

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Первомайский центр образования»

ПРИНЯТА:
на заседании
педагогического совета
протокол № 01
от «31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА:
приказом
МБОУ «Первомайский ЦО»
приказ № 4-ОДО
от «31» августа 2020 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности

«Каратэ» (ОФП)

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Подгорнов С.В.
педагог дополнительного образования

п. Первомайское

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа "Каратэ" (ОФП) предназначена для оздоровления и физического развития детей школьного возраста путем привлечения их к занятиям каратэ. Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники каратэ, необходимые теоретические знания.

По типу программа – общеразвивающая.

По виду программа - модифицированная

Данная программа относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (Закон об образовании 2013 – Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 "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. № 196"
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;
- Положением о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУ «Первомайский ЦО».

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Актуальность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста, а также возникшая тенденция омолаживания детского спорта, что привело к необходимости включения спортивно - оздоровительного этапа подготовки, с открытием спортивно-оздоровительных групп.

Педагогическая целесообразность программы заключается в возможности начать формирование у детей морально устойчивую, физически совершенную, волевою личность посредством каратэ с дошкольного возраста.

Отличительная особенность. Программой предусматривается общефизическая подготовка со специализацией по виду спорта. Она ставит своей целью укрепление здоровья и подготовку воспитанников для перехода на этап начальной подготовки или учебно-тренировочный. Программа предназначена для привлечения к занятиям большего числа детей.

Цель и задачи.

Цель программы: Создание условий для укрепления здоровья детей и их физического развития в процессе изучения каратэ.

Обучающие задачи программы:

- ознакомить с назначением общеразвивающих упражнений;
- ознакомить с различными видами спортивного оборудования, их назначением, правилами пользования;
- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- научить упражнениям с применением гантелей, скакалок;
- научить комплексу упражнений на развитие различных видов мышц.

Развивающие задачи программы:

- учить морально-этическому поведению;
- развить у учащихся гибкость;
- развить силу и выносливость;
- укрепить здоровье учащихся;
- развить кругозор учащихся: ознакомить с историей возникновения каратэ, с его видами, с правилами проведения соревнований;
- ознакомить с принципами здорового образа жизни (распорядок дня, правильное питание);
- развить интерес к активному образу жизни.

Воспитательные задачи программы:

- воспитать интерес к каратэ, как виду спорта;
- воспитать у учащихся волю, целеустремленность;
- воспитать стремление к достижению спортивных результатов.

Содержание данной программы организовано по **принципу дифференциации**, исходя из диагностики и стартовых возможностей обучающихся, в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. *стартовый уровень;*
2. *базовый уровень;*
3. *продвинутый уровень.*

Организационно-педагогические условия реализации программы

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

В секцию принимаются обучающиеся в возрасте 5-7 лет, проявляющие интерес к занятиям каратэ, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом. Рекомендуемый состав учебной группы составляет 10 -12 человек.

Сроки реализации и этапы обучения.

Обучение по общеразвивающей программе "Каратэ " (ОФП) рассчитано на 1 год.

Количество учебных недель в году – 36. Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.

Общий объем учебных занятий:

72 академических часа (1 академический час равен 30 минутам).

Продолжительность и количество занятий в неделю.

2 раза по 1 академическому часу в неделю (по 30 минут).

Формы проведения занятий:

- рабочие тренировки для приобретения навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников;
- спортивные игры;
- контрольные тренировки;
- спортивные соревнования.

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

- **ЕСТЕСТВЕННОСТЬ** (аксиоматичность) - все движения должны выполняться легко и непринужденно, свободно и расслаблено, просто. Все естественное правильно, все правильное - естественно.
- **НЕПРЕРЫВНОСТЬ** - постоянность и регулярность тренировочных занятий, следует помнить, что перерыв в занятиях более одних суток ведет к утрате навыков и вырождению наработанных технических действий.
- **ПОСТЕПЕННОСТЬ** - освоение всех технических действий от простого к сложному, от медленного к быстрому.
- **ПРОГРЕССИВНОСТЬ** - разумное, последовательное но постоянное увеличение физической и психологической нагрузки, от малого количества повторений к большему, от абсолютной расслабленности в движениях к максимальному вложению силы.
- **ОДУХОТВОРЕННОСТЬ** - осознанность и продуманность, сосредоточенная погруженность в весь процесс обучения и в каждое отдельно взятое выполняемое действие, а не бездумное повторение.
- **ГАРМОНИЧНОСТЬ** - единство тела и духа, т.е. грамотное сочетание физической и психологической подготовки. «Совершенствуя тело - совершенствуем дух, совершенствуя дух - совершенствуем тело». Равномерное развитие физических способностей левой и правой половины тела.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

