


Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
от 30.05.2019



Утверждаю:
Директор МБУДО «РЦДО»

 Анисимова Е. В.
Приказ № 300501
от 30.05.2019

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Каратэ «Киокусинкай»

Возраст детей: 6-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Качанов Павел Павлович

г. Кировск
2019 г.

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Каратэ «Киокусинкай» разработана на основе:

-Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года №1726-р);

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 №196 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности (письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01 апреля 2015 года №19-2174/15-0-0);

- Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242 "Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (внеурочные разноуровневые программы)";

-СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

Настоящая программа разработана и утверждена в 2019 году в соответствии с действующими требованиями и рекомендациями с учетом развития физкультуры, спорта и социальной сферы.

Программа составлена с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья учащихся

В написании программы учитывались знания основ теории и практики дополнительного образования, педагогики, психологии и возрастной физиологии, методики обучения и воспитания, а также личный педагогический опыт.

Характеристика избранного вида спорта.

Каратэ «Киокусинкай» для детей, прежде всего, это система общего физического и духовного развития, которая содержит в себе элементы боевого искусства. Занятия каратэ развивают физические качества и совершенствуют функции организма. Искусство каратэ способствует духовному и нравственному развитию человека, укрепляет тело, закаляет волю и ведет человека к дальнейшему самосовершенствованию.

Направленность программы по содержанию
Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ «Киокусинкай» имеет физкультурно – спортивную направленность

Информация о типе программы.

Программа носит модифицированный характер. При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Каратэ «Киокусинкай» были использованы материалы:
-Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей – Ростов – на – Дону, 2005. – 170с.

-Литвинов С.А Типовая программа каратэ для детско-юношеских клубов физической подготовке и спортивных школ различного типа. Москва, 2003.

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Каратэ Киокусинкай»:

содействие всестороннему, физическому развитию и укреплению здоровья детей, выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям каратэ.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Каратэ «Киокусинкай»:

Обучающие:

- Научить основным знаниям по истории каратэ, терминологии, правилам соревнований;

-Содействовать совершенствованию технико-тактической и физической подготовленности учащихся;

Развивающие:

-Развить физические, умственные способности, умения и навыки;

-Сформировать умения и навыки самосовершенствования самоконтроля и самопознания;

Воспитательные:

-Приобщить детей к здоровому образу жизни путём систематических занятий спортом;

-Воспитать и укрепить морально – волевые качества учащихся;

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Каратэ «Киокусинкай»

Актуальность программы заключается в специфике изучаемого вида спорта, который открывает учащимся возможности познать самого себя, научиться управлять своими эмоциями, поступками в различных неординарных ситуациях, развивает творчество.

Программа «Каратэ «Киокусинкай» направлена на:

-формирование и развитие творческих способностей учащихся;

-удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

-обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;

-создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;

-социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;

-формирование общей культуры учащихся;

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Каратэ Киокусинкай»

Педагогическая целесообразность программы основывается на главном преимуществе каратэ: в используемых упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное развитие личности.

Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Каратэ «Киокусинкай»

в том, что она способствует укреплению здоровья детей. Больше количество часов в учебном плане отведено общей физической подготовки. Данная программа предоставляет разнообразные возможности для положительной социализации учащихся в современном обществе.

В содержании программы подобран комплекс специальных упражнений для развития общей физической подготовки детей. Потребности ребёнка требуют определённой физической нагрузки. Его функции организма направлены на оптимальный рост и развитие. Он нуждается в постоянной активности. Что подразумевает создание специальных условий для их реализации.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий:

-разноуровневого обучения;

-саморазвивающего обучения;

-здоровьесберегающая;

-личностно-ориентированного обучения;

-культуровоспитывающая;

-индивидуализации обучения.

Принципы, положенные в основу программы:

-Гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому воспитаннику, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим);

-Единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);

-Учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные

особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);
-**Личностно-ориентированный подход** (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);
-**Практика - деятельностный подход** (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

Возраст учащихся, на который рассчитана данная общеразвивающая программа **6-14 лет**

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение **6 лет**

По периодизации Д.Б. Эльконина:

Младший школьный возраст: 6-11 лет. Ведущая деятельность в этот период – учебная деятельность, в процессе которой ребенок овладевает «фундаментальными знаниями». Система отношений: человек-вещь. Это фаза операционно-технической деятельности, в основном деятельности учебной. Ребенок учится читать, писать. В процессе учения формируются интеллектуальные и познавательные способности, развивается система отношений ребенка с окружающими - его собственная практика взаимоотношений с другими людьми.

