

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Разуменская средняя общеобразовательная школа № 1
Белгородского района Белгородской области»

Утверждаю
Директор МОУ

«Разуменская средняя общеобразовательная школа №1
Белгородского района Белгородской области»



/ Семенякина Л.А./

приказ от 15 августа 2023 года № 262

Рабочая программа
внеурочной деятельности

«Боевые искусства»

Срок реализации – 1 год

пгт. Разумное
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа спортивно-оздоровительного направления составлена на основе Программы внеурочной физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности (авторы П.В. Степанов, С.В. Сиязов, Т.Н. Сафронов, М.: Просвещение, 2011).

Программа предназначена на 34 учебных недель, для одного учебного занятия в неделю на 34 часа и её содержание ориентировано, на укрепление здоровья средствами физической культуры.

Рабочая программа предлагает возможность занятия боевыми искусствами по альтернативному варианту.

Издrevле боевое искусство являлось одним из путей формирования гуманистических качеств личности.

Боевое искусство, прежде всего, служило развитию и поддержанию человеческого достоинства, а приобретаемое в ходе занятий боевое мастерство всегда являлось второстепенным. Ведь сильный, подготовленный человек с высоты своих достоинств и мастерства способен увидеть, что нуждается в защите.

Боевые искусства во многом являются отражением социальных отношений, их моделью. При грамотно организованных занятиях у учеников развивается почтение к старшим ученикам и учителям, уважение к партнёру и всем окружающим. Высокоразвитые физические способности, такие, как сила, выдержка, молниеносная реакция, в сочетании с развитыми душевными свойствами позволяют человеку подняться выше мелочных склок и стычек, стать недостижимым для зависти и злобы. Образ жизни и образ мышления такого человека меняются, он придерживается другой шкалы жизненных ценностей: материальные ценности отступают на второй план, уступая ценностям духовным. Данные положения и легли в основу настоящей программы.

Решение задач нравственного развития юного единоборца достигается благодаря включению в тренировочный процесс механизмов воспитания.

Воспитание школьников, а особенно гуманистическое воспитание, необходимо начинать с первого школьного дня, поскольку именно в начальной школе, до начала переходного возраста, можно и должно сформировать гуманистические ценности.

Помимо задач воспитательного характера, рабочая программа предполагает и решение оздоровительных задач. Оздоровительный эффект от занятий боевыми искусствами достигается не столько, ко за счёт выполнения специальных упражнений, сколько за счёт следования грамотно выстроенной системе подготовки которая гармонично задействует физическую, психическую и ментальную сферы человека.

Это достигается:

- адекватной направленностью на самосовершенствование духовно-нравственное развитие личности в отличие от традиционной направленности на достижение спортивной победы без учёта возможностей и индивидуальных особенностей ученика;
- формированием комфортной психологической атмосферы и уважительно-товарищеских взаимоотношений между участниками воспитательного процесса;
- следованием принципам минимального с точки зрения энергозатрат и эффективного с позиций биомеханики выполнения различных двигательных действий: от простейших (ходьбы, бега с точки зрения оптимальной работы суставов и позвоночника, снятия излишнего мышечного напряжения при передвижениях в стойках и т. д.) до сложнокоординированных и выполняемых в режиме высокой травмоопасности поединка (оптимальность траекторий,

максимальная мышечная и психическая расслабленность, совершенство межмышечной и внутримышечной координации);

- осуществлением постоянного самоконтроля, психической саморегуляции и управления дыханием при всех видах тренинга (поддержание гармоничного состояния в течение всего занятия).

Помимо этого, оздоровительный эффект достигается упражнениями дыхательной системы, самомассажем, суставной гимнастикой, релаксационными упражнениями.

Рабочая программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий.

К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесённые к основной и подготовительной медицинским группам, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребёнка. Возраст обучающихся 8-9 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут. Форма одежды: для мальчиков — футболка (майка) однотонная без рисунков (желательно светлых тонов), спортивные шорты (велошорты); для девочек — гимнастический купальник однотонный без украшений (футболка (майка), велошорты). На ноги — гимнастические туфли (чешки, балетки), надетые поверх сменных носков.

Программа может быть реализована в работе педагога как с отдельно взятым классом, так и с группой учащихся из разных классов и параллелей.

Ценностные ориентиры содержания программы

Содержание рабочей программы направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

По окончании 2 класса учащиеся должны уметь:

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
- выполнять простейшие оздоровительные гимнастические комбинации на качественном уровне;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников (боевые искусства) распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьниками социальных знаний, понимания социальной реальности в повседневной жизни): приобретение школьниками знаний правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах, гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности при занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о способах самозащиты; о правилах поведения в экстремальных и конфликтных ситуациях; о правилах поведения и гармоничных взаимоотношений с людьми; об ответственности за поступки, слова

мысли, за своё физическое и душевное здоровье; о неразрывно связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к младшим, слабым, нуждающимся в защите; ценностного отношения к спорту и физкультуре; ценностного отношения к собственному самосовершенствованию, ценностного отношения к миру и ненасилию.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших и слабым, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Тематическое планирование

№ п/п	Название разделов	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	1	-
2	Культурно-воспитательный и духовно-нравственный раздел боевых искусств	1	1	-
3	Оздоровительный раздел боевых искусств	2	1	1
4	Психологическая подготовка	2	1	1
5	Физическая подготовка	7	-	7
5.1	Развитие координации движений	1	-	1
5.2	Развитие силовых качеств	2	-	2
5.3	Развитие вестибулярной устойчивости	2	—	2
5.4	Развитие гибкости	1	-	1
5.5	Развитие скоростных качеств	1	-	1
6	Технико-тактическая подготовка	13	-	13
6.1	Формирование культуры движения в стойках	1	—	1
6.2	Базовая техника: удары руками и блоками, удары ногами	3		3
6.3	Парные упражнения на отработку защитно-атакующих действий	3	-	3

6.4	Поединки на отработку изученной техники	2	-	2
6.5	Техника борьбы	2	-	2
6.6	Связки и технические комплексы	1		1
6.7	Самооборона против вооружённого противника	1	-	1
7	Контрольные испытания и коллективные мероприятия	8	-	8
7.1	Аттестация	2	-	2
7.2	Турнир «Уважение - основа боевого искусства»	3	-	3
7.3	Семейная гостиная	1	1	-
7.4	Фестиваль единоборств «Все флаги - в гости к нам!»	2	2	
	Всего	34	7	27

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	в том числе	
				Примечание	
				Теория, форма организации	Практика, форма организации
1.	04.09	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1 ч.	1 ч. Беседа Техника безопасности и гигиена участников занятий. Постановка целей и задач, определение актуальности занятий боевыми искусствами. Определение внешних и внутренних источников опасности.	
2	11.09	Культурно-воспитательный и духовно-нравственный раздел боевых искусств	1 ч.		

		Культурно-воспитательный и духовно-нравственный раздел боевых искусств		1 ч. Беседа. Определение основного назначения занятий боевыми искусствами как пути духовно-нравственного воспитания и самосовершенствования.	
		Оздоровительный раздел боевых искусств	2 ч.	1ч.	1 ч.
3.	15.09	Оздоровительный раздел боевых искусств		1 ч. Беседа. Самомассаж и суставная гимнастика: знания о показаниях и противопоказаниях к применению, о гигиенических требованиях к проведению	Релаксационные упражнения: в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; комбинированные с дыхательными. Упражнения на формирование правильной осанки: у стены, с использованием предметов, с партнёром, соблюдение правильное осанки в технике как основа технического мастерства.
4.	22.09	Оздоровительный раздел боевых искусств			1 ч. Упражнения на формирование правильной осанки: у стены, с использованием предметов, с партнёром, соблюдение правильное осанки в технике как основа технического мастерства.
		Психологическая подготовка	2	1	1

5.	2909	Психологическая подготовка		1 ч. Беседа. Формирование правильного отношения к чувству страха (страх как союзник)	Формирование правильного отношения к чувству страха (страх как союзник): парные упражнения на выработку психической и физической расслабленности во время приёма атаки. Формирование правильного отношения к чувству боли (боль — сигнал к снижению силы воздействия): индивидуальные и парные упражнения на расслабление в момент нанесения ударов по «лапам» или «груше». Формирование правильного отношения к чувству усталости (лёгкая усталость как фактор воспитания силы духа).
6	06.10	Психологическая подготовка			1 ч. Формирование правильного отношения к чувству усталости (лёгкая усталость как фактор воспитания силы духа).
		Физическая подготовка	7	-	7

7	13.10	Развитие координации движений			1 ч. Упражнения в передвижениях: в беге (лицом вперёд, боком, спиной, змей кой), перепрыгивание через лежащую верёвку (лицом вперёд боком, спиной, змейкой, разножкой, в стойках и т. д.), челночный бег Упражнения в парах. Упражнения с предметами (мячик, палка, деревянный меч и т. д.) индивидуально и в парах. Игровые упражнения.
8	20.10	Развитие силовых качеств			1 ч. Упражнения на укрепление суставов и связок рук и ног, мышц туловища: в различных и. п. (стоя, в приседе, лёжа) на месте, со сменой и в движении, в парах (на сопротивление, на ассистирование выполняющему).
9	27.10	Развитие силовых качеств			1 ч. Упражнения на укрепление суставов и связок рук и ног, мышц туловища: в различных и. п. (стоя, в приседе, лёжа) на месте, со сменой и в движении, в парах (на сопротивление, на ассистирование выполняющему).
10	10.11	Развитие вестибулярной устойчивости			1 ч. Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад через голову, через плечо из различных и. п.; кувырок в длину; боковые

