематический план
5. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы
6. Список литературы
7. Приложение

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (ушу, каратэ, тхэквондо и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений людей, создававших не только эффективные системы рукопашного боя, но и, прежде всего стремившихся к воспитанию гармоничной личности.

Во всех видах спортивного единоборства человек стремится победить соперника, достичь высоких результатов. Но, помимо достижения этой цели, спортивная тренировка или урок физической культуры, а также урок восточных единоборств имеет и более широкую цель, а именно – воспитание здоровых, всесторонне и гармонически развитых граждан общества, которое осуществляется посредством специализированной деятельности.

В укреплении физического здоровья учащихся, их гармоничном развитии, в подготовке молодежи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, в частности восточных единоборств.

Существует много различных видов восточных единоборств. Программа позволяет изучать систему самообороны, позволяющую воспитывать уверенность в себе и приобретать элементарные навыки защиты и контратаки.

Восточные единоборства – это искусство движения, движения точного, целенаправленного, основанного на биомеханических принципах функционирования человеческого тела с использованием полного диапазона возможностей суставов и мышц. Слаженные движения, скоординированные с дыхательной деятельностью, имеют специфическое воздействие, успокаивающее психику.

Программа рассчитана для детей 7-12 лет.

Занятия проводятся 1 академический час в неделю с группой 10-15 человек, для более качественного усвоения учебного материала и обеспечения текущего визуального контроля, а также для возможности индивидуальной работы.

Направленность дополнительной общеразвивающей образовательной программы «Восточные единоборства» – физкультурно-спортивная, направленная на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально - волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность. Исторически сложившиеся традиции использования приемов восточного боевого единоборства исключительно в целях самообороны, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку, являются важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

Популярность восточного единоборства среди детей, подростков и молодежи делают дополнительную образовательную программу особенно актуальной.

Новизна программы. Программа содержит основополагающие принципы подготовки детей, позволяет в дальнейшем сделать выбор в восточном единоборстве (каратэ, кудо, ушу и др.).

Программа предусматривает следующие виды подготовки: общефизическую, специальную-физическую, технико-тактическую, теоретическую, методическую подготовку.

Основными показателями программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются: выполнение контрольных заданий на силу, выносливость, гибкость, быстроту, координацию движений.

Цель программы – физическое совершенствование учащихся, расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

Задачи программы:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам; формирование общественных и личностных

представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.

2. Развитие кондиционных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения), скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости, гибкости.
3. Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий восточными единоборствами на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств, выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля.
4. Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
5. Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения.
6. Воспитание инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, чувства ответственности, самообладания, выдержки, уверенности и развитие целеустремленности.
7. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Ожидаемые результаты

Общим показателем реализации настоящей программы является создание коллектива единомышленников, поддержание преемственности, активное участие в спортивной и культурно-досуговой жизни объединения (показательные выступления). В силу природных данных у каждого своя «олимпийская вершина», но каждый ребёнок, должен стать чуть выше, преодолеть свой страх, лень, другие отрицательные черты характера. Выполнение программы должно помочь сформировать социальную личность.

По окончании освоения программы «Восточные единоборства» обучающиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства «Восточных единоборств» в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития курса, характеризовать его роль и значение в жизни человека;
- использовать занятия «Восточными единоборствами» как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (линии и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к месту проведения занятий;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Достижение абсолютных результатов, предсказанных в программе (пояса, разряды) не является самоцелью, это лишь значимые для детей ориентиры на пути их личностного развития.

В ходе реализации данной программы прогнозируются конкретные результаты детей и используются различные способы определения результативности обучения.

Результативность занятий оценивается по прохождению специальных контрольных, открытых занятий, позволяющих выявить и проследить динамику физического развития обучающихся.

Наблюдения педагога в течение всего года также служат способом проверки усвоения общеразвивающей образовательной программы.

В процессе занятий восточными единоборствами необходимо осуществлять оперативно-текущий и этапный контроль.

Благодаря оперативно-текущему контролю обеспечивается срочная оценка относительно быстро меняющихся признаков двигательных действий: их черт, моментов, фаз. Контролируя выполнение упражнений или элементов базовой техники, можно и нужно давать учащимся методические указания, например, «Не сгибай спину», «Выше мах», «Резче выдох» и др.

Этапный контроль позволяет оценивать двигательные умения, которым научились учащиеся за семестр или учебный год. В отличие от физической культуры, в которой контроль в основном осуществляется количественно (нормативы, тесты), в восточных единоборствах преобладает визуальный контроль.

К теоретическим знаниям относятся: история и традиции восточных единоборств, терминология, а также знание специфики того или иного приема и умения находить сходства и различия в элементах базовой техники.

К практическим умениям относятся: стойки, блоки, удары руками и ногами и различные виды единоборств.

1. При контроле стоец необходимо обращать внимание на следующие положения:

- 1) Стойка должна быть устойчивой, позволяющей сохранить равновесие при любых ударах и блоках.
- 2) Туловище должно быть перпендикулярно полу, коленные и голеностопные суставы зафиксированы, мышцы тела, по возможности, расслаблены, живот подтянут.
- 3) Возможность перехода из одной стойки в другую с максимальной скоростью.
- 4) Знание предрасположенности проведения тех или иных блоков (ударов) в той или иной стойке.
- 5) Возможность обеспечения защиты тела (жизненно важных точек) в любых стойках.
- 6) Центр тяжести всегда находится в контуре тела, крайними точками которого являются ступни ног.

2. Основные положения, необходимые при контроле блоков:

- 1) Необходима фиксация блока в плоскости блокирования.
- 2) В момент фиксации при блокировке должна быть концентрация усилия.
- 3) Все блоки должны немного выходить за контуры тела.
- 4) В конечной фазе траектория блока руками должны поворачиваться кулаки обеих рук.
- 5) Блоки должны быть отработаны до естественного состояния: движение свободное, но в то же время жесткое.
- 6) Должны соблюдаться принципы блокирования при работе в парах:
 - если удар идет сверху – блок идет снизу;
 - если удар идет снизу – блок идет сверху;
 - если удар идет слева – блок идет справа и наоборот.

3. Некоторые важные моменты для контроля ударов руками и ногами:

- 1) Концентрация энергии в точке удара (фокус) и мгновенное расслабление после него.
- 2) Наличие «реверса» (противодействия) при выполнении любого удара.
- 3) Правильное формирование ударных точек.

- 4) Сохранение устойчивости при любом ударе.
- 5) Наличие в определенных ударах специфических элементов (вращение бёдер, разгиб локтя, движение тазом и др.).
- 6) Сопровождение ударов резким выдохом (ибуки).

Для текущей оценки успеваемости применяются педагогические наблюдения за учащимися в процессе выполнения ими заданий. Такой способ не снижает плотности урока. В другом случае может использоваться вызов одного или нескольких учащихся, остальные продолжают выполнять задание учителя.

Оценивая теоретические знания, учитель обращает внимание на правильность выученного материала по терминологии, достоверность пересказанного материала из истории восточных единоборств и умение анализировать пройденный практический материал.

Как уже отмечалось выше, занятия восточными единоборствами оказывают положительное влияние на развитие различных физических качеств. Но вследствие того, что данная программа рассчитана на один урок в неделю, контроль за динамикой развития физических качеств более целесообразно осуществлять на уроках физической культуры. Тем не менее ниже производятся тесты для контроля.

Учебно-воспитательная работа.