Подростковый возраст: 12-15 лет. Ведущая деятельность-общение со сверстниками. Желание найти себя, свое место в коллективе. Появляется самооценка - то, как подросток видит себя на фоне своих друзей, группы, компании, сравнивает себя с другими. Основная потребность - быть частью группы, получать ее поддержку, чувствовать единство. В общеразвивающей программе учтены психологические, возрастные особенности учащихся.

Условия зачисления учащихся в детское объединение

В детское объединение принимаются учащиеся в возрасте **6-14 лет**, проявляющие интерес к занятиям каратэ, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Каратэ Киокусинкай»

1 год - **206 ч.**

II. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Каратэ «Киокусинкай»

Модуль 1 (сертификат ПФ)

№ п/п	Тема раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации:
1.	Введение	2	1	1	Опрос

2.	История возникновения и становления борьбы каратэ	2	1	1	Опрос
3.	Техника безопасности и спортивная терминология	4	2	2	Опрос
4.	Общеразвивающие упражнения	10	2	8	Сдача нормативов
5.	Стойки и положения в каратэ	15	2	13	Лично-командное первенство
6.	Техника атак (семэ)	15	2	13	Лично-командное первенство
7.	Техника защиты (укэ)	15	2	13	Лично-командное первенство
8.	Основные приемы (кихон)	15	2	13	Соревнование
9	Формальные упражнения (ката)	20	2	18	Соревнование
10	Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	20	2	18	Соревнование
11.	Упражнения на снарядах, грушах и лапах	10	2	8	Соревнование
12	Тактика (хэйхо)	10	2	8	Соревнование
13.	Работа над проектом	4	2	2	Защита проекта
14.	Контрольно-оценочные испытания	2	-	2	Форма промежуточной аттестации: сдача нормативов
Итого:		144	24	120	

Модуль 2 (сертификат учета)

№ п/п	Тема раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации:
1.	Введение	-	-	-	
2.	История возникновения и становления борьбы каратэ	-	-	-	
3.	Техника безопасности и спортивная терминология	6	1	5	Опрос
4.	Общеразвивающие упражнения	6	-	6	Сдача нормативов
5.	Стойки и положения в каратэ	8	1	7	Лично-командное первенство
6.	Техника атак (семэ)	8	1	7	Лично-командное

					первенство
7.	Техника защиты (укэ)	6	1	5	Лично-командное первенство
8.	Основные приемы (кихон)	6	1	5	Соревнование
9.	Формальные упражнения (ката)	6	1	5	Соревнование
10.	Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	6	-	6	Соревнование
11.	Упражнения на снарядах, грушах и лапах	2	-	2	Соревнование
12.	Тактика (хэйхо)	4	1	3	Соревнование
13.	Работа над проектом	2	1	1	Защита проекта
14.	Контрольно-оценочные испытания	2	-	2	Форма промежуточной аттестации: сдача нормативов
		62	8	54	

Содержание изучаемого курса

Тема 1. Введение.

Теория: знакомство с учащимися. Режим работы объединения. Правила техники безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Режим занятий. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Экипировка спортсмена. Основы методики обучения технике выполнения упражнений. Тактическая, психологическая подготовка спортсменов-каратистов. Самоконтроль психологического и физического состояния. Понятия о гигиене, правильном и здоровом питании для спортсмена-каратиста. Значение правильно организованной разминки.

Практика:

-разминка (общеразвивающие упражнения на все группы мышц: бег, прыжки, махи ногами, руками, приседания и т.д.)
-диагностика умений и навыков воспитанников на начало учебного года (физическое развитие, гибкость, координация движений).

Тема 2. История возникновения и становления борьбы каратэ.

Теория: история и развитие восточных боевых искусств Китая, Японии.

-что такое каратэ, понятие о до-дзэ;

-основы этики, правила поведения: поклоны перед входом в до-дзэ, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к учащемуся педагогу и старшим учащимся; термины в каратэ (счет, команды, названия приемов и оборудования); правила судейства: (счет, команды); понятие о квалификации в традиционном каратэ (кю, дан), система поясов.