					<p>перекаты из различных и. п.; колесо (начиная с и. п. сидя на корточках); соединение элементов; выполнение данных элементов через препятствие (в том числе через партнёра в различных и. п.). Самостраховка при падениях вперёд, вбок, назад; из различных и. п.; индивидуально и в парах.</p>
11		Развитие вестибулярной устойчивости			<p>1 ч. Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад через голову, через плечо из различных и. п.; кувырок в длину; боковые перекаты из различных и. п.; колесо (начиная с и. п. сидя на корточках); соединение элементов; выполнение данных элементов через препятствие (в том числе через партнёра в различных и. п.). Самостраховка при падениях вперёд, вбок, назад; из различных и. п.; индивидуально и в парах.</p>
12	24.11	Развитие гибкости			<p>1 ч. Упражнения на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных, плечевых, голеностопных, лучезапястных суставов в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа, в низких стойках, переходы из одной стойки в другую и обратно); парное растягивание в</p>

					различных и. п. (стоя у стены, сидя, лёжа); статическое и динамическое растягивание (махи ногами и руками по различным траекториям).
13	26.11	Развитие скоростных качеств			1 ч. Упражнения на быстроту реагирования, быстроту простой и сложной двигательной реакции, реакции выбора; беговые, прыжковые; в различных и. п., на смену и. п.; с предметами; индивидуальные, парные, групповые; строго регламентированные, вариативные, игровые (типа «салочки»).
		Технико-тактическая подготовка	13		13
14	05.12	Формирование культуры движения в стойках			1 ч. Отработка стоек, соединения стоек на месте, перемещения в стойках (вперёд, назад, вбок, со сменой впереди стоящей ноги, со сменой стоек, со сменой высоты стоек).
15	12.12	Базовая техника: удары руками и блоки, удары ногами			1 ч. Блоки руками (верхние, средние, нижние) в стойках на месте, в перемещениях вперёд, назад, в сторону; удары руками и ногами (верхние, средние, нижние) в стойках на месте, в перемещениях

					(вперёд, назад, в сторону), соединения различных ударов на месте, в перемещениях (вперёд, назад, в сторону);
16	19.12	Базовая техника: удары руками и блоки, удары ногами			1 ч. Соединения блоков и ударов руками и ногами (связки) на месте и в перемещениях (в стойках); выработка целевой точности ударов по «лапе» на месте, в перемещениях;
17	09.01	Базовая техника: удары руками и блоки, удары ногами			1 ч. Выработка целевой точности в вариативных заданиях (партнёр изменяет положение «лапы») на месте и в перемещениях (тип удара строго регламентируется или варьируется по высоте, дистанции и т. д.);
18	16.01	Парные упражнения на отработку защитно-атакующих действий			1 ч. Упражнения с отходом назад. Упражнения против атаки прямым ударом рукой, выполняемым на различных уровнях (средний, верхний; строго регламентированная атака);
19	23.01	Парные упражнения на отработку защитно-атакующих действий			1 ч. Упражнения против серии прямых ударов ногой и рукой, выполняемых на различных уровнях (строго регламентированная атака); вариативная реакция на различные прямые удары ногой и рукой, выполняемые на различных

					уровнях (защищающийся не знает, с какой ноги или руки партнёр произведёт атаку). Аналогично против ударов сбоку.
20	30.01	Парные упражнения на отработку защитно-атакующих действий			1 ч. Упражнения против серии прямых ударов ногой и рукой, выполняемых на различных уровнях (строго регламентированная атака); вариативная реакция на различные прямые удары ногой и рукой, выполняемые на различных уровнях (защищающийся не знает, с какой ноги или руки партнёр произведёт атаку). Аналогично против ударов сбоку.
21	06.02	Поединки на отработку изученной техники			1 ч. Обусловленные поединки: строго регламентированные технико-тактические задания; строгая дозировка ударного контакта: строгое соблюдение ролей атакующего и защищающегося.
22	13.02	Поединки на отработку изученной техники			1 ч. Обусловленные поединки: строго регламентированные технико-тактические задания; строгая дозировка ударного контакта: строгое соблюдение ролей атакующего и защищающегося.
23	20.03	Техника борьбы			1 ч. Захваты за различные части рук туловища, ног; одной рукой и двумя; спереди, сзади и сбоку:

					болевые захваты.
24	27.02	Техника борьбы			1 ч. Контрдействия против захватов: освобождение от захватов, переводы в контрзахват, с болевыми приёмами. Подсечки, подножки, выведения из равновесия, броски.
25	06.03	Связки и технические комплексы			1 ч. Связки ударов руками и ногами, блоков и ударов руками и ногами, на месте и в передвижениях; связки сложных перемещений с ударными и защитными действиями; дорожки; технические комплексы различной степени сложности.
26	12.03	Самооборона против вооружённого противника			1 ч. Приёмы защиты от атакующих ударов различными предметами (в одной руке, в обеих руках): палкой, ножом и т. д.; прямых, сбоку, сверху.
		Контрольные испытания и коллективные мероприятия	и 8		8
27	19.03	Семейная гостиная			1 ч. Неформальное общение педагога с родителями и детьми в форме бесед, обмена мнениями, дискуссий с целью установления более тесного контакта и взаимопонимания.

28	03.04	Фестиваль единоборств «Все флаги - в гости к нам!»		1 ч. Совместное мероприятие с участием секций различных видов единоборств, на котором по договорённости организаторов выступающие могут продемонстрировать различные виды программы, как связанные с поединком, так и не связанные.	
29	10.04	Аттестация			1 ч. Демонстрация учащимися физической, технико-тактической подготовленности, а также понимания гуманистических основ боевых искусств
30	17.04	Аттестация			1 ч. Демонстрация учащимися физической, технико-тактической подготовленности, а также понимания гуманистических основ боевых искусств
31	23.04	Турнир «Уважение - основа боевого искусства»			1 ч. Несоревновательное мероприятие с проведением обусловленных поединков по кулачному бою, борьбе, самозащите от вооружённого противника с целью демонстрации наличного уровня подготовленности и получения опыта действий в экстремальной ситуации (спортивные цели определения лучшего не ставятся).

32	30.05	Фестиваль единоборств «Все флаги - в гости к нам!»			1 ч. Совместное мероприятие с участием секций различных видов единоборств, на котором выступающие могут демонстрировать различные виды программы, как связанные с поединком, так и не связанные.
33	08.05	Турнир «Уважение - основа боевого искусства»			1 ч. Несоревновательное мероприятие с проведением обусловленных поединков по кулачному бою, борьбе, самозащите от вооружённого противника с целью демонстрации наличного уровня подготовленности и получения опыта действий в экстремальной ситуации (спортивные цели определения лучшего не ставятся).
34	15.05 22.05	Турнир «Уважение - основа боевого искусства»			1 ч. Несоревновательное мероприятие с проведением обусловленных поединков по кулачному бою, борьбе, самозащите от вооружённого противника с целью демонстрации наличного уровня подготовленности и получения опыта действий в экстремальной ситуации (спортивные цели определения лучшего не ставятся).

		Bcero	34	7	27
--	--	-------	----	---	----

Содержание деятельности

Раздел 1. Вводное занятие (1 ч)

Техника безопасности и гигиена участников занятий. Постановка целей и задач, определение актуальности занятий боевыми искусствами. Определение внешних и внутренних источников опасности.

Раздел 2. Культурно-воспитательный и духовно-нравственный раздел боевых искусств (1 ч)

Определение основного назначения занятий боевыми искусствами как пути духовно-нравственного воспитания и самосовершенствования. Воспитание целеустремлённости, усердия и терпения. Выработка уважительного отношения к товарищам, учителю, ко всем людям. Этические нормы. Необходимая оборона и её пределы.

Раздел 3. Оздоровительный раздел боевых искусств (2 ч)

Тренинг дыхательной системы: упражнения в положении стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения на развитие диафрагмального дыхания. Самомассаж и суставная гимнастика: знания о показаниях и противопоказаниях к применению, о гигиенических требованиях к проведению; положения проведения самомассажа и суставной гимнастики (лёжа, сидя, стоя); приёмы самомассажа и суставной гимнастики. Релаксационные упражнения: в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; комбинированные с дыхательными. Упражнения на формирование правильной осанки: у стены, с использованием предметов, с партнёром, соблюдение правильной осанки в технике как основа технического мастерства.

Раздел 4. Психологическая подготовка (2ч)

Формирование правильного отношения к чувству страха (страх как союзник): парные упражнения на выработку психической и физической расслабленности во время приёма атаки. Формирование правильного отношения к чувству боли (боль — сигнал к снижению силы воздействия): индивидуальные и парные упражнения на расслабление в момент нанесения ударов по «лапам» или «груше». Формирование правильного отношения к чувству усталости (лёгкая усталость как фактор воспитания силы духа).