Воспитательная работа является важной составляющей работы педагога дополнительного образования. В течение каждого занятия педагог в искавязчивой форме воспитывает у обучающихся объединения патриотическое отношение к Родине и своему городу, уважение к старшим, к своим товарищам, к труду. Кроме мероприятий непосредственно в объединении, дети участвуют в массовых мероприятиях (соревнования, показательные выступления и др.), что позволяет обучающимся дополнительно приобрести навыки общения, еще более расширить кругозор и почувствовать значимость своего труда.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Название разделов, тем	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Ознакомление с историей и традициями, изучение ударной и защитной техники, видов и стилей восточных единоборств	8ч.	8ч.	-
2. Элементарные понятия восточных единоборств.	7ч.	7ч.	-
3. Упражнения на гибкость.	12ч.	-	12ч.
4. Упражнения на внимание	8ч.	-	8ч.
5. Упражнения на координацию.	14ч.	-	14ч.
1. Упражнения на скоростно-силовые качества	16ч.	-	16ч.
2. Ударная и защитная техника	48ч.	12ч.	36ч.
3. Игровые занятия	23ч.	-	23ч.
Итого:	136	27ч.	109ч.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ»

Теоретические знания

Таблица №1.

Год обучения	История и традиции		Терминология		Анализ практического материала	
	1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	1-ый	2-ой
1-ый	Ритуал входа в зал и выхода из него. Ритуал начала и конца урока.	Счёт до десяти на японском языке. Название пройденных технических элементов. Элементарные японские понятия.	Объяснение важности разминки и растяжки.			
2-ой	Возникновение единоборств восточных	Краткий словарь японских слов, необходимых на уроке восточных единоборств. Название пройденных технических элементов.	Объяснение важности «фокуса» при выполнении ударов и блоков.			
3-ий	Назначение восточных единоборств	Название пройденных технических элементов.	Систематика стокк (виды, сходства и различия, практическое применение).			
4-ый	Характеристика единоборств. Русский рукопашный бой.	Термины и японские слова по теме	Анализ техники и тактики защиты, атаки и контратаки.			

Практические умения

Таблица №2.

Год обучения	Стойки. Передвижения.	Техника защиты.	Ударная техника.	Комплексы. Единоборства. Игры.
1-ый	Естественная стойка. Позиция ожидания.	Верхний блок	Формирование ударных поверхностей рук и ног. Прямой удар рукой.	Игра «Ухо-нос» (на внимание). Игра «Запрещенное движение». Игра «Земля-вода-воздух» (на внимание и координацию).
2-ой	Поза всадника.Передняя стойка.	Блок наружу. Блок вонуэр.	презлапечьем	Игра «Литые лапки» (на координацию). Игра «Подвижная цель» (на меткость и реакцию). Игра «Охотники и утки» (на меткость и реакцию).
3-ий	Задняя позиция. Устойчивая стойка.	Низкий блок презлапечьем вниз.	Блок	Удар коленом.Прямой удар разноименной рукой из передней позиции. Прямой удар с шагом.
4-ый	Скользящий шаг, развороты «эзиро» и «маватэ».	Уходы, выход.	«Бой с тенью». Выход ударов на лапах и эспандерах.	Типовые серии. Оработка парах, тройках и группах.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»

Формирование ударных поверхностей рук и ног.
Формирование «реверса» и «фокуса» при выполнении ударов и блоков.
Сочетание техники восточных единоборств с дыханием.
Формирование внимания и двигательной памяти посредством подвижных игр.
Отработка стоек и перемещений.
Отработка защитной и ударной техники.
Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
Осмысление философско-этической сути восточных единоборств.
Развитие физических качеств индивидуально и при работе в парах.
Отработка техники с помощью инвентаря.
Развитие скоростно-силовых качеств с помощью игровых единоборств.

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНПРОГРАММЫ «ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»

1-ый год обучения

№ занятия	Содержание	Количество часов	Сроки (дата)	
			планируемые	скорректированные
1.	Традиции восточных единоборств. Расслабленное дыхание. ОРУ.	1		
2.	Традиции и элементарные понятия восточных единоборств. ОРУ.	1		
3.	Традиции восточных единоборств. Упражнения на гибкость.	1		
4.	Элементарные понятия восточных единоборств. Упражнения на гибкость.	1		
5.	Японский счёт. Упражнения на внимание.	1		
6.	Стойка ожидания. Упражнения на координацию.	1		
7.	Элементарные понятия восточных единоборств. Расслабленное дыхание. ОРУ.	1		
8.	Игра «Ухо-нос». ОРУ.	1		
9.	Формирование ударных поверхностей. ОФП.	1		
10.	Формирование ударных поверхностей. ОФП.	1		
11.	Прямой удар рукой. Терминология.	1		
12.	Прямой удар рукой. Силовые упражнения.	1		
13.	Игра «Запрещённое движение». ОФП.	1		
14.	Японский словарь. Верхний блок.	1		
15.	Японский словарь. Упражнения на скоростно-силовые качества.	1		
16.	Естественная стойка. Резкое дыхание.	1		
17.	Возникновение восточных единоборств. Подвижные игры.	1		
18.	Возникновение восточных единоборств. Упражнения на гибкость.	1		
19.	«Реверс» и «фокус» при выполнении ударов и блоков.	1		
20.	Японский словарь. Блок предплечьем наружу.	1		

21.	Передняя стойка. Упражнения на внимание.	1		
22.	Прямой разноимённый удар. ОФП.	1		
23.	Игра «Земля-Вода-Воздух». Упражнения на координацию.	1		
24.	Стойка всадника. Подвижные игры.	1		
25.	Удар коленом. Силовые упражнения.	1		
26.	Игра «Лапки лапки», Переходы в стойках.	1		
27.	Японский словарь. Упражнения на скоростно-силовые качества.	1		
28.	Японский словарь. Блок предплечьем вовнутрь.	1		
29.	Прямой одноимённый удар. ОФП.	1		
30.	Игра «Подвижная цель». Защитная техника.	1		
31.	Названия технических элементов. Ударная техника.	1		
32.	Переходы в стойках. Игровые единоборства.	1		
33.	Переходы в стойках. Игровые единоборства.	1		
34.	Игра «Охотники и утки». Ударная и защитная техника.	1		

2-ой год обучения:

№ занятия	Содержание	Количество часов	Сроки (дата)	
			планируемые	скорректированные
1.	История и традиции восточных единоборств. Повторение. ОРУ.	1		
2.	История и традиции восточных единоборств. Повторение. ОФП.	1		
3.	Переходы в стойках. Набивание ударных поверхностей. ОФП.	1		
4.	Различные виды прямого удара рукой.	1		
5.	Назначение восточных единоборств. Подвижные игры.	1		
6.	Назначение восточных единоборств. Упражнения на внимание.	1		
7.	Отработка ударов и блоков в передней стойке.	1		
8.	Задняя стойка. Упражнения на гибкость.	1		