После обучения по программе дошкольники:

- узнают этикет Дождо, складывание кимоно, повязывание пояса;
- узнают об истории и развитии восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии, в частности что такое каратэ;
- узнают основы каратэ и техники других видов спорта.

Формы подведения итогов реализации программы

Для оценки результативности освоения программы разработаны **фонды оценочных средств** (Приложение 3).

Оценивание результатов освоения программы осуществляется не в балловой системе, а в процентном соотношении усвоенного объема материала.

В соответствии с ПОЛОЖЕНИЕМ о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Первомайский центр образования» (МБОУ «Первомайский ЦО») отделения дополнительного образования (ОДО) (№ 105- ОД от 23.11.2018 г.) **результативность освоения программы оценивается по трем уровням:**

высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.

средний уровень - успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы.

низкий уровень - успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, спортивных соревнований.

1. **Предварительный контроль** осуществляется в начале учебного года, для определения исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей и динамики общей физической подготовленности учащихся.

2. **Промежуточный контроль** осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической и техникотактической подготовленности, с учетом показателей тренировочной деятельности.

3. **Итоговая аттестация** учащихся осуществляется в конце учебного года для оценки приобретенных навыков, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке. Контрольные нормативы по ОФП прилагаются в Приложении к программе.

Способы проверки усвоения программы: педагогический контроль, опрос, контрольные нормативы по ОФП.

Учебно-тематический план

№	Тема раздела, занятия.	Количество часов
---	------------------------	------------------

п/ п		всего	теория	практика
1	Введение		1	
2	Общефизическая подготовка (ОФП)		5	40
3	Специальная физическая подготовка (СФП)		3	10
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)		3	10
Итого:		72	12	60

Содержание

1. Введение (1ч.)

Теория. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год.

2. Общая физическая подготовка (45 ч.)

Теория. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Практика.

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Развитие выносливости: бег кроссовый 800-1000м.

4 Специальная физическая подготовка (13 ч.)

Теория.

Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

Практика.

Развитие физических качеств:

- быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.
- силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.
- ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.
- гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.).
- выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

5 Технико-тактическая подготовка (13ч.)

Теория.

Ознакомление с названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения. *Практика.*

Стойки: Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибэ-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

Работа рук на месте Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке.

Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.

Ката: Кихон ката (теки йоки шодан).

Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ

Методическое обеспечение программы

№	Раздел, тема.	Форма занятия.	Методы.	Дидактический и наглядный материал, ТСО.	Форма диагностики.
1	Введение	Беседа, рассказ, тренировка, тест, соревнование, эстафета, игра.	Объяснительно-иллюстративный, программированный, проблемный и т.д. см. гл. «Методы обучения»	Брошюры, иллюстрации, проектор, ПК, спортивный инвентарь.	Наблюдение, опрос, анализ.
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	Беседа, рассказ, тренировка, эстафета, тест, соревнование, игра.	Объяснительно-иллюстративный, программированный, проблемный и т.д. см. гл. «Методы обучения»	Брошюры, иллюстрации, проектор, ПК, спортивный инвентарь.	Наблюдение, опрос, анализ, соревнование.
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, тренировка, эстафета, игра, конкурс, соревнование.	Объяснительно-иллюстративный, программированный, проблемный и т.д. см. гл. «Методы обучения»	Брошюры, иллюстрации, проектор, ПК, спортивный инвентарь.	Наблюдение, анализ, конкурс, соревнование, эстафета.
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	Беседа, рассказ.	Объяснительно-иллюстративный, программированный, проблемный и т.д. см. гл. «Методы обучения»	Проектор, ПК, таблицы, брошюры, иллюстрации, карточки.	Наблюдение, опрос, анализ, соревнование, турнир.