Раздел 5. Физическая подготовка (7 ч)

5.1. Развитие координации движений (1 ч). Упражнения в передвижениях: в беге (лицом вперёд, боком, спиной, змейкой), перепрыгивание через лежащую верёвку (лицом вперёд боком, спиной, змейкой, разножкой, в стойках и т. д.), челночный бег. Упражнения в парах. Упражнения с предметами (мячик, палка, деревянный меч и т. д.) индивидуально и в парах. Игровые упражнения.

5.2. Развитие силовых качеств (2 ч). Упражнения на укрепление суставов и связок рук и ног, мышц туловища: в различных и. п. (стоя, в приседе, лёжа) на месте, со сменой и в движении, в парах (на сопротивление, на ассистирование выполняющему).

5.3. Развитие вестибулярной устойчивости (2 ч). Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад через голову, через плечо из различных и. п.; кувырок в длину; боковые перекаты из различных и. п.; колесо (начиная с и. п. сидя на корточках); соединение элементов; выполнение данных элементов через препятствие (в том числе через партнёра в различных и. п.). Самостраховка при падениях вперёд, вбок, назад; из различных и. п.; индивидуально и в парах.

5.4. Развитие гибкости (1 ч). Упражнения на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных, плечевых, голеностопных, лучезапястных суставов в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа, в низких стойках, переходы из одной стойки в другую и обратно);

парное растягивание в различных и. п. (стоя у стены, сидя, лёжа); статическое и динамическое растягивание (махи ногами и руками по различным траекториям).

5.5. Развитие скоростных качеств (1ч). Упражнения на быстроту реагирования, быстроту простой и сложной двигательной реакции, реакции выбора; беговые, прыжковые; в различных и. п., на смену и. п.; с предметами; индивидуальные, парные, групповые; строго регламентированные, вариативные, игровые (типа «салочки»).

Раздел 6. Техничко-тактическая подготовка (13 ч)

6.1. Формирование культуры движения в стойках (1 ч). Отработка стоек, соединения стоек на месте, перемещения в стойках (вперёд, назад, вбок, со сменой впереди стоящей ноги, со сменой стоек, со сменой высоты стоек).

6.2. Базовая техника: удары руками и блоки, удары ногами (3 ч). Блоки руками (верхние, средние, нижние) в стойках на месте, в перемещениях вперёд, назад, в сторону; удары руками и ногами (верхние, средние, нижние) в стойках на месте, в перемещениях (вперёд, назад, в сторону), соединения различных ударов на месте, в перемещениях (вперёд, назад, в сторону); соединения блоков и ударов руками и ногами (связки) на месте и в перемещениях (в стойках); выработка целевой точности ударов по «лапе» на месте, в перемещениях; выработка целевой точности в вариативных заданиях (партнёр изменяет положение «лапы») на месте и в перемещениях (тип удара строго регламентируется или варьируется по высоте, дистанции и т. д.); выработка точности дозировки силы удара (без контакта, поверхностный контакт, глубокий контакт); связки ударов; укрепление ударных поверхностей рук и ног (похлопывания различными сторонами кистей и стоп по полу).

6.3. Парные упражнения на отработку защитно-атакующих действий (3 ч). Упражнения с отходом назад: против угрозы атаки сокращением дистанции (перемещение атакующего вперёд без атаки ударом); против атаки прямым ударом ногой, выполняемым на различных уровнях (нижний, средний, верхний; строго регламентированная атака); против атаки прямым ударом рукой, выполняемым на различных уровнях (средний, верхний; строго регламентированная атака); против серии прямых ударов ногой и рукой, выполняемых на различных уровнях (строго регламентированная атака); вариативная реакция на различные прямые удары ногой и рукой, выполняемые на различных уровнях (защищающийся не знает, с какой ноги или руки партнёр произведёт атаку). Аналогично против ударов сбоку. Упражнения с уходом вперёд в сторону с линии атаки: против угрозы атаки сокращением дистанции (перемещение атакующего вперёд без атаки ударом); против атаки прямым ударом ногой, выполняемым на различных уровнях (нижний, средний, верхний; строго регламентированная атака); против атаки прямым ударом рукой, выполняемым на различных уровнях (средний, верхний; строго регламентированная атака); против серии прямых ударов ногой и рукой, выполняемых на различных уровнях (строго регламентированная атака); вариативная реакция на различные прямые удары ногой и рукой, выполняемые на различных уровнях (защищающийся не знает с какой ноги: или руки партнёр произведёт атаку). Аналогично против ударов сбоку.

Поединки на отработку изученной техники (2 ч)

Обусловленные поединки: строго регламентированные технико-тактические задания; строгая дозировка ударного контакта: строгое соблюдение ролей атакующего и защищающегося. Пол обусловленным поединком подразумевается поединок на выполнение конкретного задания. Перед каждой парой ставится своя задача. В этой связи поединки проводятся не по строго регламентированным спортивным правилам, а исходя из возможностей занимающихся. Например, один

партнёр назначается атакующим (А), другой — защищающимся (Б). Задача партнёра А — нанести один точный, дозированный (лёгкое касание) удар, демонстрируя при этом грамотное маневрирование. Задача партнёра Б — грамотно защищать блоком или манёврами. За выполненное задание начисляется один балл. Затем партнёры меняются ролями. Количество атак с обеих сторон одинаково.

Сравнение результатов проводится, однако задача определения победителя является второстепенной, главная роль отводится выявлению наличного уровня подготовки, определению ошибок и указаниям по их исправлению. Партнёры подбираются не столько по весу и году рождения, сколько по равенству возможностей. Задания в зависимости от уровня подготовленности могут усложняться (нанесение строго определённого удара в заданную точку, серийные атаки, сложные технико-тактические комбинации и т. д.) вплоть до перехода в полусвободные поединки. Использование обусловленных поединков особенно актуально в случае неуверенности партнёров (страха), агрессивности, неконтролируемых эмоций и поведения.

Ролевые поединки. Роли партнёров распределяются следующим образом: А атакует (ассистент), Б защищается. Партнёр А по завершении атаки замирает, позволяя партнёру Б правильно выполнить и исправить свои ошибки в контрдействии. Партнёр Б, выполняя контратаку, должен останавливать кулак за 5—10 см до поверхности тела партнёра А.

1. Первый уровень сложности. Партнёр А атакует одним действием, выбранным и продемонстрированным заранее, партнёр Б разрывает дистанцию или уходит с линии атаки с помощью соответствующей атаки заранее изученной техники. Партнёры знают свою задачу и начинают выполнять свои роли с невысокой скоростью, с соблюдением пауз между комбинациями. Постепенно, по мере наработки хорошей координации для выбранной скорости, скорость повышается и сохраняется до появления устойчивого результата.

2. Второй уровень сложности (с элементом вариативности). Полностью повторяется первый вариант обусловленного поединка с достраиванием защищающимся (Б) контрдействия. Партнёр А, выполнив атакующее действие, замирает, позволяя партнёру Б увидеть открытые места в позиции атакующего. Партнёр Б достраивает контрдействия медленно, выбирая свободный «коридор» (траекторию) в позиции партнёра. Его действия должны напоминать выпады фехтовальщика. Затем постепенно изменяют скоростные параметры, добиваясь улучшения скоростной координации.

3. На третьем уровне сложности ролевого поединка партнёр А демонстрирует одно атакующее действие и после паузы выполняет его. Партнёр Б использует заранее отработанный уход с линии атаки под острым углом в 30—45° встречным ходом, с одновременным контрударом. Защитные действия (блоки) при такой контратаке не выполняются или выполняются условно, как вспомогательные действия. Партнёр Б выполняет свою контратаку, одновременно уворачиваясь от атаки партнёра А. Скоростные параметры меняются постепенно по мере выработки устойчивого результата в улучшении скоростной координации.

При усвоении действий по предложенным правилам ролевых поединков партнёр А с целью усложнения задачи выполняет атакующее действие, по собственному выбору, без предварительной демонстрации. Затем, используя те же схемы, выполняются связки двухударных атакующих действий.

На втором и третьем уровне сложности в ролевых поединках используются боксёрские «лапы». Партнёр А, завершая свою атаку, замирает и подставляет «лапу» под контрудар партнёра Б. Партнёр Б, правильно выбрав дистанцию, ритм и скорость, выполняет контрудар в боксёрскую «лапу» партнёра А. Скорость всех

действий и приложенная сила удара по «лапе» постепенно увеличиваются для улучшения скоростной координации.

Полусвободные и свободные поединки игрового характера (с акцентом на правильность выполнения задания, а не на превосходство над соперником).

6.5. Техника борьбы (2ч). Захваты за различные части рук туловища, ног; одной рукой и двумя; спереди, сзади и сбоку: болевые захваты. Контрдействия против захватов: освобождение от захватов, переводы в контрзахват, с болевыми приёмами. Подсечки, подножки, выведения из равновесия, броски. Контрдействия против подсечек, подножек, выведения из равновесия, контрброски. Защитное маневрирование. Работа в партере Связки элементов: индивидуальная и парная отработка (строго регламентированные упражнения). Полусвободные и свободные схватки на закрепление изученных элементов и связок в игровой манере с акцентом на правильность выполнения задания, а не на превосходство над соперником). Связки ударно-бросковой техники, контрдействия с использованием ударно-бросковой техники.

Поединки с использованием ударно-бросковой техники: ролевые поединки, имитация возможных уличных ситуаций.