9.	Нижний блок. Набивание ударных поверхностей. ОФП.	1		
10.	Элементарные комплексы из сток и блоков.	1		
11.	Удар ребром ладони. Упражнения на координацию.	1		
12.	Игра «Руки – ноги». Силовые упражнения.	1		
13.	Восточные единоборства на Окинаве и в Японии. ОФП.	1		
14.	Восточные единоборства на Окинаве и в Японии. ОРУ.	1		
15.	Устойчивая стойка. Упражнения на гибкость.	1		
16.	Блок предплечьем вниз. Набивание ударных поверхностей. ОФП.	1		
17.	Удар подъёмом ноги. Упражнения на скоростно-силовые качества.	1		
18.	Игра «Удар-Блок». Игровые единоборства.	1		
19.	Терминология восточных единоборств. Переходы в стойках. ОФП.	1		
20.	Зашитная и ударная техника. ОФП.	1		
21.	Терминология. Игры на двигательную память.	1		
22.	Перемещения в передней и задней стойках. ОРУ.	1		
23.	Блок ребром ладони. Упражнения на гибкость в парах.	1		
24.	Перемещения в стойке всадника. Набивание ударных поверхностей.	1		
25.	Терминология восточных единоборств. Силовые упражнения в парах.	1		
26.	Удар основанием кулака. Комплекс из блоков.	1		
27.	Единоборство «Борьба за захват рук». ОФП.	1		
28.	Зашитная и ударная техника. ОФП.	1		
29.	Блок ладонью. Упражнения на координацию.	1		
30.	Игра «Борьба в квадратах». Набивание ударных поверхностей.	1		
31.	Прямой удар ногой. Подвижные игры.	1		
32.	Терминология восточных единоборств. Ударная техника.	1		
33.	Игра «Вспомни название». Силовые	1		

	упражнения.		
34.	Защитная и ударная техника. Подвижные игры.	1	

3-ий год обучения:

№ занятия	Содержание	Количество часов	Сроки (дата)	
			планируемые	корректированные
1.	История и традиции восточных единоборств. Новторение. ОРУ.	1		
2.	История и традиции восточных единоборств. Новторение. ОФП.	1		
3.	Техника защиты. Игровые единоборства.	1		
4.	Ударная техника. Упражнения на внимание.	1		
5.	Движение в стойках с ударами. ОФП.	1		
6.	Терминология восточных единоборств. Упражнения на гибкость в парах.	1		
7.	Переходы в стойках. Комплекс из блоков.	1		
8.	Восточные единоборства в нашей стране. Набивание ударных поверхностей. ОФП.	1		
9.	Восточные единоборства в нашей стране. Подвижные игры.	1		
10.	«Подшаг». Различные виды «скользящего» шага.	1		
11.	Блок скрепленными руками. Силовые упражнения.	1		
12.	Удар тыльной стороной кулака. ОРУ.	1		
13.	Единоборства «Петушиный бой». Набивание.	1		
14.	Терминология восточных единоборств. Ударная и защитная техника.	1		
15.	Раздвигающий блок. Упражнения на координацию.	1		
16.	Удар ногой в сторону. Набивание ударных поверхностей. ОФП.	1		
17.	Игра «Перетягивание в шеренгах». Терминология восточных единоборств.	1		
18.	Философско-этическая суть восточных единоборств. ОРУ.	1		

19.	Философско-этическая суть восточных единоборств. ОФП.	1		
20.	Защитная и ударная техника. Единоборства.	1		
21.	Прыжок вперёд-назад без смены положения ног («челнок»).	1		
22.	Блок внешней стороной кисти. Подвижные игры.	1		
23.	Удар рукой по дуге. Упражнения на скоростно-силовые качества.	1		
24.	Игра «Выталкивание из круга». Терминология восточных единоборств.	1		
25.	Движение в стойках с ударами. Набивание ударных поверхностей.	1		
26.	Единоборство «Конный бой». Упражнения на гибкость.	1		
27.	Блок занятыем. Силовые упражнения в парах.	1		
28.	Удар ногой по дуге. Игровые единоборства.	1		
29.	Защитная и ударная техника. ОФП.	1		
30.	Единоборство «Утиный бой». Упражнения на внимание.	1		
31.	Игра «Кто быстрее?». Передвижение «челнок». Терминология восточных единоборств.	1		
32.	Единоборство «Переворачивание на спину», ОФП.	1		
33.	Игры и упражнения на двигательную память.	1		
34.	Защитная и ударная техника. Подвижные игры.	1		

4-ый год обучения:

№ занятия	Содержание	Количество часов	Сроки (дата)	
			планируемые	корректированные
1.	Общая характеристика восточных единоборств. ОРУ.	1		
2.	Русский рукопашный бой Кадочникова. Упражнения на гибкость.	1		
3.	Характеристика различных стилей восточных единоборств. ОФП.	1		
4.	Сходства и различия восточных единоборств.	1		

5.	Традиции и особенности русского кулачного боя. ОФП.	1		
6.	Основные стойки и передвижения. Передвижение «челнок».	1		
7.	Ударная техника руками. Силовые упражнения.	1		
8.	Ударная техника руками. Развитие выносливости.	1		
9.	Техника и тактика защиты. Игровые единоборства.	1		
10.	Техника и тактика защиты. «Бой с тенью» (руками).	1		
11.	Ударная техника ногами. Упражнения на гибкость.	1		
12.	Ударная техника ногами. Передвижение «челнок», ОФП.	1		
13.	Удары ногами в прыжке. «Бой с тенью» (ногами).	1		
14.	Техника и тактика атаки и контратаки.	1		
15.	Техника и тактика атаки и контратаки.	1		
16.	Отработка ударов на боксёрских лапах.	1		
17.	Отработка ударов с помощью лыжных эспандеров.	1		
18.	Отработка ударов на теннисных мячах. Единоборства.	1		
19.	Способы защиты от удара ножом сверху. «Бой с тенью».	1		
20.	Способы защиты от удара ножом сверху. ОФП.	1		
21.	Различные комбинации и серии ударов. Набивание ударных поверхностей.	1		
22.	Способы защиты от удара ножом снизу. «Бой с тенью».	1		
23.	Способы защиты от удара ножом снизу. ОФП.	1		
24.	Игровые единоборства. Силовые упражнения в парах.	1		
25.	Отработка техники в парах в режиме «Удар-Блок».	1		
26.	Способы защиты от удара ножом сбоку. «Бой с тенью».	1		
27.	Способы защиты от удара ножом сбоку. ОФП.	1		
28.	Отработка ударной техники с помощью инвентаря.	1		
29.	Отработка техники в парах в режиме	1		

	«Удар-Блок».			
30.	Способы защиты от колющеого удара ножом. Работа в парах на удар-блок.	1		
31.	Способы защиты от колющеого удара ножом. ОФП.	1		
32.	Характеристика способов защиты от угрозы пистолета.	1		
33.	Отработка способов защиты от угрозы пистолетом. Работа в парах на удар-блок.	1		
34.	Защитная и ударная техника в «челюке». Работа в парах на удар-блок. ОФП.	1		

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения единиц по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. В начале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Особенности занятий

При организации занятий восточными единоборствами следует обратить внимание на несколько моментов:

1. В связи с тем, что время урока ограничено, необходимо тщательно продумывать каждое занятие, объяснить обучающимся необходимость самостоятельных занятий.
2. Занятие целесообразно строить в следующей последовательности: а) подготовительная часть (изучение традиций и терминологии, разминка, упражнения на растягивание); б) основная часть (изучение и отработка базовой техники, упражнения на развитие физических качеств, различные виды единоборств); в) заключительная часть (восстановление дыхания, массаж, рекомендации для саморазвития).
3. Не обязательно требовать от учащихся наличия кимоно. Формой могут служить трико и футболка. Использовать шорты на занятиях восточных единоборств не стоит, т.к. в них при малейшей паузе ноги очень быстро остывают, что ведет к уменьшению эластичности связок.

