***Соболевский Дмитрий Леонидович*** *учитель физической культуры
МБОУ «Гимназия №2»
г. Нерюнгри,Республика Саха (Якутия)*

**Внеурочная деятельность**

**Занятия в секции « Всестилевого каратэ»**

***Аннотация:****Физическая культура личности характеризует качественное, системное и динамическое новообразование, определяющее её образованность, физическую подготовленность и совершенство, отражённое в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом стиле жизни.*

***Ключевые слова:****общедвигательная подготовка, двигательная активность, каратэ,*

**1.Введение**

Физическая культура личности характеризует качественное, системное и динамическое новообразование, определяющее её образованность, физическую подготовленность и совершенство, отражённое в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом стиле жизни.

Чтобы достичь цели физического воспитания- сформировать физическую культуру личности, - важно решать как образовательные, так и развивающие и оздоровительные задачи. Будущему педагогу мало знать о пользе средств воспитания физического воспитания, важно повседневно их использовать в практике жизни, уметь быть физически крепким и здоровым, самосовершенствоваться, просвещать и обучать здоровью детей, подростков, пропагандировать здоровый образ жизни среди населения.2[1]

Одной из проблем оздоровительной физической культуры является оптимизация двигательной активности человека в современных условиях жизнедеятельности, происходящей в условиях малоподвижности 1[5]

Вывод: необходимо повышать двигательную активность, общедвигательную подготовку у детей и подростков.

**Цель**программы «Карате» - вовлечение детей в полезную развивающую деятельность, формирование физической культуры личности, гармоническое развитие занимающихся.

**Задачи**программы:

* укрепить здоровье;
* развить физические, моральные и волевые качества;
* усвоить знания по теории и практике карате.

**1.Организация и проведение занятий по всестилевого каратэ**

1.1 Организация и проведение занятий по всестилевого каратэ .В течении этапа начальной подготовки, который может, по данным общеразвивающей программы по всестилевому каратэ , длится 1 - 3 года, целесообразно использовать упражнения, позволяющие овладеть движениям, необходимым в жизни – общедвигательная подготовка.

Мой опыт работы подтверждает эти выводы: поскольку трёхразовые занятия физической культурой в школе не могут обеспечить полного двигательного развития ребёнка. Жизнь в городе в котором шесть месяцев зима и три месяца льёт дождь не даёт детям находится на улице, а именно у детей нет возможности естественно прыгать через ямы, лазать по заборам и деревьям ещё более усугубляет и без того тяжёлое положение двигательной активности.

**2. Программа проведения занятий**

Комплекс общедвигательных упражнений может быть различным, но он должен обеспечивать высокую эмоциональность занимающихся.

Для повышения эмоционального фона и, соответственно. Активности учащихся я провожу большую часть упражнений в парах.

Согласно схеме урока, каждое занятие начинается подготовительных упражнений, предназначенных для разминки. Далее провожу ходьбу с переменным бегом и с изменением направления и одновременными движениями туловища, рук и ног с имитацией движения каратиста. Далее перехожу к гимнастическим упражнениям в положении сидя и лёжа.

В целях обеспечения роста общей физической подготовленности в процессе занятий по каратэ на соответствующих этапах подготовки я использую ряд упражнений с отягощениями: это медицинские мячи от 0,5 кг до 3 кг, что позволяет укрепить суставы, увеличить поперечник мышц. Для умения действовать в полном контакте каратисты непременно должны упражняться во взаимодействии и противодействии с партнёром, общеукрепляющие упражнения в парах на пресс, отжимание и приседание.3[12]

Кроме вышеперечисленных упражнений в процессе тренировок по каратэ, в целях укрепления общего здоровья меньше использовать монотонные упражнения (что при регулярных занятиях каратэ вполне возможно) я использую спортивные и подвижные игры, национальные виды спорта народов Республики Саха (Якутия), обеспечивающие высокий эмоциональный фон. Недостаточная двигательная активность детей на уроках физической культуры в школах делает дополнительные занятия в секциях, кружках просто необходимыми. Проведение занятий по общедвигательной подготовке в каратэ с элементами гимнастики позволяет заниматься детям с 6 лет и старше с различными физическими данными, а также привлекает детей своей доступностью. Благодаря этим занятиям можно решать такие задачи как сохранение и укрепление здоровья детей, и развитие мотивации для занятий спортом.4[16]

Проведения занятий по общедвигательной подготовки в каратэ способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. Упражнения, активные игры приводят в действие всю сложную систему организма ребенка. Такая деятельность, естественная и разнообразная, призвана постоянно совершенствовать жизненные силы детей.5[2]

**3. Мои основные задачи в работе с детьми группы начальной подготовки по каратэ:**

-максимально удовлетворять главную потребность ребенка – двигательную активность, расширение двигательных возможностей;

-способствовать развитию основ разносторонних спортивных навыков, которые помогут им избрать вид спорта для дальнейшей специализации;

-отвлечь учащихся от негативного влияния улицы; мотивировать на здоровый образ жизни.