Процесс отработки бросковой техники в ролевых поединка строится аналогично описанному в пункте 6.4 и также распределяется по уровням сложности. Необходимо следующее условие: партнёр Б после контрудара (или вместо него) может выполнить заранее отработанную подсечку или бросок, придерживая партнёра А, оберегая от сильного падения. Партнёр при этом должен отрабатывать технику страховки, не сопротивляясь партнёру Б.

Данные упражнения выполняются только на мягком покрытии пола (борцовских матах, татами).

Имитация возможных уличных ситуаций подразумевает наличие двух или более атакующих и их различное расположение друг относительно друга. Для уровня учащихся начальной школы будет достаточно овладеть первым и вторым уровнем обусловленного ролевого поединка с наличием двух или трёх поочередно атакующих ассистентов. Причём после каждой защиты или контратаки необходимо уходить за спину «поражённого» ассистента. Защищающийся партнёр Б должен создавать условия, при которых атакующие мешали бы друг другу. Защищающийся, спрятавшись за первого «поверженного» атакующего, может удерживать его, используя как щит, или наталкивать его на остальных, мешая им реализовать свои замыслы, а самому при этом выбрать наиболее выгодное положение и момент для своей контратаки.

Все комбинации выполняются с небольшой скоростью для исправления возможных ошибок в координации. По мере совершенствования скоростные параметры меняются.

6.6. Связки и технические комплексы (1 ч). Связки ударов руками и ногами, блоков и ударов руками и ногами, на месте и в передвижениях; связки сложных перемещений с ударными и защитными действиями; дорожки; технические комплексы различной степени сложности.

6.7. Самооборона против вооружённого противника (1 ч). Приёмы защиты от атакующих ударов различными предметами (в одной руке, в обеих руках): палкой, ножом и т. д.; прямых, сбоку, сверху. Обезвреживающий удар (без контакта с вооружённой рукой); захват атакующей руки с выбиванием оружия или болевым приёмом; выбивание оружия без захвата атакующей руки. Защитное маневрирование: разрыв дистанции, уход с линии атаки в сторону, вперёд в сторону, за спину, ложные действия. Провокация атаки, контратака, встречная атака с целью сокращения дистанции: войти в контакт с вооружённой рукой (руками) для самозащиты или нанесения обезвреживающего удара. Самозащита от целостного исполнения атакую-

шего приёма: маневрирование, сокращение дистанции, вход в контакт, обезвреживание.

Раздел 7. Контрольные испытания и коллективные мероприятия (8 ч)

7.1. *Аттестация* (2 ч). Демонстрация учащимися физической, технико-тактической подготовленности, а также понимания гуманистических основ боевых искусств (2—3 раза в год).

7.2 *Турнир «Уважение — основа боевого искусства»* (3 ч).

Несоревновательное мероприятие с проведением обусловленных поединков по кулачному бою, борьбе, самозащите от вооружённого противника с целью демонстрации наличного уровня подготовленности и получения опыта действий в экстремальной ситуации (спортивные цели определения лучшего не ставятся).

7.3. *Семейная гостиная* (1 ч). Неформальное общение педагога с родителями и детьми в форме бесед, обмена мнениями, дискуссий с целью установления более тесного контакта и взаимопонимания.

7.4. *Фестиваль единоборств «Все флаги — в гости к нам!»* (2 ч). Совместное мероприятие с участием секций различных видов единоборств, на котором по договорённости организаторов выступающие могут демонстрировать различные виды программы, как связанные с поединком, так и не связанные. Данное мероприятие аналогично турниру «Уважение — основа боевого искусства».

Формы и средства контроля

Контрольные задания по усвоению двигательных умений, навыков и способностей

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. (см. табл. 1)

Таблица 1

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого Старта (с)	6.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8

Также для осуществления контроля за уровнем физической подготовленности рекомендуется использовать тесты, при помощи которых определялись следующие виды координационных способностей:

- определение уровня ловкости;
- определение уровня точности;
- способность к сохранению равновесия;
- способность к согласованию движений;
- координационные способности, относящиеся к целостным двигательным действиям (способность к ориентированию в пространстве).
- способность к воспроизведению ритма по рисунку.

Тест определения ловкости. Перепрыгивание через скакалку на полу по кругу в заданной последовательности. 1 – на правой ноге; 2 – на левой; 3 – на двух; 4 – ноги врозь; 5- ноги скрестно.

5 баллов – упр. выполнено без ошибок; 4 балла – при одном нарушении последовательности, нарушении ритма; 3 балла – заступ на скакалку, нарушения ритма.

Тест для определения точности. При вращении скакалки партнером школьник перепрыгивает ее.

5 баллов – задание выполнено; 4 балла – один сбой; 3 балла – два сбоя в темпе движений.

Тесты для определения равновесия.

1. Толчком двумя прыжок вперед через полосу шириной 0,5 м в стойку на одной ноге, руки на пояс. Оценивается степень сохранения равновесия после прыжка.

5 баллов – сохранение вертикального положения; 4 балла – незначительное покачивание верхнего плечевого пояса; 3 балла – переступания с фиксацией положения.

2. Из стойки на лопатках перекат вперед в стойку на одной ноге, другую назад, руки на пояс.

5 баллов – уверенное выполнение, хорошая фиксация тела; 4 балла – наличие покачиваний не сходя с места; 3 балла – нарушение слитности, переступания.

3. Передвижение в приседе по наклонной скамейке, прикрепленной к гимнастической стенке. 5 баллов – движения слитны, уверенны, в среднем темпе; 4 балла – замедленный темп с покачиваниями; 3 балла – излишняя скованность, напряжение.

Способность к ориентированию в пространстве оценивалась с помощью выполнения последовательно по прямой линии 4 кувырков за минимальный отрезок времени.

Перечень учебно-методических средств обучения

Основная литература

Программа внеурочной деятельности. Туристско - краеведческая деятельность.
Спортивно-оздоровительная деятельность. / П.С. Степанов, С. В Сиязов,
Т.Н.Сафронов. – М.: Просвещение, 2011. – 80с.

Дополнительная литература

- Алексеев А.В. Преодолей себя! – 4-е изд., перераб. И доп. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 280 с., ил
- Боевые и спортивные единоборства. Справочник под общей редакцией Тараса А.Е. Минск Харвест 2003 г.
- Кадочников А.А. Русский рукопашный бой. Научные основы. М.;2003 г.
- Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2009.
- Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М.: Просвещение, 1980.
- Ильин Е.П. Эмоции и чувства. С.-Петербург, «Питер», 2001.
- Левский В. 500 советов по самообороне. М.; ФАИР-ПРЕСС 2001 г.
- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2011.
- Техника нанесения ударов Захаров О. Ю. Издательство ЛитРес 2012 -82с.

Оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	2	3
1.	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	
2.	Аудиозаписи	
3.	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	
4.	Стенка гимнастическая	
5.	Бревно гимнастическое напольное	
6.	Бревно гимнастическое высокое	
7.	Перекладина гимнастическая	
8.	Скамейка гимнастическая жесткая	
9.	Скамейка гимнастическая мягкая	
10.	Комплект навесного оборудования	
11.	Коврик гимнастический	
12.	Станок хореографический	
13.	Маты гимнастические	
14.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	
15.	Мяч малый (теннисный)	
16.	Скакалка гимнастическая	
17.	Мяч малый (мягкий)	
18.	Палка гимнастическая	
19.	Обруч гимнастический	
20.	Коврики массажные	
21.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	

22.	Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	
23.	Мячи баскетбольные	
24.	Сетка для переноса и хранения мячей	
25.	Жилетки игровые с номерами	
26.	Стойки волейбольные универсальные	
27.	Сетка волейбольная	
28.	Мячи волейбольные	
29.	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	
30.	Табло перекидное	
31.	Ворота для мини-футбола	
32.	Мячи футбольные	
33.	Компрессор для накачивания мячей	
34.	Палатки туристские (двух местные)	
35.	Рюкзаки туристские	
36.	Комплект туристский бивуачный	
37.	Комплект динамометров ручных	
38.	Динамометр становой	
39.	Ступенька универсальная (для степ-теста)	
40.	Средства до врачебной помощи	
41.	Аптечка медицинская	
42.	Дополнительный инвентарь	
43.	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	
44.	Спортивный зал игровой	
45.	Спортивный зал гимнастический	
46.	Зоны рекреации	
47.	Кабинет учителя	
48.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	
49.	Легкоатлетическая дорожка	
50.	Сектор для прыжков в длину	
51.	Сектор для прыжков в высоту	
52.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	
53.	Площадка игровая баскетбольная	
54.	Площадка игровая волейбольная	
55.	Гимнастический городок	
56.	Полоса препятствий	
57.	Лыжная трасса	
58.	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	

Приложение

Рекомендации по организации и содержанию занятий секции боевых искусств
Педагогический смысл и направленность занятий боевыми искусствами

Как известно, занятия боевыми искусствами сопряжены с рядом негативных проявлений, наиболее тревожащим из которых является агрессия, направленная против соперника. Агрессия не только эмоциональное состояние, но и своего рода программа подсознания, огрубляющая душу человека, его психику, подстрекающая на различные антисоциальные действия. Наряду с проявлениями страха, лени она входит в разряд глубинных привычек, не оставляя человеку шансов на личностный рост. Данные эмоциональные состояния, словно вирусы, давно заражают весь мир. В этой связи в практике единоборств необходима альтернатива принципу состязательности, что особенно актуально при работе с ранимой детской психикой.