4. Несмотря на то, что в спортивных секциях занятия восточными единоборствами проводятся босиком, но в целях гигиены, от этого следует отказаться т.к. на кратковременной перемене не будет возможности помыть ноги. Кроссовки и кеды следует заменить на мягкую обувь – чешки и борцовки, что позволит увеличить подвижность ступни.

Особенности обучения

4. Занятия должны носить регулярный характер.
5. Необходимо большое внимание уделять дыханию. Дыхание требуется то плавное и спокойное, то мощное и концентрированное, с напряжением всех мышц.
6. Не следует применять силу в избытке и увлекаться упражнениями, направленными на развитие стаповой силы, иначе может ухудшиться подвижность и координация. Необходимо сосредоточить внимание учащихся на выборе верной позиции и научить их правильному перемещению.
7. Не следует при обучении отдавать предпочтение только лишь внешне эффективным движениям, ведь в восточных единоборствах в значительно большей степени важна отработка простых движений, неброских внешне, но имеющих поистине большую эффективность.
8. При обучении восточным единоборствам необходимо уделять внимание существующим традициям, а также ритуалам и терминологии, обращая при этом внимание учащихся на то, что восточные единоборства приемлемы только в целях обороны.

6.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богданов Г.П., Мейкон Г.В. Уроки физической культуры в 7-8 классах: Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1981. – 190 с.
2. Былева Л.В., Коротков И.М., Яковлев В.Г. Подвижные игры: Учеб. пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 208 с.
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312 с.
4. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до. Искусство ката (выпуск 1)/Пер. с нем. – М.: Советский спорт, 1991. – 175 с.
5. Вовк И.М. Карагэ: Учебно-методическое пособие. – М.: Союзрекламкультура, 1991. – 298 с.
6. Гесслевич В.А. Медицинский справочник тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 271 с.
7. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция японских искусств. – М.: Наука, 1992. – 429 с.
8. Ермаков П.И. Восхождение к чёрному поясу (каратэ-до). – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 183 с.
9. Захаров Е.И., Карасёв А.В., Сафонов А.А. Рукопашный бой: Самоучитель. – М.: Культура и традиции, 1992. – 240 с.
10. Котов И.В., Спудиков Г.К. Карагэ-до Дошиканс (Самурайский стиль борьбы). – М.: Всерлаг, 1992. – 448 с.
11. Коц Я.М. Спортивная физиология: Учеб. для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240с.
12. Макаров В.А. Спортивный массаж: Учеб. для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 207 с.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учеб. для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 271 с.
15. Харре Д. Ученик о тренировке /Пер. с нем. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.
16. Цвёсов С.В. Путь каратэ от ученика до мастера (Тома 1, 2, 3). – М.: Кобриз, 1992.
17. Шиян Б.М., Ашмарин Б.А., Минаев Б.М. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. институтов и пед. училищ. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.
18. Яковлев В.Г., Ратников В.Н. Подвижные игры: учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания и пед. институтов. – М.: Просвещение, 1977. – 143 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ «ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На уроках восточных единоборств школьники обязаны постоянно соблюдать чёткую дисциплину. В то же время учитель должен стремиться организовать занятия таким образом, чтобы они были интересными для детей. Для этого надо постоянно применять соревновательный метод выполнения упражнений (кто больше раз выполнит, кто лучше сделает, кто дальше прыгнет и т.д.), а также проводить на уроках эстафеты и подвижные игры.

Подвижные игры – универсальное и незаменимое средство физического воспитания детей. В младшем школьном возрасте они занимают основное место среди физических упражнений. В среднем школьном возрасте подвижные игры постепенно заменяются спортивными играми и игровыми единоборствами.

Важнейшее достоинство подвижных игр и игровых единоборств состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений, оказывая комплексное воздействие на растущий организм, на все стороны личности ребёнка. Такие игры развивают у детей любознательность, воображение, стимулируют образность движений и одновременно доставляют им массу удовольствия.

«Ухо-нос» (на внимание)

- а) Учитель называет какую-либо часть тела, касаясь рукой другой части тела.
Ученики должны сделать всё наоборот.

Например, когда учитель говорит «ухо», а рукой касается своего носа, ученики должны ответить «нос», а коснуться рукой уха.

Тот, кто ошибся, садится на скамейку, или на пол в позу «по-турецки». Таким образом постепенно определяются самые или, если нужно, самый внимательный.

б) Когда учащиеся освоили эту игру и выучили несколько названий ударов, блоков, стоек, ударных точек (в 5-7 классах), можно несколько менять игру. Например: Учитель говорит «гяку-дзуки», а выполняет «цае-гери», ученики должны сделать наоборот.

В этом случае игра направлена не только на внимание, но и на развитие двигательной памяти, а также, на более быстрое запоминание японской терминологии.

«Запрещённое движение» (на внимание и двигательную память)

- А) Учитель встает с играющими в круг и предлагает выполнять за ним все движения, за исключение заранее установленного им запрещённого, например: присесть, захлопать в ладоши, помахать руками. Чем более разнообразны и забавны эти движения, тем интереснее игра. Неожиданно учитель показывает запрещённое движение. Тот из играющих, кто по невнимательности повторит его, должен будет потом сплясать, спеть, прочесть стихотворение по собственному усмотрению. При этом он получает штрафное очко. Ошибся не только тот, кто повторил «запрещённое движение», но и наоборот, не повторил разрешённое движение.

Можно усложнять игру: договориться о том, что есть два движения, которые повторять нельзя, а вместо них надо делать другие. Например, когда учитель кладёт руку на затылок, играющие должны присесть, скрестив ноги, а когда он наклоняется вперёд, они должны два раза хлопнуть в ладони. До начала игры надо все движения хорошо прорепетировать.

По окончании игры отмечаются участники, не сделавшие ни одной ошибки, а также самые невнимательные.

Правила: 1) Играющие обязаны выполнять все движения, кроме запрещённого.

2) Получившие штрафное продолжают играть.

3) Когда правила поняты, игра усвоена, то её можно интерпретировать на восточные единоборства. Вместо общеразвивающих упражнений выполняются технические элементы восточных единоборств. Естественно, они должны быть хорошо отработаны (т.е. не ранее 6-7 класса). Запрещённых движений может быть несколько, например, один удар рукой, один – ногой, один блок, одна стойка.

«Земля – вода – воздух» (на внимание и координацию)

Учащиеся становятся в две шеренги в шахматном порядке, чтобы всем хорошо видеть учителя. Если учитель даёт команду «земля», ученики должны присесть, при команде «вода» – наклониться вперёд с вытянутыми назад руками, при команде «воздух» – поднять руки вверх. Подавая эти команды, учитель одновременно сам выполняет одно из этих движений, чаще всего неправильное, стараясь ввести учащихся в заблуждение. Тот, кто ошибся, садится на скамейку или на пол «по-турецки» и в игре уже не участвует. Таким образом, выявляются самые внимательные ученики или, если необходимо, самый внимательный.

«Липкис лапки» (на координацию, чувство дистанции, навыки маневрирования)

а) Учащиеся делятся по парам и после команды учителя стараются занять (коснуться) своего соперника ладонью. Места касания определяются заранее, например, плечи. Убегать или догонять не разрешается, можно лишь делать короткие перемещения на ограниченном участке зала. Например, в круге диаметром 3 метра, начертанном мелом. Побеждает тот, кто за определённый промежуток времени (до следующей команды учителя) коснулся своего соперника большее количество раз.