Практика:

-строевая подготовка (построения, перестроения в шеренги, колонны);
-общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении:
бег в заданном направлении, наклоны туловища в различных позициях и с различным положением ног. Глубокие выпады, наклоны в глубоких выпадах. Махи ногами с различной амплитудой, в различных исходных положениях вперед, в стороны и назад. Удержание максимального положения отведенной ноги вперед, в сторону и назад. Махи ногами, гимнастический мост.

Тема 3. Техника безопасности и спортивная терминология.

Теория: термины страны, в которой зародилось боевое искусство.

Практика:

- спортивные игры;
- общая физическая подготовка;
- разогревающие упражнения;
- упражнения для растяжку;
- упражнения для развития равновесия;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития ловкости.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения.

Теория: растяжки, гибкость мышц, увеличение подвижности суставов; сила основных мышечных групп и снижение риска получения травм.

Практика:

-разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад; отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из вися.

-специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития быстроты, координации, силы, гибкости ответных движений используемых в технике каратэ;
- упражнения на концентрацию внимания.

Тема 5. Стойки и положения в каратэ.

Теория: термин «стойка» (дати)

Практика: правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела. Действия ступней, ног, рук, кистей рук.

Тема 6. Техника атак (семэ).

Теория: атакующие действия руками, локтями: проникающий прямой удар (цуки) и удар рукой (учи), удары ногами (гери);

Практика: удары руками по противнику, который находится спереди, Техника: рука выпрямляется, удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара.

Тема 7. Техника защиты (укэ).

Теория: отличия каратэ от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты; блоки против удара ногами.

Практика: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работа бедра; положение локтя; блок-атака.

Тема 8. Основные приемы (кихон).

Теория: техника разряда; кихон - важнейший аспект обучения каратэ. Задачи базовой техники.

Практика: передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков.

Тема 9. Формальные упражнения (ката).

Теория: условный поединок с несколькими противниками; создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

Практика: основные положения:

-Последовательность выполнения движений;

-Схема передвижений;

Тема 10. Работа с партнерами, схватка (кумитэ).

Теория: правила выполнения технических приемов.

Практика: спарринг спортсменов, закрепление основных приемов в ката.

Тема 11. Упражнения на снарядах, грушах и лапах.

Теория: виды и назначения снарядов.

Практика:

-тренировочная работа в перчатках;

-тренировочная работа с ручной мишенью;

-тренировочная работа с тяжелой грушей;

-тренировочная работа с подвижной грушей;

-тренировочная работа с макиварой;

Тема 12. Тактика (хэйхо).

Теория: тактика каратэ; искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий;

Практика: тренировочная работа в тактике (хэйхо).

Тема 13. Работа над проектом.

Теория:

-знакомство с технологией проектной деятельности. Понятие «проект», виды проектов;

-работа над проектом «Спорт-альтернатива вредным привычкам»;

-актуальность проблемы здорового образа жизни;

-сохранение здорового образа жизни путем занятия спортом;

Практика:

-сбор и анализ информации, определение формы конечного продукта проекта, критерии оценивания результатов.

-защита проекта: презентация «Кодекс здоровья для всей семьи»

Тема 14. Контрольно-оценочные испытания.

Практика: учебные и тренировочные игры, участие в товарищеских и календарных играх.

III. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Каратэ «Киокусинкай»»

Форма обучения: очная

Форма организации образовательной деятельности учащихся на занятии

Обучение проводится в групповой, индивидуально-групповой форме, парной, фронтальной.

Формы занятий

-учебное занятие;

-спарринг;

-соревнования;

-игра.

Формы внеаудиторных занятий:

-соревнования

Модуль 1: 2 занятия по 2ч. 2 раза в неделю (4ч. в неделю, 144 в год) по сертификату ПФ,

Модуль 2: 1 занятие по 2 ч. 1 раз в неделю (2 ч. в неделю, 62 в год) по сертификату учета.

Количество за учебный год: 206 ч.

Наполняемость объединения: 15 человек.

Режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 6 (по 2 занятия 3 раза в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 6

Методы проведения занятий:

- информационно-рецептивный (педагог сообщает готовую информацию разными средствами, а учащиеся воспринимают и фиксируют в памяти эту информацию);
- репродуктивный метод (педагог дает задания, а учащийся их выполняет – решает сходные задачи, составляет планы, воспроизводит действия)
- частично-поисковый (способ поиска решения проблемы определяет педагог, но сами решения отдельных вопросов находят учащиеся)

**Средства обучения.
Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления).**

№п\п	Наименование оборудования	количество
1.	Зал для занятий каратэ.	1
2.	Кольца, канат	1
3.	Шведская стенка	1
4.	Гимнастические скамейки	2
5.	Скакалки	15
6.	Набивные мячи	15
7.	Гимнастические маты	15
8.	Кимоно	15
9.	Средства индивидуальной защиты (шингарды, специальная защита на ноги (щитки на голень, футы на голеностоп) паховая раковина, накладки на руки.	по 15 каждого предмета

Перечень технических средств обучения

1.	Компьютер	1
2.	Мультимедиа	1
3.	Экран	1
4.	Магнитофон	1

IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Каратэ «Киокусинкай».

Личностные результаты:

В результате освоения программы учащийся *будет способен:*

-понимать необходимость социально и личностно-значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров;

-испытывать потребность межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности;

Метапредметные результаты:

В результате освоения программы учащийся *будет способен:*

-владеть универсальными способами деятельности, применяемых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях (видеть проблемы, конструировать гипотезы, задавать вопросы, наблюдать,

экспериментировать, делать умозаключения и выводы, классифицировать, давать определения понятиям);

Предметные результаты:

В результате освоения программы учащиеся

будут знать:

- историю и традиции каратэ, терминологию каратэ;
- основные принципы правильного и здорового питания спортсмена, нормы здорового образа жизни;
- этикет до-дзэ, правила проведения соревнований и судейства по каратэ;
- особенности организации и значение проектной деятельности;
- технику безопасного поведения;

будут уметь:

- владеть навыками техники каратэ;
- выполнять технику и тактику работы в парах;
- выполнять упражнения общей физической и специальной подготовки;
- проявлять активность в спортивных играх;

V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Каратэ»:

- **текущая аттестация** (начало, середина учебного года, сроки проведения - сентябрь, декабрь)

Цели текущей аттестации:

- определение исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей общей физической подготовленности учащихся;

- проследить динамику освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической и технико-тактической подготовленности;

- **промежуточная аттестация** (в конце учебного года, сроки проведения - май)

Цели промежуточной аттестации:

- контроль уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеразвивающей программой;

Текущий и промежуточный контроль роста физических и тактико-технических способностей учеников **проходит в форме: лично-командного первенства, сдачи нормативов, устного опроса**

- **Сдача нормативов** (учащиеся выполняют спортивные нормативы, которые заносятся в таблицу) (См. приложение №1)

Методы диагностики и формы предоставления результатов

Методы диагностики результата	Формы предоставления результата
Лично-командное первенство	Мониторинг
Сдача нормативов	Диагностическая карта

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Каратэ»

1	Темы	Форма занятий	Методы проведения занятий	Дидактические материалы, ТСО	Формы подведения итогов
1	Введение	учебное занятие	информационно-рецептивный	ТСО(презентация) Инструкции по т/б Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	Опрос
2	История возникновения и становления борьбы каратэ	учебное занятие	информационно-рецептивный репродуктивный	ТСО(презентация) Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	Опрос
3	Техника безопасности и спортивная терминология	учебное занятие	репродуктивный	ТСО(презентация) Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	Опрос
4	Общеразвивающие упражнения	соревнование, занятие-игра	информационно-рецептивный репродуктивный	ТСО(презентация) Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	Сдача нормативов
5	Стойки и положения в	соревнование	репродуктивный	ТСО(презентация)	Лично-командное

	каратэ			Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	первенство
6	Техника атак (семэ)	соревнование спарринг	репродуктивный	ТСО(презентация) Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	Лично-командное первенство
7	Техника защиты (укэ)	занятие-игра	частично-поисковый, исследовательский	ТСО(презентация) Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	Лично-командное первенство
8	Основные приемы (кихон)	занятие-игра, соревнование	репродуктивный	ТСО(презентация) Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	Соревнование
9	Формальные упражнения (ката)	соревнование спарринг	репродуктивный	ТСО(презентация) Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	Соревнование
10	Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	соревнование спарринг	репродуктивный	ТСО(презентация) Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	Соревнование
11	Упражнения на снарядах, грушах и лапах	соревнование спарринг	репродуктивный	ТСО(презентация) Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	Соревнование
12	Тактика (хэйхо)	соревнование спарринг	репродуктивный	ТСО(презентация) Спортивное оборудование	Соревнование