Чтобы подобная альтернатива стала действенной, работающей, а не декларативной, необходимо выявить ответ на следующий вопрос: в чём корни агрессивности? Причина агрессивности уходит глубоко в детство. Каждый человек с самого рождения подсознательно стремится к самореализации, постоянному утверждению себя как живого существа и личности, достойной уважения. Родители любят ребёнка за сам факт его существования. Большинство родителей заботятся о своём дитяти бескорыстно, желая ему только счастья. У ребёнка возникает впечатление, что высшие проявления любви и уважения могут быть адресованы только ему и от него к родителям. Далее ребёнок познаёт, что в социуме надо проявлять уважение к другим взрослым. Так или иначе в большинстве случаев эта модель отношений детей и взрослых принимается, так как была проработана годами в кругу семьи. Труднее дело обстоит с отношениями в кругу сверстников. Здесь на первый план и выходит проблема психического, физического противостояния и конфликтности людей.

Привычка получать любовь, уважение и различные блага от родителей и других взрослых людей приводит ребёнка к мнению, что всё это его собственность. Даже если другая мать своему ребёнку подарит игрушку или проявит к нему нежность, посторонний ребёнок, видя это, будет чувствовать ревность. Для того чтобы бороться с такой «несправедливостью», у ребёнка есть психические и физические средства манипуляции. Крича или плача, ребёнок привлекает к себе внимание, возвращая себе статус центра притяжения (потребления) ласки или: материальных предметов, являющихся также материальным выражением энергии любви. Если и в данной ситуации окружающий мир отдаёт предпочтение другому, жажда вернуть себе статус центра притяжения энергии любви растёт и доводит до силового захвата. Обиженный ребёнок всячески пытается унижить человеческое достоинство «незаслуженно» поощрённого ребёнка. Агрессор силой демонстрирует, что тот, кто вместо него получил внимание окружающего мира, трусливый, слабый, безвольный человек и все блага и любовь по праву принадлежат ему, более сильному. В этом просматривается пробел в воспитании, основанный на непонимании многими взрослыми следующих ключевых моментов.

У каждого человека есть качество, которое даётся ему при рождении, — это человечность, человеческое достоинство, и с ним он должен пройти свой

жизненный путь. Никто не вправе попира́ть человеческое достоинство другого человека, никому не позволено ставить себя выше другого. Всё, что существует на Земле, вне зависимости от того, как мы к этому относимся (нравится оно нам или нет, считаем мы это живым или нет) является неприкосновенным и достойным бережного отношения. Ребёнок может не знать, что, унижая другого человека животное или растение, портя окружающий мир, засоряя информационное пространство грубостью, злобными словами и мыслями, в конечном счёте сам унижает себя, своё человеческое достоинство. Каким бы выдающимся талантом он ни обладал, он не прибавит себе славы и почёта. И радость будет временна, а за ней снова наступит разочарование и желанья взять то, что ему не принадлежит. Взрослые должны дать понять ребёнку, что, если он хочет быть почитаемым, уважаемым и любимым, он сначала должен *дать*, а не *взять*. Взрослые обязаны научить детей тому, что их таланты будут признаны и полезны миру, если будут проявляться и развиваться в свете важного качества — человечности.

В этой связи нужно научить ребёнка не только принимать любовь, но и давать что-то самому, от своего сердца, создавать вокруг себя пространство любви и человечности. Человечность проявляется в виде сострадания и любви к ближнему, милосердия и всепрощения, ответственности за себя и другого.

Одним из путей формирования этих качеств личности издревле являлось боевое искусство, поскольку сильный человек с высоты своих достоинств способен увидеть, что нуждается в защите. Боевое искусство прежде всего служит развитию и поддержанию человеческого достоинства, а приобретаемое в ходе занятий боевое мастерство всегда являлось второстепенным.

Межвозрастное взаимодействие в группе

В процессе реализации данной программы должен реализовываться принцип шефства старших учеников над младшими.

Старшие или более успешные ученики поддерживают младших, помогая им усваивать учебный материал, тем самым вырабатывая в себе качество взаимовыручки. В особенности эта помощь проявляется в пояснении младшим важности взаимного уважения и обучении их правилам проявления уважения. Также эта работа распространяется на формирование и других важных душевных качеств, которые в практике боевых искусств являются первостепенными.

Вырабатывая в себе качество заботы о младших, более слабых и незащищённых, старшие ученики сохраняют свои душевные качества свободными от пагубного эгоцентризма (гордыни). При таком отношении ученик помнит, что всегда есть чему учиться, сохраняя открытое к познанию сердце, которое мастера боевых искусств называют «сердце новичка».

К разделу 2 «Культурно-воспитательный и духовно-нравственный раздел боевых искусств»

Главными задачами занимающихся боевыми искусствами должны стать формирование цельности их внутреннего мира, осознание ими неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения, формирование потребности в неустанном возвращении таких фундаментальных гуманистических качеств, как сострадание, любовь, милосердие, чувство ответственности за свои поступки.

Необходимым условием успешного решения этих задач является воспитание у школьников целеустремлённости, усердия и терпения. Это способствует выработке соответствующих качеств тела и духа, необходимых как для самосовершенствования, так и для применения их при необходимой самообороне. Также важное направление работы педагога — выработка уважительного отношения к товарищам, учителю, ко всем людям.

Эффективность подобной работы повысится, если учащиеся будут придерживаться определённого этикета. К нему относится приветствие при входе и выходе из зала, ритуал сосредоточения в начале занятия и перед парной работой, сдержанность в проявлении эмоций в различных ситуациях на занятии. Важно донести до школьников, что правила этикета, выполнение определённых ритуалов не формальность, а проявление уважения к старшим, товарищам, самому себе. Так вырабатывается характер воспитанника, для которого будут неприемлемы такие деформации личности, как заносчивость и жестокость.

На первых порах данная работа осуществляется через следование формальностям, потом переходит в привычку, затем — в потребность на основе глубокого осознания важности проявления человечности. Уважение должно стать одним из жизненных принципов для человека, владеющего боевым искусством. Его мастерство должно быть направлено только во благо. Поэтому каждое упражнение сопровождается приветствием партнёра, в особенности если это поединок.

Обязательные при изучении боевых искусств-беседы о не превышении мер необходимой самообороны в свете вышесказанного будут восприняты воспитанниками не как боязнь ответственности, а как шанс для нападающего встать на путь исправления.

К разделу 3 «Оздоровительный раздел боевых искусств» Как правило, в программах по различным видам боевых искусств на данном разделе внимание не заостряется. В настоящей программе данный раздел выделен ввиду особой актуальности профилактики нарушений осанки. Правильная осанка, прямая спина — одно из технических требований в боевых искусствах. С этой целью необходимо обратить особое внимание на прямое положение спины во всех изучаемых стойках и при-е перемещениях в них.

Данная работа проводится в положении у стены с притягиванием поясницы и шейного отдела позвоночника к стене; При формировании правильной осанки рекомендуется также использовать упражнения в стойках с партнёром: помощник прижимает гимнастическую палку к спине. Такой подход также прививает уважение к другому человеку и ответственность за состояние его здоровья.

Прививая потребность в поддержании правильной осанки, необходимо отмечать, что человек, держащий спину прямой, выглядит статнее и солиднее, внушая к себе уважение. В определённом смысле правильная осанка сродни армейской выправке.

К разделу 4 «Психологическая подготовка»

Одно из истинных предназначений занятий боевыми искусствами — работа с внутренними источниками опасности (страх, боль, комплекс неполноценности). Данные психические проявления негативно влияют как на

процесс занятий, так и на повседневную жизнь. Наиболее неблагоприятным из них является страх, зачастую препятствующий дальнейшим занятиям, в особенности для детей.

Традиционный подход в отношении к чувству страха (приучать преодолевать страх) переводит его в глубинные, неосознаваемые слои психики (загоняет страх глубже). Однако существуют и могут успешно использоваться в работе с детьми специфические методы минимизации чувства страха путём наблюдения за ним как бы со стороны. При таком подходе страх выступает как союзник, в результате чего снижается уровень тревожности и повышается стрессоустойчивость занимающихся.

Выработка правильного отношения к чувству страха происходит следующим образом. Как правило, появление чувства страха в момент опасности (в боевых искусствах это соответствует атаке физической или психической — угрозе) сопровождается мышечным и психическим напряжением (спазмом, ступором). Поэтому боевые ситуации на занятиях моделируются с возможностью изменять параметры, на которые психика реагирует чувством страха. Для этого атакующему даётся указание замедлить атаку. Соответственно у защищающегося имеется возможность адаптироваться к ситуации, распознать действие и адекватно среагировать. При многократных повторениях с постепенным повышением скорости атакующего движения повышается и скорость распознавания действия, что даёт возможность снять спазматическую реакцию на высокую скорость движения, воспринимаемую как опасность. В результате мышцы расслабляются, психическое состояние нормализуется при угрозе нападения и даже самой атаке.