Материально-техническое обеспечение:

Лапы, груша, макивары, отягощения, оборудование для растяжки, скакалки, тренировочное оружие, защитное снаряжение, маты, видеоматериалы, проектор, ПК

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ПРИ РАЗРАБОТКЕ
ПРОГРАММЫ

1. Кинг У.Л. Дзэн и путь меча. «Евразия», Санкт-Петербург, 1999 г.
2. Красулин И.А. Жесткий цигун. «Энергоатомиздат», М. 1994 г.
3. Литвак М.Е. Психологическое айкидо. Ростов-на-Дону, 1992 г.
4. Ловрет Ф.Д. Путь и сила. «София», Киев, 2000 г.
5. Мусаси М. Книга пяти колец. «Евразия», Санкт-Петербург, 2000 г.
6. Мунэнори Я. Хэйхо кадэн сё. «Евразия», Санкт-Петербург, 1998
7. Ого М. Дзюдо. «Феникс», Ростов-на-Дону, 1998 г.
8. Ояма М. Это каратэ. «Гранд», М. 2000 г.
9. Пархомович Г. Основы классического дзюдо. «Урал пресс», Пермь, 1993 г.
10. Пэрри Р. «Тай цзи». «Гранд», М. 2000 г.
11. Савилов В.А. Кэндо. «Просвещение», М. 1992 г.
12. Сохо Т. Письма мастер дзен мастеру фехтования. «Евразия», Санкт-Петербург, 2000 г.
13. Трусов О.В. Шотокан каратэ. «София», Киев, 2000 г.
14. Уотс А. Путь Дзэн. «София», Киев, 1993 г.
15. Хаберзетцер Р. Каратэ-до: дух и тело. Краснодар, 1995 г.
16. Хаберзетцер Р. Ко-будо. «Модус», М. 2000 г.
17. Чиа М. Цигун. «София», Киев, 1995 г.
18. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. «Гранд», М. 2000 г.

Список литературы для учащихся.

1. Чигвинцев А.В. Шотокан каратэ-до. Методическое пособие для начинающих. Ижевск, 2000г

Основатель каратэ и его классического стиля Шотокан (сетокан), Гичин Фунакоши (Таминакоши, 1868-1957 гг.) родился в первый год реставрации династии Мейдзи (1868 -1912) в королевской столице острова Окинава - Шури в семье самурая. Это самый крупный остров архипелага Рюкю, который находится на пересечении морских торговых путей, практически, в равном удалении от Японии, Китая, Тайваня и Кореи. С одной стороны державы вели военную борьбу за владение архипелагом, с другой, многие военные подразделения после междоусобных войн находили себе на нем убежище. С незапамятных времен каждый житель по своему существу и природе, способу существования и наследственной предрасположенности, был воином. Вполне естественно, что под жестким давлением запрета ношения оружия с XV века и практики выживания в бою без такового, Окинавцы, аккумулируя передовые технологии военных единоборств, быстро сформировали высокоэффективное искусство самообороны. Различные техники соединялись и отсеивались в условиях жесточайшей конкуренции. Ошибка могла стоить человеку жизни и не прощалась. Внутреннее содержание "победить или умереть" призывало к максимально эффективному использованию возможностей человека и его организма. Принципы - "одним ударом наповал, движение - минус противник", "только опыт имеет значение", были основными. Несмотря на закрытый характер и конспирацию занятий, в 18 веке в Шури мастером Сокутавой была организована первая официальная школа Тэ. Верховный наставник боевых искусств на Окинаве с 1848 года Матсамура Шокун из Шури так же основал школу Шорин - рю Каратэ. Одни и те же иероглифы читаются по-японски Шорин-джи кэмпо, а по-китайски - Шаолинь-шу чуань (Шорин - "молодой лес"). В отличие от староокинавского направления Шорэй ("душа, постигшая просветление"), где традиционно уделялось повышенное внимание устойчивости, физической силе, резкости и закалке бьющих поверхностей для пробивания доспехов, в Шорин всё же преобладали нравственное воспитание и дисциплина Сюгё, тонкий маневр и обманные движения. Несмотря на прямую связь с китайскими источниками, никогда и нигде ранее, не было таких условий практического отбора и синтеза тысячелетиями оттачиваемых приёмов. Ученик Мутсамуры - Асато Анко был непревзойденным специалистом боевых искусств во всей Окинаве. Именно Асато и стал первым наставником Фунакоши Гичина, который долгое время был его единственным учеником. Сам факт этого уже является признанием выдающихся способностей Гичина. Фунакоши Гичин с 1888 года в Шури начал практику учителя. В 90-м году его переводят в Наху, где он продолжает тренироваться у Киюна, Тооно, Нингаку. В конце девятнадцатого века, особое внимание уделялось нравственному и физическому воспитанию, и правительство Японии провело ряд медицинских, социальных и педагогических реформ в области каратэ. После инспекции школ Окинавы в 1902 году эту дисциплину официально вводят в учебную программу первой средней школы и педагогического училища. Фунакоши с разрешения Асато и Итоцу набрал первые классы учеников по каратэ. Хотя исчезла жизненная необходимость при столкновении убивать противника, поединки часто заканчивались тяжелыми увечьями или даже смертью. Фунакоши совместно с Итоцу в 1905 году вынуждены были начинать разрабатывать теорию более популярного в дальнейшем спортивного раздела. Однако, мастер до конца своих дней был против