Цель общедвигательной подготовки заключается в совершенствовании общего процесса адаптации. Дети, развивающие спортивные навыки: ловкость, быстроту, силу и координацию движений, лучше адаптируются к тренировочным нагрузкам. Они не подвергаются стрессам, так как с самого начала тренировок учу детей самоконтролю. Очень важна правильно спланированная учебно-тренировочная программа занятий для детей от 7 до 10 лет. На начальном этапе проведения занятий по общедвигательной подготовке детям следует заниматься по низкоинтенсивным тренировочным программам, в которых особое значение придается созданию непринужденной атмосферы, забавам и веселью.

Большинство детей этого возраста не в состоянии справиться с физическими и психологическими требованиями высокоинтенсивного тренинга и соревнований. Их внимание не обладает большой устойчивостью. Дети не могут длительно сосредоточиваться в силу особенностей их нервной деятельности. В силу повышенной эмоциональности дети 6-10 лет очень активны. Поэтому для формирования общего положительного эмоционального фона во время выполнения упражнений важно организовать их таким образом, чтобы они приносили радость и нравились им.

Разносторонняя тренинг-программа должна быть направлена на общее физическое развитие учеников , а специализированный тренинг начнется тогда, когда спортсмен достигнет соответствующего уровня общей физической подготовки и выразит желание продолжать занятия в учебно-тренировочных группах, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Для наилучшего достижения поставленных задач в своей работе с детьми я использую такие правила:

1.Контроль состояния здоровья, самочувствия воспитанников.

2.Индивидуальный подход – обязательно условие для раскрытия всего потенциала ребенка. Тренер должен учитывать индивидуальные различия, такие как стадия развития, уровень физической подготовленности, состояния здоровья, время, необходимое для восстановления в интервале между тренировками, а также половые особенности организма.

3.Предоставлять каждому ребенку достаточное количество времени для адекватного развития спортивных навыков и равное количество времени для участия в играх и других видах физической деятельности.

4.Игра должна использоваться всегда, в любом возрасте, как неотъемлемое условие для развития ребенка. Во время игры проявляются чувства товарищества, взаимопомощи, взаимопонимания, все это положительно влияет на психику и здоровье детей, на их успех в учебе и спорте.

5.Поощрение – должно вдохновлять и стимулировать ребенка к достижению успеха. Следует избегать резких отрицательных оценок, обидных сравнений.

6.Укреплять мотивацию у целеустремленных и самодисциплинированных детей. Закреплять новый, более высокий уровень результатов.

7.Подчеркивать важность соблюдения правил спортивной этики и принципов честной игры.

8.Вовлечение родителей в процесс обучения и воспитания.

9.Каждая тренировка должна убеждать детей, что заниматься спортом – это полезно и интересно.

**4. тренерско-преподавательская работа.**

На протяжении 25 лет я регулярно, осенью и весной, провожу кроссы по пересечённой местности, а также бег с препятствиями. В зимний период в большом спортивном зале Гимназия №2 провожу спортивные праздники, «Весёлые старты». Систематически работаю с родителями моих учеников, провожу родительские собрания. Социально-педагогическая значимость этих мероприятий заключается в том, что создаются предпосылки для естественного, рационального сочетания основных видов и направлений воспитательной работы:

-взаимоотношения коллектива и личности;

-воспитание мужества;

-выполнение разнообразной работы, самообслуживание;

-развитие всех физических качеств.

Юные спортсмены нашего отделения становились победителями и призёрами городских, Республиканских, Российских соревнований по каратэ-до, призёрами международных спортивных игр «Дети Азии» по тхэквондо.

5. Подводя итог, я пришёл к следующим выводам, которые подтверждаются успехами моих учеников, прошедших многолетнюю спортивную подготовку от начальной группы до групп спортивного совершенствования:

организация и проведение занятий по общедвигательной подготовки на этапе начальной подготовки:

 -способствуют сохранению и укреплению физического, психологического и социального здоровья ребенка;

-развивают у детей потребность в двигательной активности как обязательном элементе здорового образа жизни;

-формируют интерес к занятиям физической культурой и спортом;

Решают воспитательные задачи:

-формирование положительных черт характера и адекватного поведения;

-воспитывают морально – волевые качества.

**Список литературы:**

1.iknigi.net, электронная библиотека, 2013 , Е.В. Головихин «Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в кёкусин каратэ;

2.http://mymylife.ru/zdorove/lechenie/20471-fizicheskoe-vospitanie-tseli-zadachi-metody-i-printsipy,журнал MyLife , Физическое воспитание: цели, задачи, методы и принципы.

3.Двигательная активность и здоровье человека : (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие ,Щанкин А. А., Николаев В. С.Директ-Медиа 2015 г. 80 стр.

4. И. М. Бутин, И. А. Бутина, Т. Н. Леонтьева, С. М. Масленников «Физическая культура в начальных классах» Физическая культура в начальных классах/ Издательство: "Владос-Пресс" (2001), 176 стр.

5.Настольная книга тренера. Наука побеждать., М.,2002