Аналогично вырабатывается правильное отношение к чувству боли. Зачастую у человека вырабатывается неосознаваемый страх боли, который усиливает болевые ощущения. Чтобы снять его влияние, выполняются лёгкие, безболезненные удары руками иногда по груше или мешку. При этом необходимо вырабатывать способность расслаблять руки или ноги. В этом случае психика не реагирует болевым синдромом. Важным условием является глубокое и спокойное дыхание, что расслабляет нервную систему, не давая ей реагировать страхом. Такой подход позволяет снизить уровень тревожности занимающихся, создаёт благотворный психоэмоциональный фон, что в целом положительно влияет на уровень здоровья школьников.

Важным направлением психологической подготовки является отношение к чувству усталости, что особенно актуально для младших школьников. Лёгкое чувство усталости не должно быть препятствием к продолжению занятия или выполнению упражнения, так как занимающийся боевым искусством должен готовить себя к умению действовать прежде всего в неудобной, невыгодной ситуации, в неподходящий момент. Здесь нет возможности отложить ситуацию или свой ответ на неё на потом. Школьник вырабатывает навыки единоборства не для зала, не для комфортных условий, где можно всегда рассчитывать на вмешательство педагога или снисхождение противника. Он готовится действовать в любой жизненной ситуации. Ведь не зря А. В. Суворов говорил: «Тяжело в ученье — легко в бою!» Таким образом, формируется сила воли, сила, духа. Ученик должен понять, что дух ведёт тело. Занимающегося можно

подбодрить, приведя различные народные поговорки, например: «Что посеешь, то и пожнёшь».

Можно также привести следующее сравнение: чтобы стать стальным боевым мечом, мало быть железной рудой, нужно переплавиться, стать сначала железом, затем позволить кузнецу, выковать из тебя клинок, после чего пройти испытание огнём и водой, получить закалку. Это как в песне: «И в этой пытке многократной рождается клинок булатный». Однако с учётом младшего школьного возраста необходимо соблюдать умеренность в преодолеваемой усталости.

К разделу 5.2 «Развитие силовых качеств»

Упражнения на развитие силы в боевых искусствах целесообразно выполнять в первую очередь для проработки суставов и связок с целью их укрепления и подготовки к дальнейшей скоростно-силовой нагрузке при резких движениях. Для этого полезны пружинящие движения с небольшим растягиванием сухожилий, обязательно выполняемые на фоне глубокого дыхания. Необходимо отметить, что традиционно подобная работа направлена на укрепление мышц, которые не уважают уважение к другому человеку и ответственность за состояние его здоровья.

Прививая потребность в поддержании правильной осанки, необходимо отмечать, что человек, держащий спину прямой, выглядит статнее и солиднее, внушая к себе уважение. В определённом смысле правильная осанка сродни армейской выправке.

К разделу 4 «Психологическая подготовка»

Одно из истинных предназначений занятий боевыми искусствами — работа с внутренними источниками опасности (страх, боль, комплекс неполноценности). Данные психические проявления негативно влияют как на процесс занятий, так и на повседневную жизнь. Наиболее неблагоприятным из них является страх, зачастую препятствующий дальнейшим занятиям, в особенности для детей.

Традиционный подход в отношении к чувству страха (приучать преодолевать страх) переводит его в глубинные, неосознаваемые слои психики (загоняет страх глубже). Однако существуют и могут успешно использоваться в работе с детьми специфические методы минимизации чувства страха путём наблюдения за ним как бы со стороны. При таком подходе страх выступает как союзник, в результате чего снижается уровень тревожности и повышается стрессоустойчивость занимающихся.

Выработка правильного отношения к чувству страха происходит следующим образом. Как правило, появление чувства страха в момент опасности (в боевых искусствах это соответствует атаке физической или психической — угрозе) сопровождается мышечным и психическим напряжением (спазмом, ступором). Поэтому боевые ситуации на занятиях моделируются с возможностью изменять параметры, на которые психика реагирует чувством страха. Для этого атакующему даётся указание замедлить атаку. Соответственно у защищающегося имеется возможность адаптироваться к ситуации, распознать действие и адекватно среагировать. При многократных повторениях с постепенным повышением скорости атакующего движения повышается и скорость распознавания действия, что даёт возможность снять спазматическую

реакцию на высокую скорость движения, воспринимаемую как опасность. В результате мышцы расслабляются, психическое состояние нормализуется при угрозе нападения и даже самой атаке.

Аналогично вырабатывается правильное отношение к чувству боли. Зачастую у человека вырабатывается неосознаваемый страх боли, который усиливает болевые ощущения. Чтобы снять его влияние, выполняются лёгкие, безболезненные удары руками по груше или мешку. При этом необходимо вырабатывать способность расслаблять руки или ноги. В этом случае психика не реагирует болевым синдромом. Важным условием является глубокое и спокойное дыхание, что расслабляет нервную систему, не давая ей реагировать страхом. Такой подход позволяет снизить уровень тревожности занимающихся, создаёт благотворный психоэмоциональный фон, что в целом положительно влияет на уровень здоровья школьников.

Важным направлением психологической подготовки является отношение к чувству усталости, что особенно актуально для младших школьников. Лёгкое чувство усталости не должно быть препятствием к продолжению занятия или выполнению упражнения, так как занимающийся боевым искусством должен готовить себя к умению действовать прежде всего в неудобной, невыгодной ситуации, в неподходящий момент. Здесь нет возможности отложить ситуацию или свой ответ на неё на потом. Школьник вырабатывает навыки единоборства не для зала, не для комфортных условий, где можно всегда рассчитывать на вмешательство педагога или снисхождение противника. Он готовится действовать в любой жизненной ситуации. Ведь не зря А. В. Суворов говорил: «Тяжело в ученье — легко в бою!» Таким образом, формируется сила воли, сила, духа. Ученик должен понять, что дух ведёт тело. Занимающегося можно подбодрить, приведя различные народные поговорки, например: «Что посеешь, то и пожнёшь».

Можно также привести следующее сравнение: чтобы стагг стальным боевым мечом, мало быть железной рудой, нужно переплавиться, стать сначала железом, затем позволить кузнецу выковать из тебя клинок, после чего пройти испытание огнём и водой, получить закалку. Это как в песне: «И в этой пытке многократной рождается клинок булатный». Однако с учётом младшего школьного возраста необходимо соблюдать умеренность в преодолеваемой усталости.

К разделу 5.2 «Развитие силовых качеств»

Упражнения на развитие силы в боевых искусствах целесообразно выполнять в первую очередь для проработки суставов и связок с целью их укрепления и подготовки к дальнейшей скоростно-силовой нагрузке при резких движениях. Для этого полезны пружинящие движения с небольшим растягиванием сухожилий, обязательно выполняемые на фоне глубокого дыхания. Необходимо отметить, что традиционно подобная работа направлена на укрепление мышц, которые не в такой степени подвержены травмированию во время резких перемещений и ударов. В этом также заключается оздоровительный эффект выполняемых упражнений. Примерные упражнения:

- в исходном положении (и. п.) приседа: перекаты с одной ноги на другую с полным вытягиванием освободившейся ноги;

- в и. п. упора лёжа на животе: поднимание корпуса с прогибом, с прижатыми к полу бёдрами;
- в и. п. упора лёжа с прогибом спины (конечное положение предыдущего упражнения): поднимание таза с вытягиванием рук и позвоночника, отжимание от пола с поднятым вверх тазом и округлённой поясницей (разгрузочное положение поясницы);
- в и. п. рабочей стойки: малоамплитудные приседания на одной из согнутых ног;
- парные упражнения: перетягивания в различных захватах рук;
- ходьба на руках в упоре лёжа с поддержкой ног партнёром;
- ритмичное выполнение упражнения «Лодочка»;
- быстрые вставания из различных и. п.: лёжа на животе, на спине, с чередованием и. п.

К разделу 5.3 «Развитие вестибулярной устойчивости» Упражнения данного раздела подбираются по принципу от простого к сложному и с учётом индивидуальных особенностей школьников. Такой подход, помимо повышения эффективности освоения заданий и снижения травматичностиTM, обеспечивает повышение уровня психологического комфорта на занятии, снижение уровня тревожности учащихся. При умело выстроенном процессе это ведёт к снятию у школьников фобий, связанных с риском травмы. В целом данный подход способствует психическому оздоровлению.

Безукоснительное следование правилам техники безопасности должно быть причиной и следствием осознания ответственности как за своё здоровье и жизнь, так и за здоровье и жизнь товарищей. Так формируются качества сопричастности, человечности и т. д., что является решением одной из задач гуманистического воспитания.

К разделу 5.4 «Развитие гибкости»

Упражнения на гибкость выполняются исходя из индивидуальных особенностей школьников. Гибкость необходимо развивать в разумных пределах. Не следует ставить задачу непременно добиться конкретного результата, так как акцент должен ставиться на сам процесс растягивания, а не на его результат.

Важность самого процесса связана с приоритетным для боевых искусств умением управлять своим психическим состоянием, от которого зависит и техническое мастерство. Единоборец должен уметь как мобилизовывать себя, так и расслабляться.

Упражнения на гибкость должны выполняться в состоянии глубокой психической и мышечной релаксации. Примечательно, что состояние релаксации и отсутствие невротической нацеленности на улучшение гибкости являются главными факторами улучшения гибкости (гибкость придёт сама, постепенно и незаметно). Такой подход оптимизирует психическое состояние учащихся, предупреждает невроз ожидания быстрого результата.