спортивного понимания каратэ. С 1905 года периодически, а с 1912 года он постоянно проводит показательные выступления на Окинаве, способствуя более открытому отношению к этому боевому искусству.

К этому времени Фунакоши становится признанным лидером Тэ. Директива министерства образования 1911 года способствовала увлечению воинскими искусствами и была первым официальным признанием со стороны властей важности современных воинских дисциплин в деле воспитания японских граждан. Благодаря Рокүто Яширо, капитану учебного корабля, курсанты императорского флота также начали заниматься каратэ, после чего о нем уже заговорили и в Токио. В 1912 году первая императорская флотилия остановилась в заливе Чуджо и тоже познакомилась с каратэ. В этом же году под руководством Фунакоши Токомура, Мабуни, Исикава, Тукусума, Кяму, Яхику, Огусуку в лучших залах Окинавы демонстрировали

свое искусство. Демократические тенденции эры Тайсё (Великая справедливость 1912 - 1926 гг.), стимулировали интеллектуальную активность. В 1916 - 1917 гг. были пересмотрены все учебники в Японии. И в 1916 году Гичин выступает в "Бутокодэне" перед официальными лицами Японии. Несмотря на усиление гражданского контроля над военными силами в 20-е годы.

Командующий эсминцем кронпринца Хирохито, Нориказу Канна тоже был окинавцем. Благодаря этому, по пути в Европу, 6 марта 1921 года будущий император просмотрел показательную программу в замке Шури под руководством Гичина, который к тому времени уже стал президентом Окинавской ассоциации духа воинских искусств. Хирохито, как и Ги чин, был хрупкого телосложения. Он изумился, что никому не удавалось опрокинуть или сдвинуть мастера с места, включая добровольцев из публики. Сила ударов в тамешивари (разбивание предметов) была поразительной. Мощные удары ногами в нижнем уровне, которые практически не отражались, плотная работа на средней дистанции в сочетании с эффективной бросковой техникой, не оставляли противникам никаких шансов. Все это было отражено в официальном отчете японскому правительству и определило дальнейшее развитие каратэ.