				Экипировка спортсмена	
13	Работа над проектом	соревнование спарринг	репродуктивный	ТСО(презентация) Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	Защита проекта
14	Контрольно-оценочные испытания	соревнование спарринг	репродуктивный	ТСО(презентация) Спортивное оборудование Экипировка спортсмена	Форма промежуточной аттестации: сдача нормативов

Список литературы для педагога

1. Дворкина Н. И., Лубышева Л. И. Физическое воспитание детей 5-7 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств –М.: Советский спорт. – 2007. –80с.
2. Ингерлейб М. Б. Боевые искусства и самооборона для детей/ Серия «Мастера боевых искусств» –Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. –128с.
3. Зверев С.М. Программы. Для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М. «Просвещение», 1986 – 430с.
4. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003 – 240с.
5. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2005. – 170с.
6. Литвинов С.А Типовая программа каратэ для детско-юношеских клубов физической подготовке и спортивных школ различного типа. Москва, 2003.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977.
8. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997.
9. Шибанов Н.А. Проблемы отбора и ранней ориентации в каратэ. Тезисы докл. XV Всеросс. научно-практической конференции.- М.: Гос. Комитет РФ по физической культуре и спорту, 2005.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Накаяма М. Лучшее каратэ. Перевод с английского Коломарова В.И.-М. Научно-издательский центр «Ладомир» «АСТ», 1997.
2. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: Советский спорт, 1987.
3. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.
4. Питер Урбан, Каратэ додзё. Традиции и сказания: пер. с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2007.
5. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. – М.: Молодая гвардия, 1990.
6. Фунакоши Гичин, Каратэ-до Ньюмон./ перевод с английского Константиновой Н. – Ростов –на –Дону, «Феникс», 1999. – 160с.

Приложение №1

Оценочные материалы.

Диагностика образовательных результатов на начало учебного года

Ф.И. учащегося	отжимание			пресс			приседание			подъемы туловища			«шпагат» показать
	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	
	<5	5-9	10	15	20	>20	<22	24	>25	<2	3	>3	

- **Лично-командное первенство** (учащиеся принимают участие в соревнованиях, на основе которых присваивается квалификация). Градация мастерства в каратэ построена на системе поясов и степенях. Ученические степени это **КЮ** (от 9 до 1), а мастерские - **ДАН** (от 1 до 9). В зависимости от уровня мастерства различаются цвета поясов. Чем выше уровень мастерства, тем темнее оттенок.

Мониторинг усвоения учащимися образовательных результатов на середину и конец учебного года

№ п/п	Ф. И. обучающегося	Уровень квалификации по итогам первого	Уровень квалификации по итогам второго

		полугодия	полугодия
1.		9 КЮ(белый пояс)	8КЮ (желтый пояс)
2.			

9 кю (Белый пояс) — Это цвет новичка. Белый цвет также показывает, что человек мало знаком с техникой карате. Белый цвет — это цвет того, «чья чашка пуста».

Требования для сдачи на 9 кю : 1 год обучения, (3-6 мес. занятий). Знание этикета и правил поведения до-дзэ. Проявление учащимся желанием и настойчивости в занятиях. Техника выполнения поклона.

8 кю (Желтый пояс) – это символ первых достижений. Получая желтый пояс по карате, учащийся утверждает в правильности выбранного пути. Желтый пояс вполне можно воспринимать как первую серьезную награду за старания. Его путь озаряется лучами восходящего солнца, указывая ему верное направление.

Требования для сдачи на 8 кю : 1 год обучения, (6-9 мес.занятий) Знание технических приемов , участие в учрежденческих соревнованиях, проявление духа, стойкости, воли к победе.