Парная работа данного раздела полезна также тем, что требует от школьника осознания ответственности за здоровье товарища, т. е. формирует способность сопереживать.

К разделу 5.5 «Развитие скоростных качеств» При выполнении в парах упражнений, связанных с реагированием на действие партнёра, как правило,

возникает соперничество. Так, оба партнёра стараются обыграть один другого, и, как следствие, их действия становятся скованными, зажатыми, дыхание — прерывистым. Из-за боязни ударить в грязь лицом оба партнёра излишне психически напряжены, невро-тичны, напуганы, их мускулатура спазмируется, и, как следствие, время и точность реакции снижаются. Фактически они перестают реагировать адекватно на предлагаемые действия. В таком состоянии человек более уязвим: имеет место обратный эффект.

В таком случае педагогу необходимо разъяснить ученикам, что результат (выигрыш) неважен. На первый план выдвигается собственно процесс реагирования. Фактически моделируется экстремальная ситуация, которая может возникнуть отнюдь не в зале и не под присмотром педагога. В реальной ситуации важно не столько нанести удар, сколько не пропустить атаку агрессора. Нападающий (часто подсознательно) выбирает жертву, исходя из своих возможностей. Учитывая состояние потенциальной жертвы он старается напасть неожиданно или выбрать в качестве объекта нападения того, кто выглядит неуверенным, напряжённым, испуганным.

Поэтому необходимо учиться заранее распознавать возможную атаку, даже на уровне замысла. Важно вырабатывать способность оценивать ситуацию по малейшим, практически незаметным подготовительным движениям, изменениям мимики, взгляду нападающего. С этой целью необходимо вырабатывать чуткость, внимательность к партнёру и к своей на него реакции, не выдавать своего состояния, быть наготове, для чего необходимо развивать состояние максимального расслабления, в котором возможно быть чутким к любому внешнему сигналу.

На практике это можно сделать следующим образом (на примере салочек): когда оппонент выполняет атаку (салит), защищающемуся необходимо, максимально расслабившись, в течение нескольких повторов стоять, не реагируя движением, наблюдая за действиями как бы со стороны. Его задачей становится увидеть весь цикл атаки: начало движения, разгон, контакт (осаливание). Психика должна воспринять весь информационный поток, чтобы научиться воспринимать сигнал самого начала атакующего движения. Только при отсутствии психофизического напряжения можно научиться реагировать молниеносно, распознавая непосредственно подготовительную фазу нападения.

Естественно, от атакующего партнёра требуется предельная осторожность, а от защищающегося — комфортная расслабленность, основанная на высокой степени доверия другому человеку.

К разделу 6.1 «Формирование культуры движения в стойках» Данные упражнения следует выполнять, снимая излишнее мышечное напряжение, перенося нагрузку с напряжённых мышц на связки, что достигается подбором высоты стоек (слишком низкая стойка связана с излишним напряжением мышц, в то же время излишне высокая стойка является неустойчивой и маломанёвренной).

Упражнения выполняются в сочетании с дыханием, с соблюдением оптимальной мышечной и психической расслабленности. В этом случае

перемещения становятся более естественными, энергозатраты на них снижаются.

К разделу 6.2 «Базовая техника: удары руками и блоки, удары ногами»

Базовую ударную технику важно выполнять расслабленно, без жёсткой концентрации в конечной фазе удара. Расслабленность особенно важна именно в конечной фазе удара. При традиционном спортивном подходе в этой фазе выполняют напряжение конечности, которое распространяется на всю мышечную систему, в том числе и дыхательную мускулатуру, сдерживая выдох. Развиваемая при ударе сила при таком исполнении не полностью направляется в цель, а как бы застревает в теле, нанося ему ущерб. В предлагаемом варианте удар выполняется хлёстко, движение напоминает встряхивание и сопровождается глубоким выдохом. Тем не менее при этом важно соблюдать чёткость траектории. Нагрузку в данных упражнениях повышают постепенно по мере привыкания. Важно настроить учащихся терпеливо вырабатывать необходимые здоровые качества тела и полную сосредоточенность внимания. Таким образом: формируются терпение, настойчивость, осознание важности длительной, тщательной проработки, что особенно важно при нынешней моде получить всё и сразу.

Выработка точности ударов является решением не только образовательных задач. Она важна как средство воспитания гуманистических качеств. Во время парной работы, а тем более в поединке данные качества не только влияют на снижение травматизма, но и способствуют психологической раскрепощённости. Это является предпосылкой формирования особого отношения к партнёру, основанного на ответственности за его жизнь и здоровье (прежде всего моральной), на уважении к нему, сопричастности и сопереживании. В начале и в конце парных упражнений важно выполнить поклон, проявляя уважение к партнёру и тренеру. Это также помогает полностью сосредоточиться на поставленной задаче.

Упражнения на укрепление ударных поверхностей рук и ног выполняются в расслабленном состоянии, с ровным, глубоким дыханием. При этом не допускается возникновение неприятных болевых ощущений (комфортное ощущение приятного соударения, подобное дружескому похлопыванию по плечу товарища). Важным условием является недопущение психологического отторжения твёрдой поверхности, а наоборот, вырабатывать чувство приятия к ней как союзника или партнёра (в природе всё живое). Таким образом, можно постепенно, от подхода к подходу, повышать прикладываемую силу, не нанося травм. В перерывах между подходами требуется выполнять вращения руками для наполнения сосудов кровью благодаря действию центробежной силы. Можно таким же образом выполнять удары по груше или мешку.

Аналогично прорабатываются ноги: пятка, внешняя сторона стопы, передняя часть стопы с поднятыми пальцами, подъём стопы. Постукивания выполняются вначале по не слишком твёрдой поверхности (борцовский мат, боксёрский мешок), в процессе адаптации можно постукивать по полу. Для усиления кровоснабжения рекомендуются махи вперёд полностью расслабленными ногами, не допускается эффект растягивания (раскачивания вперёд-назад подобно качелям).

Упражнения также могут выполняться в парах: партнёр де^ жит боксёрские «лапы».

К разделам 6.3 «Парные упражнения на отработку защитно-атакующих действий», 6.4 «Поединки на отработку изученной техники», 6.5 «Техника борьбы»

Каждое упражнение вначале выполняется на месте: блоки от ударов руками и ногами ставятся без перемещения. После парных упражнений на месте следует переходить к парной отработке в перемещениях.

Помимо освоения технико-тактических действий, при отработке техники в парах партнёры учатся уважительно и доверительно относиться друг к другу. Парная работа формирует чувство ответственности за здоровье партнёра. Для этого на начальном этапе обучения важно исключить состязательность, чтобы полностью сосредоточиться на выработке необходимых физических и психических качеств и черт характера.

Партнёрам нужно осуществлять постоянный контроль необходимой дистанции. Благодаря этому можно выполнять упражнения достаточно долго и свободно, нарабатывая филигранность техники и выносливость, что возможно в свободном, расслабленном состоянии (без зажатости вследствие страха).

В психологическом плане ситуация возникновения страха решается так, как это показано в рекомендациях к разделу «Психологическая подготовка». Если партнёры испытывают страх друг перед другом, то оба они зажаты и напряжены, вследствие чего они не контролируют силу и траекторию своих действий. Чтобы партнёры привыкли друг к другу, можно порекомендовать следующие методические приёмы:

1) необходимо упростить задание вплоть до игры в салочки (например, на месте со сбивом салящей руки);

2) медленные парные отработки с постепенным возрастанием скорости и сложности. После скоростной серии скорость снова понижается для восстановления исходной расслабленности и контроля дыхания.

Подобные методические приёмы позволяют снять страх перед приближающейся атакой, заменить его спокойной и даже расслабленной готовностью. Данное отношение к опасности, культивируемое во всех остальных жизненных ситуациях, приводит человека к постоянной бесстрашной готовности ко всему.

Чтобы выработать контроль над приложенной силой удара, рекомендуется выполнение ударов с лёгким касанием в ладонь партнёра.

В обстановке постоянно усложняющихся заданий и увеличения скорости партнёрам сложнее сохранять безопасный режим работы. Особым испытанием гуманистических качеств личности являются случайные и неизбежные ошибки, когда имеет место неточное нанесение удара или другие незапланированные действия. В этом случае важно проявлять мужество и понимание неизбежности таких ситуаций. Требуется выражать силу духа, быть выше чувства обиды и не отвечать жестокостью. В противном случае она будет глубоко укореняться; если тренировать благородство, терпение, мужество и прощение, эти качества станут фундаментом характера. При возникновении обиды и гнева нужно остановиться, успокоиться, подышать глубоко, подождать, пока негативные эмоции пройдут. Педагог должен следить за взаимоотношениями партнёров и

при необходимости вмешиваться, нормализуя ситуацию. По мере закрепления этих качеств можно ускорять выполнение упражнений.

Изложенные выше психолого-педагогические приёмы — гуманистический, ненасильственный подход в воспитании личности в целом и формировании психологической готовности к опасности в частности. Он отличается в корне от традиционного спортивного подхода. Подобный стиль занятий благотворно сказывается на психическом состоянии школьников и является одним из здоровьесберегающих факторов.