б) Аналогично. Но вместо касаний выполняются лёгкие удары ладонями по лицу и туловищу, а также элементы защиты от таких ударов.

«Подвижная цель» (на меткость и быстроту двигательной реакции)

Играющие образуют большой круг и встают на расстоянии 2 – 3 шагов друг от друга. Перед носками игроков, стоящих по кругу, проводится черта. В круг входит водящий. Находящиеся за кругом игроки стараются попасть в водящего волейбольным мячом. Водящий, бегает внутри круга, увертывается от мяча. Игрок, который попал в водящего мячом, встает на его место. Исполнившие роль водящего большее число раз выигрывают.

Правила: 1) Игрокам, стоящим по кругу, нельзя переступать черту.

2) Если мяч остался на середине круга, водящий бросает его любому игроку.

3) Попадания считаются только в том случае, если мяч коснётся водящего с лёта, при чём не выше бёдер.

4) Если водящий поймает с лёта брошенный в него мяч, то это за попадание не считается.

5) Если водящий при попытке поймать мяч коснётся его и выпустит из рук, то в таком случае производится замена водящего.

Примечание: Игру лучше проводить в двух-трёх коутах одновременно.

«Охотники и утки» (на меткость и быстроту двигательной реакции)

Взявшись за руки, учащиеся образуют круг и расчётом на первый-второй делятся на две команды. Одна команда – «охотники», другая «утки». «Утки» становятся в середину круга. «Охотники» остаются на своих местах по кругу. Перед носками игроков, стоящих по кругу, проводится черта. «Охотники» стараются «подстрелить» «уток» двумя волейбольными мячами.

«Утка», которую задел мяч, брошенный с лёта, выходит из круга. Когда в круге не останется ни одной «утки» (или когда останутся там 2 – 3 «утки», смотря по условию), команды меняются местами и ролями. Выигрывает команда, которая быстрее «перестреляла» всех «уток» другой команды.

Правила. 1) «Охотникам» нельзя переступать черту.

2) Если мяч остаётся в середине круга, то любой игрок, находящийся в круге, бросает его «охотникам».

3) Попадания считаются только в том случае, если мяч коснётся «утки» с лёта, причём не выше бёдер.

«Стой спокойно» (на внимание и координацию)

а) Учащиеся образуют круг. Учитель ходит внутри круга и, остановившись перед кем-нибудь, говорит громко: «Руки!». Тот к кому он обратился, должен стоять спокойно, а его соседи должны поднять руки: сосед справа – левую, сосед слева – правую. Аналогично при команде «Ноги!». Кто ошибётся, поднимет не ту руку или ногу или зазевается, тот выходит из круга или садится в позу «чи-турецки». Если один из соседей выбыл из игры, то его роль выполняет следующий по кругу. Побеждают двое самых внимательных, кто ни разу не ошибся.

Можно немного усложнить игру, отвлекая учащихся различными разговорами, жестами, мимикой и, вдруг, внезапно вновь подать команду «Руки!» или «Ноги!».

б) Аналогично. Но вместо поднятия руки или ноги выполняются прямые удары, рукой – чоку-дзуки, ногой – мае-гери. Можно также добавить команды «Стойки!» (сосед слева принимает правостороннюю дзенкуцу-дачи, сосед справа – левостороннюю) и «Блоки!» (аналогично, выполняется блок гедан-барай правой или левой рукой).

«Удар – блок» (на внимание и двигательную память)

Учащиеся становятся в две шеренги в шахматном порядке, чтобы всем хорошо видеть учителя. На первый счёт учитель выполняет какой-либо удар левой рукой или ногой, учащиеся должны быстро выполнить соответствующий, заранее оговоренный блок против этого удара правой рукой (учитывается зеркальное отражение). На второй счёт учитель выполняет этот же удар, но уже с правой руки (ноги), ученики – блок левой рукой. На третий счёт уже учащиеся атакуют ударом, который выполнял учитель с правой руки (ноги), а учитель выполняет блок левой рукой. На четвёртый счёт руки (ноги) меняются. Затем игра продолжается, но уже с другими ударами и блоками. Тот, кто ошибся, садится «чи-турецки» и наблюдает за оставшимися в игре. Постепенно учитель может ускорить счёт (т.е. увеличить скорость). Таким образом определяются самые или, если нужно, самый внимательный.

«Сильные и ловкие» (на ловкость и меткость)

Две команды располагаются по кругу, партнёры по команде – через одного. Внутри круга стоит 8 чурок, в центре лежит мяч. По сигналу играющие, взявшись за руки и не отпуская их, стараются столкнуть противника так, чтобы он сбил чурку. Сваливший чурку берёт мяч, не сходя с места (из круга) сажит им кого-либо из разбежавшихся в разные стороны игроков другой команды. Если он промахнётся, то его команда получает два штрафных очка. Затем разбежавшиеся игроки возвращаются в круг, и игра продолжается. Команда, получившая меньше штрафных очков, выигрывает.

«Борьба в квадратах» (на ловкость и силу)

а) На площадке или в зале чертят три квадрата: 3 x 3м., 2 x 2м. и 1 x 1м. В первый квадрат вызываются 4 игрока. По сигналу они принимают положение на одной ноге, руки за спину и стараются толчками плечом вытолкнуть соперников из квадрата. Победитель остается в квадрате, садится «по-турецки» и наблюдает за продолжением борьбы, а трое побеждённых переходят в средний квадрат и таким же способом продолжают борьбу. Затем оставшиеся двое продолжают борьбу в малом квадрате. Игрок, оставшийся в первом квадрате, получает четыре очка, во втором – три, в третьем – два, выбывший из третьего квадрата – одно очко. Окончив игру, четвёрка уходит на своё место в шеренгу, а в первый квадрат вызывается очередная четвёрка. По окончании игры всех четвёрок можно провести финальные состязания и выявить самого сильного и ловкого игрока.

б) Аналогично. Но вместо толчков плечами участники состязания стараются с помощью ударов руками и ногами заставить своих соперников совершить «дзёгай» (выход за площадку). Разрешается ставить блоки и проводить контратаки. Запрещаются прямой контакт в голову и удары ниже пояса. На руках должны быть накладки, на ногах – щитки.

Этот вариант не следует проводить ранее девятого класса. Учащиеся должны быть технически и физически подготовленными. В данном варианте целесообразно увеличить размеры квадратов, соответственно 5x5м, 4x4м, 3x3м.

«Бой утою» (на координацию и скоростно-силовые качества)

а) Схватка проводится попарно в центральном круге баскетбольной площадки. Соперники надевают боксёрские перчатки и принимают положение приседа. По сигналу они начинают выталкивать друг друга из круга, не выпрямляя ног. Удары можно наносить лишь по перчаткам. Участнику поражение засчитывается не только в том случае, если его вытолкнули из круга, но и при потери им равновесия.

б) Аналогично. Но вместо боксёрских перчаток на руки надеваются накладки, и по сигналу учителя соперники пытаются вытолкнуть друг друга из круга нанося при этом прямые удары по туловищу и боковые – по голове. Разрешается ставить блоки.

Этот вариант не следует проводить ранее девятого класса. Учащиеся должны быть технически и физически подготовленными.