Термины в каратэ:

Общие термины

- Кумитэ — «встреча рук», спарринг;
- Иппон-кумитэ — учебный спарринг на один шаг;
- Санбон-кумитэ — учебный спарринг на три шага;
- Дод-зе — «место, где ищется путь», тренировочный зал;
- Ката — «форма», технический комплекс;
- Киай — крик, сопровождающий сконцентрированный удар;
- Кихон — базовая техника;
- Ос — слово, сопровождающее все поклоны, а так же подтверждающее готовность к бою;
- Оби — пояс;
- Рэй — поклон;
- До — путь;
- Будо — путь воина (общее название боевых искусств);
- Идо-гейко — основы перемещений;
- Кайтэн — перемещение вращением;
- Кимэ — концентрация, максимальное усилие;
- Кихон — тренировка без партнёра. Базовая техника, основы боевого искусства;
- Ренраку — комбинации (боевые и учебные);
- Ката — форма, комплекс (бой с несколькими воображаемыми противниками, по заранее обусловленной схеме);
- Кумитэ — спарринг, поединок;
- Дзию кумитэ — свободный спарринг;
- Якусоку иппон кумитэ — условный учебный спарринг на один шаг;
- Санбон кумитэ — условный учебный спарринг на три шага;
- Тамеши-вари — разбивание твёрдых предметов различными частями тела;
- Шушин — рефери на соревнованиях;
- Кокю хо — дыхание;
- Ибуки — силовое дыхание;
- Ногарэ — мягкое дыхание;
- Осу — традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия, готовности и уважения;
- Кю — ученическая степень;
- Дан — мастерская степень;
- Доги — униформа, кимоно (одежда для тренировок);
- Оби — пояс;
- Макивара — снаряд для обработки ударов;
- Сайонара — «до свиданья».

Команды

- Сэйза — опуститься на колени (принять позу для сидячей медитации);
- Анза — позиция сидя. скрестив ноги (по-турецки);
- Мокусо — закрыть глаза;
- Мокусо ямэ — открыть глаза;
- Рэй — поклон;
- Шинзен ни рэй — поклон символической святыне школы, алтарю.
Если в зале нет алтаря используется команда Шомен ни рэй;
- Сэнсэй (Сэмпай) ни рэй — поклон учителю (старшему);
- Отагай ни рэй — поклон всем, друг другу;
- Аригато — спасибо;
- Тате кудасай — встаньте пожалуйста;
- Йой — приготовиться;
- Хаджимэ — начать, начало, идти;
- Ямэ — закончить;
- Торимасен — «не оценивается»;
- Хикиваке — ничья по итогу боя;
- Чуй — предупреждение за нарушение правил;
- Сикаку — дисквалификация;
- Тори — атакующий;
- Уке — защищающийся;
- Маватэ — повернуться;
- Хантай — смена, например, сменить стойку левую на правую или наоборот;
- Наорэ — вернуться в исходное положение;
- Ясумэ — расслабиться;
- Мугорэ — самостоятельно (в практике ката);
- Ура — обратная сторона, в практике ката или идо гейко означает шаги не прямо (омотэ), а с предварительным разворотом через спину.

Счет

- Ичи — один;
- Ни — два;
- Сан — три;
- Ши (ён) — четыре;
- Го — пять;
- Року — шесть;
- Сичи — семь;
- Хачи — восемь;
- Ку — девять;
- Дзю — десять.

Стойки

Ожидания и готовности:

- *Хэйсоку дачи — ступни вместе;*
- *Мусуби дачи — пятки вместе, носки развёрнуты на 90°;*
- *Хэйко дачи — ступни параллельно на ширине плеч;*
- *Шизен дачи — пятки на ширине плеч, носки развёрнуты;*
- *Учи хатидзи дачи — стойка «голубя» (пятки шире плеч, носки внутрь).*

Приложение №3

Инструкция по технике безопасности на занятиях по каратэ.

Заниматься на тренировке по каратэ можно только тем учащимся, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

Приступать к занятиям учащийся может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности и поставит свою подпись о своем согласии и готовности их не нарушать. Для несовершеннолетних учащихся подпись о согласии на участия в тренировках своего ребенка должны поставить и его родители (опекун).