Двадцатилетняя деятельность Великого учителя была замечена. Мастер был приглашен на первую национальную атлетическую выставку весной 1922 года, организованную министерством образования Японии. Только в 20 веке Япония открыла для себя каратэ-Окинавское искусство с вековыми традициями. Выступления Гичина были очень хорошо продуманы, заранее были разосланы приглашения элите, интеллигенции, что в последствии вызвало огромную популярность каратэ у широких слоев населения. В 1922 году Мейкё по

джиу-джитсу Оцука Хиденори с помощью Гичина открыл для себя мир каратэ и стал ее учеником (В дальнейшем основал Вадо Рю). Дзигоро Кано - основатель дзюдо, пораженный техникой Гичина, пригласил его читать лекции и обучать каратэ в Кодокане. Под влиянием Фунакоши раздел атэ-ваза в дзюдо гошин-джитсу стал высокоэффективным и приобрел каратэ-подобные черты. Однако, ввиду конкуренции, этого факта никто не признавал. В 1922 году выходит книга "Рюкю Кэмпо Каратэ" (Ryukyu Kempo Karate Tokyo, 1922), состоящая из 5 глав: "что такое каратэ", "ценность каратэ", "тренировки и преподавание", "организация каратэ", "основные принципы и ката": Хейан 1-5, Нэйхан-чи 1-3, Бассай 1-2, Кушанку 1-2, Сэйшан, Чинто, Чинтэ, Джиин, Джиттэ, Джион, Ваншу, Вандан, Рохай, Джумми или йюмми, Вандо, Сочин, Нишейши, Сансэру, Супаринпей, Ванкуван, Кокан, Унсу. 30 ката. Названия ката

окинавские и китайские. В приложении к книге "Рюкю Кэмпо Каратэ", были описаны меры предосторожности во время занятий. Эта книга, подобно таблице Менделеева в химии, в мире боевых искусств дала новый виток развития.

Уже через год в 23-м году Гичин открывает свой зал в Токио в Мейсей Джуку. Даже великие чемпионы по сумо начали осваивать технику каратэ под руководством Гичина. Известный чемпион того времени Уичиро Ониши со всей командой приходил к нему для тренировок. Чемпион Фукуянаги приходил отчитываться к Фунакоши после поездок по стране.

"В каратэ каждый находит то, что ищет",- говорил великий мастер.

Росло желание общества заниматься каратэ. И, прежде всего, активную позицию в освоении нового заняло студенчество. В 1924 году университет Кейо первым организовал клуб каратэ для физического воспитания студентов, после чего Токушоку, Хасей, Нихон (медицинский колледж), Императорский Васседа, Мей Дзи, Военная и Морская академии, институт физического воспитания (Никай До) и другие столичные университеты ввели эту дисциплину у себя. В 1924 году публикуется этапная работа: Рентан Гошин Каратэ-джитсу. В Японии каратэ стало популярнее, чем на Окинаве, и огромный приток неподготовленных людей заставил объединиться вокруг Фунакоши Гичина мастеров каратэ в попытке выработать безопасные и пригодные для обучения широких масс методики. В 1926 году соратник мастера и один из учеников Итоцу - Кенва Мабуні открывает свою школу в Осаке (в дальнейшем основатель стиля Шито-рю).

Реформа была неизбежна. "Каратэ может

быть одно"- говорил Фунакоши Гичин, и все с ним тогда соглашались.

В 1929 году Фунакоши изменил написание слова "каратэ". Начало 30-х годов отмечено значительным влиянием радикальных националистов. Университет Кейо сформировал группу исследований и в 1933 году Фунакоши обосновал изменение написания слова "каратэ" в работе "Дай Ниппон Кемпо Каратэ" (великий японский метод кулака пустой руки). В буддистских выражениях "Шики соку зеку, ку соку зешики" (материя - пустое, все - суета.) иероглиф "Ку" (правда, истина, справедливость) может произноситься - "кара" -

"пустой". Он и заменил

однозвучный иероглиф "кара"- китайский. "Как отполированная поверхность зеркала отражает все, что стоит перед ней, а тихое ущелье удерживает внутри даже шорохи, так занимающийся каратэ-до должен сделать свой ум порожним от себялюбия и гордыни, дабы надлежащим образом встретить все, с чем бы он не столкнулся" - так Фунакоши трактовал философскую концепцию кара (пустой, бескорыстный, истинный). В 1935 году Гичин Фунакоши ввел иероглиф До (путь), завершая идею сюгё (строгая дисциплина), которую проповедовали на Окинаве. Фунакоши с соратниками провели огромную работу по унификации открытых для широких масс методов обучения.