К разделу 6.6 «Связки и технические комплексы» Педагогу необходимо сформировать у учащихся понимание того, что комплексы и связки являются не бессмысленным набором технических элементов, не просто гимнастикой, а соединением различных приёмов, подобранных по" принципу от простого к сложному и составленных таким образом, чтобы ученик мог максимально эффективно развивать свои способности, в том числе и самостоятельно. В этой связи важно привить учащимся понимание, что любые комплексы приносят пользу только при регулярной практике. Для отработки комплексов не требуется партнёр и специально организованные: условия. Комплексы можно отрабатывать в любых подходящих условиях. При необходимости комплексы можно разделить на связки или на отдельные элементы. Грамотное и ежедневное: выполнение комплексов формирует физические и психические: качества, необходимые и для самообороны. В этом можно убедиться даже после непродолжительной практики.

Педагог должен довести до сведения учеников, что комплексы являются своеобразным тренажёром, развивающим двигательную память, координацию движений, функции внимание и восприятия. Практика выполнения комплексов оказывает т^ оздоровительный эффект, развивая мышечно-связочный аппарат, навыки глубокого диафрагмального дыхания (выполняемого синхронно с движениями и усиливающего скоростные и силовые качества), сердечно-сосудистую систему.

Для достижения подобных оздоровительных эффектов необходимо выполнять движения расслабленно, без жёсткой концентрации в конечной фазе удара или блока. Удар выполняется хлётко, движение напоминает встряхивание и сопровождается глубоким выдохом (подробнее см. рекомендации к разделу 6.2). Такое исполнение способствует улучшению кровообращения в различных тканях, в особенности в спазмированных по причине испытанного ранее чувства страха. Благодаря тренировке сосудов тела и, в частности, внутренних органов, выполнение комплексов является прекрасным способом профилактики гипертонии и других нарушений сердечно-сосудистой системы человека. Регулярная практика выполнения комплексов позволяет чувствовать себя достойно в любом возрасте и постоянно развиваться даже в старости. Таким образом, занимающийся приучается заботиться о собственном здоровье и овладевает практическими умениями и навыками по его поддержанию. Выполнение комплексов является наглядной демонстрацией выражения «В здоровом теле здоровый дух».

Воспитательный аспект данной практики состоит ещё и в том, что он позволяет изменить целевые ориентиры ученика: с желания быстрых побед над кем-либо на извлечение радости от кропотливой, каждодневной работы по

самосовершенствованию тела и духа. Получая удовлетворение от первых результатов самоподготовки, занимающийся постепенно начинает ценить сам процесс подготовки выше результата, понимая, что нет предела совершенству.

К разделу 6.7 «Самооборона против вооружённого противника»

В начале освоения содержания данного раздела проводится медленная отработка на месте в режиме строго регламентированного упражнения. По мере роста подготовленности можно увеличивать скорость и переходить на вариативное (неизвестное) атакующее действие. В плане психологической подготовки, т. е. работы со страхом, здесь целесообразно применять описанные выше методические приёмы, позволяющие снять страх перед атакой, заменяя его спокойной, расслабленной готовностью. Таким образом формируется особая культура движения, проявляющаяся даже при взаимодействии с вооружённым противником.

Воспитательный эффект таких упражнений аналогичен эффекту парной работы в вышеописанных разделах. Упражняясь в паре с использованием даже учебного оружия, партнёры приучаются к повышенной внимательности к своим действиям, друг к другу, что является прекрасным материалом для понимания уязвимости любого человека. Это в ещё большей степени способствует воспитанию гуманистических черт личности: через конкретную практику ученики начинают раскрывать понимание человечности:

К разделу 7.1 «Аттестации»

Демонстрация проходит в режиме открытых дверей. Присутствующие родители, друзья могут не только засвидетельствовать уровень достижений учащихся, но и сами проникнуться важностью занятий боевыми искусствами как средством воспитания личности. Мероприятие проходит в тёплой, взаимоуважительной обстановке и исключает традиционную невротическую атмосферу экзамена. Мероприятие завершается дружескими приветствиями всех выступавших (даже самых слабых и пожеланиями им дальнейших успехов в формировании характера. Желательно, чтобы в завершение все присутствующие приступили к чаепитию. Эта традиция характерна для людей всех времён и народов.

К разделу 7.2 «Турнир «Уважение — основа боевого искусства»

Турнир не является соревновательным мероприятием, однако на нём проводятся поединки по кулачному бою, борьбе самозащиты от вооружённого противника. Поединки проводятся не с целью выявить лучшего, не по строго регламентированным спортивным правилам, а исходя из физических и психических возможностей занимающихся. Партнёры подбираются не столько по весу и году рождения, сколько по равенству возможностей. Перед каждой парой ставится своя техническая тактическая или психологическая задача.

При необходимости рефери изменяет ход боя, меняя задачу. Например, если оба соперника проявляют пассивность или, наоборот, чрезмерную и неконтролируемую активность, рефер предлагает ролевые задания: один атакует — другой защищается, затем наоборот. Набранные очки сравниваются, и объявляется победивший (победивший своё несовершенство). Рефери и боковые судьи должны быть предельно внимательны к действиям бойцов и абсолютно беспристрастны.

Однако в каждом поединке ставится и общая для всех задача: проявляя уважение к сопернику, не допуская обиды и агрессии, продемонстрировать грамотное видение и ведение бесфилигранную технику с минимальным контактом. Фактически требуется доказать, что ученик занимается боевым ИСКУССТВОМ.

В конце турнира подводятся итоги, отмечаются достижения каждого участника вне зависимости от того, выиграл он или нет. Настоящим достижением может считаться преодоление волнения и неуверенности в себе, формирование чувства взаимной поддержки и умения радоваться успехам других людей.

Чествование победителя не предусматривается, поскольку все участвовавшие сделали ещё один шаг на пути к высокому званию Человек; в этом и есть маленькая победа каждого.

На мероприятии царит тёплая, дружественная атмосфера, которая не допускает грубости, озлобленности, эгоцентризма. Все проявляют почтительность и уважение друг к другу. Формируется особый микроклимат, способствующий сближению людей. В идеале все присутствующие должны ощущать себя членами одной дружной семьи.

К разделу 7.3 «Семейная гостиная»

Целесообразно, чтобы педагог периодически приглашал родителей учащихся на открытые уроки и мастер-классы, а также для бесед, дискуссий, обмена мнениями с целью установления более тесного контакта. Очень важно, чтобы родители понимали отличие спортивного подхода при изучении боевых искусств от личностно ориентированного подхода, практикуемого в данной секции. Родители также нуждаются в воспитании гуманистических качеств, таких, как терпимость, сдержанность, уважительное отношение к ученику, умение его выслушать.

Также педагог поясняет полезность применяемых методик для здоровья учащихся. Особенно это касается методик, влияющих на устранение невротических реакций, сопутствующих занятиям боевыми искусствами. Объясняется необходимость самостоятельных занятий ученика и помощи родителей в этом процессе, что не только способствует повышению эффективности занятий, но и усиливает взаимопонимание родителей и детей. Проводить такие беседы можно и за чашкой чая.

К разделу 7.4 «Фестиваль единоборств «Все флаги — в гости к нам!»

По договорённости организаторов выступающие могут демонстрировать различные виды программы, как связанные, так и несвязанные с поединком. Это может быть показ достижений, входящих в любой раздел программы обучения. Важно, чтобы номинация и критерии оценки соответствовали тем задачам, которые стоят перед выступающими на данном этапе обучения. Например, в номинации «Дебют» достаточно выступить с демонстрацией минимальных достижений. Важно, чтобы у других участников и зрителей было понимание целей и задач каждого участника.

Все выступившие достойны похвалы и уважения. Награждение проводится по принципу равноправия: все участники получают одинаковые призы (обязательно скромные). Таким образом демонстрируется ценность не

материальной стороны успеха, а моральной: ценность самого человека как высшей ценности.

Также по договорённости желающие могут выступить в жёстком виде программы, например в поединке безоружного против вооружённого противника. В этом случае должны быть соблюдены все меры безопасности. При постановке задач поединка необходимо дать каждому выступающему возможность максимально проявить свои способности. Победителем может считаться тот, кто справится с поставленной задачей.

Если на внутреннем турнире (см. раздел 7.2) вырабатывается чувство взаимного уважения и умение радоваться успехам товарищей по секции, то на открытом фестивале «Все флаги — в гости к нам!» вырабатывается приятие более широкого круга людей, ранее незнакомых.

Более широкий и разнообразный круг участников фестиваля создаёт сильное чувство волнения, что является серьёзным: испытанием для участников. Поэтому перед каждым участником стоит задача полностью сосредоточиться на том, что он демонстрирует, не отвлекаясь на влияние неблагоприятных факторов. Наблюдая за выступлением представителя другой секции, необходимо с пониманием относиться и к его волнению. Даже в случае неувязок из-за волнения участника другой команды необходимо быть готовым морально его поддержать, помогая справиться с возникшими трудностями.

Посредством подобных турниров происходит своеобразна[^] социальная адаптация, создаётся альтернатива навязанному извне постоянному делению на «своих» и «чужих». Участники фестивалей взаимно заряжают друг друга своей целеустремлённостью, своими успехами. Расширяется круг общения. Формируется умение оценить труд и решимость других исполнителей