Основные требования

1. Каждый учащийся должен подготовиться к тренировке заранее: нельзя есть за 1,5 – 2 часа до начала занятий, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничего не мешало свободному и правильному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть коротко и аккуратно подстрижены.
2. Запрещается входить в зал без разрешения педагога или «Старшего», самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарем, кувыркаться на татами, залезать и прыгать вниз со скамеек, стульев, и т.п., «шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя без разрешения покидать спортивный зал во время тренировки, кричать, заниматься посторонними делами, приносить предметы, игрушки, отвлекающие от занятий, а также баловаться электроприборами и светом
3. Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т.к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости
4. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнем. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом педагогу или «Старшему» и быстро, но, не создавая паники покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не может.
5. При малейшем недомогании учащийся должен сообщить педагогу. Все учащиеся всегда должны немедленно сообщать педагогу («Старшему»), если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.
6. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудным, инфекционным или другим опасным для окружающих заболеванием. При появлении у учащегося высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний,

неизвестном высыпании на коже, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом педагога («Старшего»).

7. Все команды на тренировке должны выполняться быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая свое место в строю нельзя толкаться, ставить подножки и т.п., чтобы не сбить своих товарищей с ног.

8. Необходимо выполнять правила построения и поведения. Соблюдать определенный педагогом («Старшим») интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи, удары руками или ногами. Сосед также должен соблюдать дистанцию, случайные столкновения могут привести к травме.

9. Если учащийся чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно для него слишком физически тяжелое - он может, попросить Учителя («Старшего») снизить для него нагрузку.

10. При отработке приемов в парах, каждый учащийся должен быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнеру. Особенно контроль своих действий актуален при изучении опасных для здоровья техники и приемов, способных привести к вывихам суставов, растяжений сухожилий, связок, трещинам и переломам костей, удушениям и т.п.

11. При отработке бросковой техники и подводящих упражнений каждому учащемуся надо хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях. Выполняя данную технику, всегда необходимо думать о безопасности своего партнера и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде чем выполнить бросок, необходимо сначала убедиться, что партнер упадет в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения приемов прежде, чем их выполнять и знать последствия неправильного их выполнения. Если учащийся в чем-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего педагога, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

12. При объяснениях педагога новых упражнений и новой техники, учащиеся обязаны внимательно слушать, запрещено отвлекаться, мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения педагога, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении учащимися изучаемой техники.

13. Запрещено проходить между спортсменами, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приёмов, независимо стоят ли они в позе готовности (Йой-дачи или Камаэ) или для поклона (Мисуби-дачи) .

14. При возникновении малейшей боли при проведении болевого приема, необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой или ногой по партнеру или полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в котором возникла боль.

15. Во время проведения приёмов каждый обязан полностью контролировать себя, свои эмоции и технику. При нанесении партнером сильных ударов или выполнения им болевых приемов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он делает это сознательно и умышленно – немедленно сообщить об этом педагогу («Старшему»). При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в качестве наказания, а также публично извиняется перед своим партнером и учащимся за недостойное поведение. В случае отказа учащегося выполнять данное дисциплинарное требование, он отстраняется от занятия.

16. Запрещено мешать или излишне сопротивляться своему партнеру при отработке приёмов, если на это нет прямых рекомендаций педагога. На тренировке важно научиться правильной технике, а не показывать свою силу т.к. это может привести к травме.

17. Ношение учениками каких-либо украшений, талисманов, религиозных атрибутов на шее, в ушах, пирсинга и т.п. на тренировках категорически запрещается, во-избежании

возможного травмирования своего партнера, а также случайной потери, поломки и т.п. данных предметов во время занятий. Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены педагог и партнёры.

18. Все учащиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде (белое кимоно и пояс, соответствующий квалификации), если разрешены занятия в обуви, то в чистой (не уличной) спортивной обуви на низкой мягкой подошве без каблука (чешках, степках для единоборств, борцовках). Руки, ноги, шея должны быть чистыми. Ногти на руках и ногах коротко подстрижены. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой. Во время тренировки с оружием или другим инвентарём каждый должен использовать СВОЙ личный инвентарь или оружие.

Строго запрещается. Вести бой в полный контакт без разрешения и контроля педагога или в его отсутствии, особенно с более слабыми учениками или младшими по возрасту, стажу занятий, а также «выяснения личных отношений» или с целью демонстрации своего превосходства перед другими учениками. Экспериментировать бесконтрольно со своим партнером как он долго может находиться без дыхания, какой максимальной силы может держать удар в открытые участки тела и т.п. эксперименты опасные для здоровья.