Обобщение этих, признанных всеми методов мастер отразил в своей новой книге, которую все специалисты использовали как учебник и руководство к действию. В 1936 году опубликована книга Каратэ-до Къёхан: введены новые элементы в технике и ката. Фунакоши использовал и новые названия ката, которые отражали дух Японского языка, как предписывала школа традиционного этикета - огасавара. В арсенал официального каратэ-до не вошли многие ката из книги 1922 года.

Высоко эффективные методы тренировки, основанные на них, являясь оздоровительным и кодированным методом самообороны в повседневной жизни, никак не подходили для открытого обучения.

В 1935 году, при поддержке национального комитета, начинает строиться первый зал каратэ-до. Весной 1936 года он был открыт под названием "Шотокан", на котором настояли ученики Фунакоши. "Шото" или "Сёто" - псевдоним учителя, "Кан" - здание, дом. В этом зале оттачивали свое мастерство самые достойные бойцы со всей Японии. Они с гордостью говорили: "Мы из Шотокана". В 1935 году провели первое спортивное (шиай) кумитэ по правилам иппон шобу, формируя каратэ-до (Шотокан) и как зрелищный, увлекательный вид спорта, давая развитие теории спорта как части системы воспитания духа и тела. Именно этой части мы обязаны развитием мирового каратэ-до. Однако мастер предупреждал еще тогда, что больший уход в сторону условно-показательного спорта приведет к потере сущности боевого духа, а гладиаторские бои в контактных схватках к потере понятия искусства боя, и призывал мастеров сохранять тонкую грань. Дух боевой нравственности, по сути своей оборонительный.

В спорте понятие шиай заменяет понятие шобу (рукопашная схватка) и руководство принципом буай синкен шобу (смертельная схватка) и сеси-о тётсу (преодоление мысли о жизни и смерти) только символически присутствует в действиях на татами. Техника в основном направлена на самооборону. Санкционированное убийство врага видоизменено на концепцию сдерживания атакующих действий нападающего. Внутренняя природа покоится на трехсторонней связи: нравственность, дисциплина, эстетическая форма. "До", которого должны придерживаться все последователи, теряет естественный характер, становится сугубо земным делом. Система иерархии дан-кю используется для популяризации.

Большую заслугу в развитие спортивной техники Фунакоши Гичин приписывает своему третьему сыну Йошитаке Фунакоши (1915 - 1945). Великий учитель видел в нем своего приемника, с ним он занимался индивидуально и без посторонних глаз, передавая секреты мастерства. Йошитака Фунакоши работал ассистентом Гичина и управлял залом "Шотокан", вплоть до 1945 года. Он практически заложил основу техники современного спортивного кумитэ, которая используется до сих пор. В базовой технике остались ката его личной разработки Тайкьёку (первая причина). Йошитака Фунакоши ввел удары с дальней дистанции и технику стремительных входов с длинных дистанций (тцури - аши), эффектные удары ногами в верхний уровень: мавашу - дзёдан, ура-мавашу-дзёдан, ёко тоби-гири, технику боя основанную на стойке фудо-дзю, с применением тейшо. Его учениками были Тайджи Казе и Масутацу Ояма, основатель Кёкусинкай. К сожалению, в 1945 году в Японии не могли лечить туберкулез, которым болел Йошитака, и он умер от легочного кровотечения. Гичин Фунакоши тяжело переживал и смерть сына, и, как истинный самурай, поражение в войне. Путь воинственного милитаризма эпохи Сёва (сияющий мир 1912 - 1989 гг.) привел Японию к национальной катастрофе 1945 года, к введению оккупационных войск и запрету будо. В 1947 году еще одна невосполнимая потеря, умирает жена мастера. Однако, каратэ не было запрещено в связи с заложенными в систему воспитания общечеловеческими и нравственными принципами. Именно этот факт способствовал вывозу техники каратэ, которым занимались оккупационные войска, за пределы Японии. После подписания мирного договора между Японией и США Фунакоши Гичин совершает трехмесячное турне по американским базам вместе с Исао Обато (университет Кийо), Тошио Камато (Васеда) и Масатоши Накаяма (Такушоку).