«Вспомни название» (на повторение терминологии восточных единоборств)

Учащиеся делятся на две равные команды. Каждая команда садится на свою скамейку или ложится на свои маты (если необходимо отдохнуть). Учитель поочерёдно задаёт командам различные вопросы. Например, учитель указывает на какую-либо ударную точку, выполняет какой либо удар, блок или стойку, а учащиеся должны ответить как

называется данный технический элемент. Учитель может также сказать какое-либо японское слово, а учащиеся должны его перевести, либо наоборот, учитель говорит слово по-русски, а учащиеся должны сказать как это будет по-японски. Члены каждой команды могут совещаться друг с другом, прежде чем дать ответ. За правильный ответ даётся одно очко, за ошибочный – одно очко «сгорает», за отказ ответа количество очков не изменяется. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Проигравшая команда «взывает победителей верхом» столько кругов, сколько очков составляет разрыв между командами.

«Игра с атакующими захватами» (на координацию, чувство дистанции и быстроту двигательной реакции)

Игрокам ставятся следующие задачи: научиться правильно выполнять захват, защищаться и освобождаться от захвата.

Игроки встают друг против друга на расстоянии 2м. Учитель даёт задание: находиться всё время лицом друг к другу, повести захват определённой части тела соперника, после чего занять исходное положение.

Игра начинается по сигналу учителя. Разрешается произвольно перемещаться (лучше всего в «челюске» – передвижение каратиста), увеличивать и сокращать дистанцию, защищаться от захвата соперника различными блоками. Побеждает тот, кто большее число раз осуществит обусловленный захват соперника.

«Перетягивание в шеренгах» (на силу и ловкость)

Две команды строятся в шеренги одна против другой. Между шеренгами проводится черта. По сигналу играющие, взявшись парно за руки, стараются перетянуть один другого за линию. Учитель подсчитывает число перетянутых игроками каждой шеренги. Шеренга, игроки которых перетянут большее число противников, выигрывает.

«Выталкивание из круга» (на силу и ловкость)

а) В зале или на площадке чертится круг диаметром 3м. Все играющие, разделившись на 2 равные команды, становятся шеренгами на противоположных сторонах круга так, чтобы круг находился между ними. В каждой команде выбирается капитан.

По жребию капитан начинаящей команды высыпает в круг любого игрока (по своему усмотрению). Капитан другой команды, учитывая возможности игрока, вошедшего в круг, посыпает участника из своей команды. Задача играющих – вытолкнуть друг друга из круга, применяя способы, указанные учителем. Тот, кому это удастся, зарабатывает очко для своей команды. Затем посыпается в круг игрок команды, участник которой был вытолкнут из круга. На борьбу с ним капитан другой команды высыпает своего игрока и т.д. Игра заканчивается, когда все играющие примут участие в выталкивании из круга.

Правила: 1) Выталкивание из круга начинать только по сигналу учителя.

2) Проигравшим считается игрок, переступивший черту круга двумя ногами.

3) Если во время выталкивания оба игрока выйдут из круга, очко ни кому не присуждается.

4) Выталкивание можно производить только определенным способом: упором плечами, захватом, борьбой.

Примечание. Когда игра освоена, её можно проводить в двух кругах, разделив участников на 4 команды (по две команды около каждого круга). Затем победители в каждом кругу играют между собой.

б) Аналогично. Но вместо выталкивания используется «выбивание» противника из круга в ходе спарринга по правилам каратэ-до до первого «дзёгая» (выхода за площадку).

Необходимо чтобы на руках соперников были накладки, на ногах – щитки. Этот вариант не следует проводить ранее девятого класса. Учащиеся должны быть технически и физически подготовлены.

«Петушиный бой» (на ловкость и скоростно-силовые качества)

а) Соперники становятся друг против друга в центральном круге баскетбольной площадки. Каждый из них встает на одну ногу, другую поддерживает рукой за голень стади, по сигналу «петухи» начинают прыгать и толкать друг друга плечом (или свободной рукой, в зависимости от правил), заставляя соперника потерять равновесие и опустить вторую ногу или выйти из круга. Тогда бой выигран.

б) играть можно и сидя. Пояс (тесьма) связывается кольцом. «Петухи» приседают и надевают кольцо на колени так, чтобы ноги нельзя было разогнуть. Руки просунуты под коленями. Прыгая в таком положении на поясах, соперники стараются толкнуть друг друга плечом. Тот, кто не удержит равновесия или окажется за кругом, проигрывает.

«Третья точка» (на ловкость и скоростные качества)

Соперники стоят друг против друга на расстоянии 1-2 м. По команде учителя они начинают толкать, сваливать друг друга для того, чтобы заставить соперника коснуться пола третьей точки тела (кроме подошв).

Не разрешается бросать и ударять противника, делать болевые захваты. Побеждает тот, кто большее число раз заставит соперника коснуться третьей точкой пола за определённое время.

«Кто быстрее?» (на внимание и быстроту)

По обе стороны площадки на расстоянии 20-30м от средней линии обозначаются две черты. Играют две команды. Каждая из них встает в шеренгу по росту за своей чертой, но так, чтобы правые фланги оказывались один на против другого. Ученики в шеренгах рассчитываются (начиная с правых флангов) по порядку. По сигналу учителя «Первые номера – марш!» вызванные выбегают, стараясь раньше пересечь среднюю линию (придерживаясь правой стороны, чтобы не столкнуться при встречи). Кому это удается, тот получают для своей команды одно очко. Затем бегуны переходят на ходьбу и, подойдя к противостоящей шеренге, занимают освободившееся место первого номера. Следующими стараются вторые номера и т.д., по порядку. Учитель находится сбоку от средней линии и учитывает результаты пробежек. Выигрывает команда, набравшая большее число очков.

Примечание. Вызвать номер можно вразбивку, а старты устанавливать из разных положений (низкий старт, старт сидя, стоя спиной к направлению бега и т.д.). Установленный старт принимают перед пробежками все игроки из обеих шеренг.

«Кто сильнее?» (на силу)

Посредине площадки чертится линия. Справа и слева от неё параллельно ей чертятся ещё две линии на расстоянии 2-3м от средней линии. Играющие делятся на 2 команды и строятся около средней линии одна команда лицом к другой. Игроки команд (противники) должны быть примерно одинаковы по росту и силе.

Игроки, стоящие друг против друга, берутся за правые руки, левые кладут за спину. По сигналу учителя игроки тянут в свою сторону противников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый игрок остаётся на стороне противника до подсчёта выигрышных очков. Игра заканчивается, когда её игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков-противников. Можно игру усложнить: перетянув своего противника, помогать в перетягивание товарищам по команде.

Правила:

- 1) Начинать перетягивание можно только по установленному сигналу.
- 2) Перетягивать разрешается только установленным способом.
- 3) Игрок должен перетянуть противника за среднюю линию в свою сторону на 2-3м от неё.

«Цапля» (на координацию и выносливость)

Игрок «А» стоит на одной ноге и даёт свободно захватить другую ногу игроку «Б». По команде учителя игрок «Б» старается, толкая, сваливая и сбивая, заставить игрока «А» коснуться рукой пола, а игрок «А» старается сохранить равновесие и оставаться в стойке. Через 2-3 минуты по команде учителя игрок «А» меняет ноги, и игра продолжается. Затем игроки меняются ролями. Таким образом, каждый игрок должен пропрыгать всего 4-6 минут на одной ноге и столько же быть в роли атакующего.

Нельзя проводить броски, ударять соперника и делать болевые захваты. Выигрывает тот, кто большее число раз заставит соперника коснуться пола.