Отрабатывать опасную технику с контактом.

Приносить и использовать на занятиях реальное холодное оружие, спецсредства, а также боевые нунчаки, саи, кама и т.п. Каждый учащийся должен строго соблюдать правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды педагога («Старшего»), и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, партнера, или окружающих учащихся к травме.

На занятиях необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый учащийся хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

Приложение №4

Рекомендуемые упражнения общей физической подготовки.

Упражнения на растягивание:

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

- сгибание разгибание рук,
- наклоны корпуса, вращательные движения,
- повороты и наклоны головой и конечностями,
- перекаты с ноги на ногу вприсядку на широко расставленных ногах и др.

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

- Маховые упражнения. Выполняются руками и ногами вперед-назад и в стороны. Маховые упражнения приносят пользу при разогреве мышц, в разминке, так как их выполнение быстро повышает температуру работающих мышц. Таким образом, маховые упражнения целесообразно применять в процессе общей и специализированной разминки (повторение базовой техники Кихон), а также для поддержания достигнутого уровня гибкости и развития активной подвижности в суставах.

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

- уменьшается возможность травмирования мышц в связи со сравнительно небольшой амплитудой, и боль после их выполнения появляется реже,
 - чередование напряжений и расслаблений повышает температуру рабочих мышц,
 - быстро достигается максимальная амплитуда.
- 30 Наиболее часто пружинистые упражнения применяются в разминке и разогреве мышц, а также для поддержания достигнутого уровня гибкости и увеличения подвижности в суставах.

Развитие выносливости:

Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Рекомендуемые упражнения:

1. Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.
2. Переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе.
3. Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе.
4. Переход из смешанного виса согнувшись сзади на гимнастической стенке в вис прогнувшись и обратно.
5. Переход из виса в вис «высокий угол» на гимнастической стенке.
6. Толчком наскочить в упор на брусья-отжимание-соскок и т.д., в темпе.
7. Выталкивание штанги (20% макс, веса) в темпе с подскоками ноги врозь - ноги вместе.
8. Спурты 3 x 15 м.
9. Приседания со штангой (75% макс, веса). В тех случаях, когда интенсивность отдельных подготовительных упражнений относительно невелика, их эффективность при воспитании выносливости может быть повышена с помощью методов перманентно-круговой тренировки. Эти методы характеризуются непрерывным, «поточным» выполнением всех упражнений, включаемых в «круг» (обычно 8-12 видов упражнений) и отсутствием интервалов отдыха между «кругами» при повторном прохождении их в рамках занятия (до 2-3 раз и более).

Развитие гибкости:

Гибкость- это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость является необходимым условием занятий каратэ. Она способствует правильному выполнению ударов и постановке блоков, позволяет избежать травм.. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Рекомендуемые упражнения: Прежде всего для разогрева мышц необходимы вращательные и скручивающие упражнения. Это круговые движения головой, наклоны вверх-вниз, вправо-влево. Повороты головы в сторону. То же самое проделываем с кистями рук и стопами ног. Упершись руками в колени (ноги вместе), делаем круговые движения в одну, затем в другую стороны. Повторяем эти вращения, поставив ноги на ширину плеч.

1. Исходное положение (и. п.) - основная стойка у опоры. Махи прямой ногой в сторону, стремясь при каждом махе поднять ногу выше прежнего.
2. И. п. - в упоре стоя на одном колене, свободная нога в сторону. Махи отведенной ногой; то же, но круговые движения;

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

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

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

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

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

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

9. И. п. - в широкой стойке, одна нога вперед, другая сзади, опираясь руками о пол, пружинисто покачивая телом вверх-вниз, постепенно разводя и выпрямляя ноги, сесть на шпагат, руки в стороны. В сочетании с правильными дыхательными упражнениями растяжка дает прекрасный эффект, помогающий в становлении техники, увеличении амплитуды движений в суставах, предотвращению получения травм, отработке контрприемов.

Рекомендуемые упражнения специальной физической подготовки:

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

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

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

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

5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.

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

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

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

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

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 44 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 команда которая первая перетащит соперников к себе.

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

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

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

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

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

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

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

16. **«Повторяй за мной»** - водящий (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. 45

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.