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

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

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

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

- ОФП и общей выносливости,
- СФП и специальной выносливости,
- технической и тактической направленности,
- психологической направленности,
- восстановительные.

Спортивные игры:

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

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

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

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

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

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

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

- ⇒ Психологической направленности - на воспитание морально-волевых качеств путем сознательного преодоления объективных и субъективных трудностей, состоящих в необходимости овладеть сложной техникой из различных разделов программы, преодолевая усталость, сохраняя самообладание и уравновешенное эмоциональное состояние, высокую работоспособность и выдержку в условиях спортивного противоборства.
- ⇒ Восстановительные - направленные на снятие отрицательных эмоций (медлительности, сонливости), физическую нагрузку и подвижный отдых (после силовых упражнений или работы на выносливость), а также поднятие «общего тонуса» занятия путем переключения с одного вида деятельности на другой.

Восстановительные игры могут быть даже не направлены на физическую работу, это могут быть игры на внимание, сообразительность, быстроту мышления.

Понимая, что игра (соревнование) формирует у ребенка интерес к процессу обучения, решение задачи по сохранению и укреплению этого интереса осуществляется путем непосредственного участия в ней педагога, в то время как игра выступает либо моментом занятия, либо все занятие строится как игровое или соревновательное, в последнем случае это может быть тестовое или итоговое контрольное задание.

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

- ✓ Осуществление руководства игрой так, чтобы оно выглядело как совместное участие в ней педагога и детей, при этом важно чтобы отношения между взрослыми и детьми были равными, а сама игра не носила утомительный характер обучающего занятия.
- ✓ Создание доброжелательной, доверительной атмосферы в группе,
- ✓ Все игровые компоненты процесса, особенно обучающие должны тщательно продумываться, но в то же время «давление» их должно быть на втором плане, а в первую очередь важно поощрение проявления воображения и инициативы в развитии замысла игры со стороны самих детей,
- ✓ Четкие представления педагога об окончании игры, чтобы занимающиеся не утратили интерес к ней и хотели играть и соревноваться вновь и вновь.

Для решения обучающих задач и достижения цели занятия используются следующие спортивные игры и эстафеты:

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 становится «пленником» и располагается в тылу своих

соперников, но при этом имеет право выбивать их. Таким образом «обстрел» по командам ведется с обеих сторон - с фронта и с тыла.

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 тянуть за руки, за руки, за корпус, за одежду. Запрещается захватывать за шею и голову и растягивать игрока за руки в разные стороны. Побеждает командаб 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 (педагог) выполняет какие-либо движения руками, постепенно ускоряя темп. Вся группа повторяет за водящим, а кто сбивается или путается, то принимает позицию «упор лежа» до окончания игры, т.е. пока не останется стоять один последний игрок.

17. «Любой вопрос - любой ответ» - интеллектуальная игра, противоборство двух команд. Команда выбирает игрока, который будет отвечать на вопрос. После

того, как вопрос задан оба отвечающих соревнуются в своих знаниях. Кто отвечает первым - та команда победила и соперники выполняют обусловленное упражнение. Но если отвечающий первым дал неправильный ответ, то команда проигрывает этот вопрос и сама «упражняется». Любая подсказка команды штрафуетя безоговорочным проигрышем вопроса. Количество вопросов варьируется в зависимости от целей и задач игры и занятия в целом.

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

Перечень спортивных игр и состязательных упражнений постоянно пополняется 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.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5 – 6 лет.

Уровень Тесты		1 балл. Низкий уровень	2 балла. Ниже среднего уровень	3 балла. Средний уровень	4 балла. Выше среднего уровень	5 баллов. Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	Сентябрь	>11.5	11.4 – 10.1	10 – 9.1	9 – 8.5	8.4<
Май	>9.7	9.6 – 9	8.9 – 8.1	8 – 7.6	7.5<	
Бег 120 м\сек.	Сентябрь	>43	42 – 39.1	39 – 36.6	36.5 – 33.1	33<
Май	>36	35.9 – 33.6	33.5 – 31.4	31.3 – 29.6	29.5<	
Бег 3\10 м. сек.	Сентябрь	>13	12.9 – 12	11.9 – 10.9	10.8 – 10.1	10<
Май	>11.3	11.2 - 10.6	10.5 – 9.9	9.8 – 9.3	9.2<	
Прыжок в длину с места в см.	сентябрь	<70	71 -79	80 – 84	85 – 89	90>
Май	<79	80 – 89	90 – 99	100 – 109	110>	
Прыжок в высоту с разбега см.	сентябрь	<25				45>
Май	<30				50>	
Прыжок в длину с разбега	сентябрь	<80				120>
Май	<100	110 – 120	130 – 140		160>	
Метание 200 гр. м.	сентябрь	<3.5	3.6 – 3.9	4 – 4.9	5 – 5.4	5.5>