«Переверни соперника» (на силу)

Игрок «А» ложится на живот. Игров «Б» садится рядом на колени лицом к игроку «А» в середине его тела. По команде учителя игрок «Б» старается перевернуть игрока «А» на спину. Игрок «А» пытается не дать себя перевернуть, крепче прижавшись к полу. Игрок считается перевёрнутым только в том случае, если к полу прижаты обе его лопатки. На единоборство даётся 20-30 сек. Затем игроки меняются ролями.

Если оба игрока смогли перевернуть своего соперника, либо оба не смогли этого сделать, учитель объявляет ничью. Если перевернуть своего соперника смог только один игрок, а сам перевёрнут не был, то он объявляется победителем.

«Помешай сопернику» (на скоростно-силовые качества)

Игрок «А» ложится на спину. Игров «Б» садится рядом на колени лицом к игроку «А» в середине его тела. По команде учителя игрок «А» старается как можно быстрее перевернуться на живот. Игрок «Б» пытается не дать игроку «А» перевернуться, удерживая его за руку или за туловище и прижимая лопатками к полу. Если игрок «А» успел перевернуться только на бок и был схвачен игроком «Б», то оба соперника начинают бороться: игрок «А» старается перевернуться на живот, а игрок «Б» – прижать игрока «А» лопатками к полу. Игрок «А» считается перевернувшимся только в том случае, если он прижал к полу оба плеча. На единоборство даётся 20-30 сек., затем игроки меняются ролями.

Если оба игрока смогли перевернуться на живот, либо оба не смогли этого сделать, учитель объявляет ничью. Если перевернуться смог только один игрок, а своему сопернику не дал этого сделать, то он объявляется победителем.

«Подсечка» (на ловкость и скоростно-силовые качества)

Соперники принимают положение упор лёжа (ноги вместе) друг против друга. По сигналу учителя каждый игрок стремится вывести из равновесия своего соперника, лишив его опоры. Для этого надо кистью сделать подсекающее движение по руке соперника.

На единоборство даётся 2-3 мин. Побеждает тот игрок, который за данное время вывел из равновесия своего соперника большее количество раз.

«Возьми свою ленту» (на быстроту и технику защиты)

а) Две равные команды игроков (по 4-6 человек) выстраиваются в спортивном зале друг против друга. За спиной одной из команд игроки другой команды вешают на гимнастическую стенку свои ленты (пояса).

По сигналу учителя команда, стоящая лицом к гимнастической стенке, продвигается вперёд. Её игроки стараются прорваться к стенке, чтобы взять свои ленты. Защитники, применяя «лёгкие» пощёчины и толчки, блокируют игроков другой команды, оборосят подступы к стенке, стараясь продержаться две минуты. После этого игра останавливается, и другая команда вешает на стенку свои ленты.

Выигрывает команда, сумевшая за время игры взять больше своих лент.

Правила: 1) Атаковать и задерживать противника можно заранее обусловленными учителем приёмами.

2) Участник имеет право атаковать любого игрока команды.

3) Можно брать со стенки только свою ленту.

4) Игрок, взявший свою ленту, продолжает атаковать игроков другой команды, пока все ленты не будут сняты, или пока не кончится время.

б) Аналогично. Но вместо пощёчин и толчков атакующая команда использует удары руками и ногами, а обороняющаяся команда кроме блоков может проводить контратаки. Удары выполняются по правилам восточных единоборств. Запрещается прямой контакт в голову и удары ниже пояса. На руках игроков должны быть пакладки, на ногах – щитки.

«Кто устойчивее?» (на координацию и быстроту)

По сигналу учителя ученики (3-5 человек), находясь в положении упора присев на матах, в быстром темпе дают два кувырка вперёд, затем два кувырка назад, после чего быстро встают в основную стойку. Обычно неподготовленные ученики после кувыроков теряют равновесие и сходят с места. Если это игровое задание освоено учениками хорошо, то после кувыроков можно предложить завершить выполнение упражнения более сложными конечными положением, например стойкой на одной ноге, «ласточкой» и т.д.

После выполнения упражнения одной группой начинает выполнять вторая и т.д. В каждой группе определяется победитель по двум параметрам: скорость и устойчивость. Затем среди победителей в каждой группе можно провести финальные состязания.

«Кто координированнее?» (на координацию и быстроту)

Данное игровое задание предъявляет повышенные требования к развитию вестибулярного аппарата старшеклассников.

Учащиеся (3-5 человек) становятся в шеренгу с интервалом не менее 4-5м друг от друга. По команде учителя стартующие выполняют кувырок вперёд и сразу же прыжок вверх с поворотом на 360°. Эта связка с учётом подготовленности повторяется 2-3 раза. Главное внимание при этом следует обращать на то, чтобы все акробатические элементы выполнялись без задержки, следя быстро друг за другом. Победителем становится тот, кто быстрее финиширует и наиболее точно сохранит прямолинейное движение.

После выполнения упражнения одной группой начинает выполнять вторая и т.д. В каждой группе определяется победитель. Затем среди победителей в каждой группе можно провести финальные состязания.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Подвижные игры и игровые единоборства развивают у детей не только физические качества, но и психические свойства. Одним из важнейших физических свойств, необходимых для успешного изучения восточных единоборств является внимание. Особенное большое значение имеет это свойство в начальной школе. Поэтому многие подвижные игры и игровые единоборства в данном пособии направлены на развитие внимания.

Одним из наиболее важных физических качеств, особенно при изучении новых, незнакомых движений является координация. В восточных единоборствах координационные способности играют ведущую роль, особенно на первых этапах обучения. Поэтому на развитие координации направлены многие игры и единоборства.

Таблица Шульте

Испытуемому предлагается таблица, на которой в произвольном порядке расположены цифры от 1 до 25. Испытуемый отыскивает, показывает и называет числа в порядке их возрастания. Одновременно с началом выполнения задания включается секундомер. Определяется время и оценивается устойчивость внимания.

Красно-чёрная таблица

Испытуемому предлагается таблица, на которой в произвольном порядке расположены красные числа от 1 до 24 и чёрные числа от 1 до 25. Испытуемый должен показывать и называть чёрные числа в возрастающем порядке, а красные – в убывающем одновременно, по очереди: 1 – чёрное, 24 – красное, 2 – чёрное, 23 – красное и т.д. Время выполнения фиксируется при помощи секундомера и оценивается переключение внимания.

Балансирование на гимнастической скамейке

На расстоянии 1,5м от стартовой линии ставится гимнастическая скамейка (ширина 10см, длина 4м). На противоположной стороне скамейки набивной мяч (2кг). Ученик пальцами левой руки под правой рукой берётся за правое ухо, на ладони правой (вытянутой) руки мяч. По команде «Марш!» ученик бежит по скамейке до набивного мяча, сталкивает его ногой, поворачивается и бежит обратно. Оценивается время пробегания от линии старта и обратно.

1) Тесты для контроля физических качеств

Бег на 1 милю (1609 м.)

Проводится на беговой дорожке стадиона. Если условия не позволяют, можно по дорожке или шоссе с асфальтовым или грунтовым покрытием. Время фиксируется с точностью до 1 секунды. Перед забегом необходимы разминка и инструктаж по правилам бега на данную дистанцию. Разрешается переходить на шаг, по учащимся даётся установка закончить дистанцию как можно быстрее.