Май	<3.9	4 – 4.6	4.7 -5.4	5.5 – 5.9	6>	
Метание 1 кг. М.	сентябрь	<1.4	1.5 -1.6	1.7 – 1.9	2 – 2.2	2.3>
Май	<1.6	1.7 -1.9	2 – 2.2	2.3 – 2.5	2.6>	
Гибкость см.	сентябрь	-2	- 1	0 +3	+4	+5
Май	-2	- 1	0 +3	+4	+5	
Ловля мяча	сентябрь					
	Май					

6 – 7 лет.

Уровень Тесты		1 балл. Низкий уровень	2 балла. Ниже среднего уровень	3 балла. Средний уровень	4 балла. Выше среднего уровень	5 баллов. Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	Сентябрь	>9.5	9.4 – 8.9	8.8 – 8.2	8.1 – 7.6	7.5<
Май	>8.7	8.6 – 8.1	8 – 7.6	7.5 – 7.1	7<	
Бег 150 м\сек.	Сентябрь	>46	45.9 – 42.1	42 – 39.1	39 – 38.1	38<
Май	>43	42.9 – 40.1	40 – 37.6	37.5 – 36.6	36.5<	
Бег 3\10 м. сек.	Сентябрь	>11.4	11.5 – 10.6	10.5 – 9.9	9.8 – 9.4	9.3<
Май	>10.3	10.2 -9.9	9.8 – 9.4	9.3 – 8.9	8.8<	
Прыжок в длину с места в см.	сентябрь	<90	91 – 99	100 – 110	111 – 119	120>

Май	<100	101 – 110	111 – 123	124 – 129	130>	
Прыжок в высоту с разбега см.	сентябрь	<30				50>
Май	<35				55>	
Прыжок в длину с разбега	сентябрь	<110	120 – 130	140 – 150	160 – 170	180>
Май	<130	140 – 150	160 – 170	180 – 190	200>	
Метание 200 гр. м.	сентябрь	<4.5	4.6 – 5	5.1 – 5.9	6 – 6.9	7>
Май	<5	5.1 – 5.7	5.8 -6.8	6.9 – 7.9	8>	
Метание 1 кг. М.	сентябрь	<2	2.1 – 2.3	2.4 – 2.6	2.7 – 2.9	3>
Май	<2.3	2.4 -2.5	2.6 – 2.9	3 – 3.2	3.3>	
Наклон туловища см.	сентябрь	-2	- 1	0 +3	+4	+5
Май	-2	- 1	0 +3	+4	+5	
Ловля мяча	сентябрь					
	Май					

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Успешное выполнение обучающимся более 70% контрольных нормативов.	Успешное выполнение обучающимся от 50% до 70% контрольных нормативов.	Успешное выполнение обучающимся менее 50% контрольных нормативов.

Календарный учебный график на 2020 -2021 учебный год

1. Продолжительность учебного года:

- начало учебного года 02 сентября;
- окончание учебного года – 31 мая.

2. Количество учебных недель – 36.

Каникулы:

- 05.11.2020г. - 11.11.2020 г. (7 календарных дней)
- 30.12.2020 г. - 10.01.2021 г. (12 календарных дней)
- 22.03.2021 г. - 28.03.2021 г. (7 календарных дней)

3. Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.

Общий объем учебных занятий:

72 академических часа (1 академический час равен 30 минутам).

4. Продолжительность и количество занятий в неделю.

2 раза по 1 академическому часу в неделю (по 30 минут).