Таблица №3

Возраст (лет), класс	Мальчики. Оценка, результат(мин, сек)			Девочки. Оценка, результат(мин, сек)		
	3	4	5	3	4	5
8, второй	9,50	9,10	8,45	11,20	10,40	9,50
9, третий	9,00	8,55	8,15	10,20	9,35	9,05
10, четвёртый	8,30	8,05	7,45	9,40	9,05	8,30

Балансирование на гимнастической скамейке

На расстоянии 1,5 м от стартовой линии ставится гимнастическая скамейка (ширина 10 см, длина 4 м). На противоположной стороне скамейки набивной мяч (2 кг). Ученик пальцами левой руки берётся за правое ухо, на ладони правой (вытянутой) руки мяч. По команде «Марш» школьник бежит по скамейке до набивного мяча, сталкивает его ногой, поворачивается и бежит обратно. Оценивается время пробегания от линии старта и обратно. Рекомендуемые оценки (3 класс): «5» – 7,5 сек., «4» – 8,5 сек., «3» – 10,3 сек.

Челночный бег 4x9 м

На полу проводятся две параллельные линии на расстоянии 9 м (можно использовать разметку волейбольной площадки). Для проведения челночного бега необходимо иметь два бруска, размер 5х5х10 см. Испытуемый и бруски располагаются так, как указано на схеме 1.

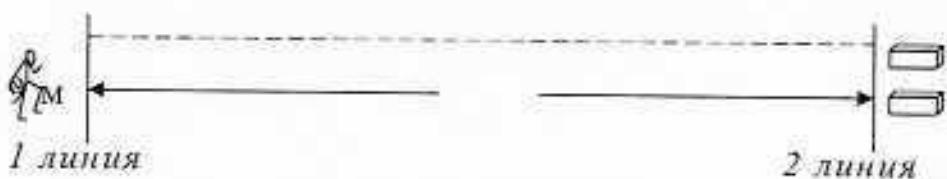


Схема 1.

По команде «Марш» учащийся бежит к брускам, поднимает один из них, подбегает к старту, кладёт бруск за линию, бежит назад, забирает второй бруск и бежит назад через стартовую линию. Бросать бруски через стартовую линию запрещается. Время фиксируется с точностью до 1 сек.

Чтобы не возвращать всякий раз на место бруски после упражнения, можно организовать старт поочерёдно – вначале от одной линии, затем от другой.

Таблица №4

Возраст (лет), класс	Мальчики. Оценка, результат (сек)			Девочки. Оценка, результат (сек)		
	3	4	5	3	4	5
8, второй	11,8	11,6	11,3	12,4	12,1	11,9
9, третий	11,6	11,4	11,2	12,2	11,8	11,5
10, четвёртый	11,7	11,2	10,5	11,8	11,1	10,6

Подтягивание в вис (мальчики)

Учащийся принимает положение «вис» (хват сверху), подтягивает тело к перекладине до уровня подбородка (не касаясь её), а затем возвращается в исходное положение.

Упражнение выполняется плавно, без рывков. Тело не выгибать. Сгибание коленей и дёргание ногами не разрешается.

Возраст (лет), класс	Оценка. Результат (количество раз)		
	3	4	5
8, второй	1	2	4
9, третий	1	3	6
10, четвёртый	1	5	7

Таблица №5

Вис на согнутых руках (девочки)

Учащийся принимает положение «вис» (хват сверху), подбородок выше уровня перекладины, удерживается в этом положении. Сгибание коленей не допускается.

Время фиксируется с момента схода с опоры до момента пересечения подбородком уровня перекладины.

Возраст (лет), класс	Оценка, результат (сек)		
	3	4	5
8, второй	8	11	15
9, третий	10	13	17
10, четвёртый	9	12	16

Поднимание туловища

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, колени согнуты. Учащийся лежит на спине, ноги согнуты в коленных суставах на 90°. Партнёр держит ноги. Ноги находятся на расстоянии не более 30 см от таза, спина плотно прижата к полу. Руки крест-накрест прижаты к груди. Руки не отрываются от груди.

Учащийся поднимает туловище, сгибает его так, что локти рук касаются бёдер, затем опускается на пол, касаясь пола лопатками упражнение выполняется на гимнастическом мате, полу или любой другой поверхности.

Возраст (лет), класс	Мальчики. Оценка, результат (кол-во раз за мин.)	Девочки. Оценка, результат (кол-во раз за мин.)

Таблица №7

	3	4	5	3	4	5
8, второй	20	24	28	15	18	22
9, третий	24	30	36	17	20	25
10, четвёртый	28	40	45	25	30	35

Наклоны вперёд из положения «сидя»

На полу проводятся две перпендикулярные пересекающиеся линии, как показано на схеме 2.

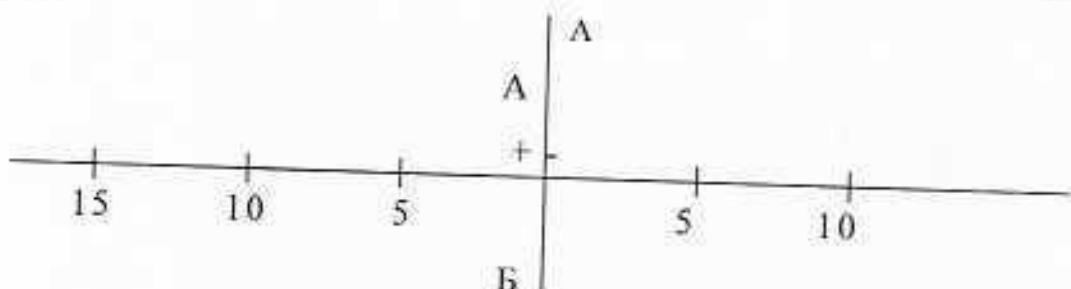


Схема 2

На одну из них, вправо и влево от точки пересечения, наносится разметка в сантиметрах. С левой стороны от линии пересечения от +1 до +20 см. Справа от линии пересечения от -1 до -10 см. Ученик (без обуви) садится справа от линии АБ, лицом к линии АБ так, чтобы его пятки находились рядом с линией пересечения разметки, но её и разметки не касались. Стуни вертикально. Партиёр прижимает колени ученика рукой к полу, не позволяя сгибать ноги во время выполнения наклонов. Выполняются три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размечённой линии). Четвёртый наклон выполняется как зачётный и его результат засчитывается по кончикам пальцев достигших наибольший цифровой отметки. Результат может быть отрицательным или положительным, с точностью до 0,5 см (смотри таблицу №8).

Таблица №8

Возраст (лет), класс	Мальчики. Оценка, результат (см.)			Девочки. Оценка, результат (см.)		
	3	4	5	3	4	5
8, второй	4	7	11	6	10	14
9, третий	3	5	9	6	9	12
10, четвёртый	1	5	7	6	11	15

Прыжок в длину с места

Учащийся выполняет прыжок, не наступая на контрольную линию. Результат фиксируется по ближайшей точке приземления к месту отталкивания.

Попытка не засчитывается: 1) если учащийся перед прыжком выполнил «напрыгивание»; 2) наступил на контрольную линию; 3) выполнил отталкивание одной ногой.

Учащемуся даётся три попытки. Фиксируется лучшая попытка.

Таблица №9

Возраст (лет), класс	Мальчики. Оценка, результат (см.)	Девочки. Оценка, результат (см.)

	3	4	5	3	4	5
8, второй	125	145	160	120	135	145
9, третий	135	155	165	130	145	150
10, четвёртый	140	160	175	135	150	160