



Рис. 1. Система дополнительного образования в МБОУ Дубковской СОШ «Дружба»



Рис. 2. С 2014 года в Дубковской школе «Дружба» действует школьная спортивная секция Традиционного карате-до. Тренер секции – директор школы Калинин А.Н.

\*\*\*\*\*

УДК 796.011.1

### ТРАДИЦИОННОЕ КАРАТЕ КАК ВАРИАНТ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕТЬЕГО УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Беляев Н.Н.**

*Россия, г. Дмитров, Дмитровская средняя общеобразовательная школа № 1 имени В.И.Кузнецова*

**Резюме.** В статье представлен подход к организации вариативной части рабочей программы по физической культуре в образовательных организациях Московской области на материале традиционного карате.

**Ключевые слова.** Вариативная часть, базовая часть, традиционное карате, рабочая предметная программа по физической культуре, личностно- ориентированное развитие.

### TRADITIONAL KARATE AS A VARIANT OF THE THIRD LESSON IN PHYSICAL CULTURE

**Belyaev N.N.**

*Russia, Moscow region, Dmitrov, Dmitrov Secondary School № 1*

**Summary.** The paper presents an approach to the organization of the variative part of the work program on physical culture in educational organizations of the Moscow region which based on traditional karate.

**Keywords.** Variative part, basic part, traditional karate, working subject program on physical culture, personal-oriented development

Одним из наиболее важных вопросов в развитии системы физического воспитания в образовательных организациях на современном этапе является вопрос о построении и организации основной формы - урока. Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных организаций продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения

объема двигательной активности обучающихся, совершенствования физической подготовленности, привития навыков культуры здоровья и здорового образа жизни, личностного развития.

Также, физкультура для многих детей и взрослых становится формой самовыражения, это естественный способ проявления личности. Разнообразные физические упражнения, спортивные игры способствуют раскрытию новых человеческих способностей [1, с.165]

Третий час физической культуры предполагает дополнительную корректировку рабочих программ, которая отражала бы не только структуру и содержание материала согласно ФГОС, но и являлась бы одним из средств мотивации к активным занятиям физическими упражнениями. Общим требованием к организации третьего часа физкультуры независимо от конкретного содержания является сочетание высокой моторной плотности урока (до 70 % и не менее 30 минут двигательной активности обучающихся) и разумного уровня физических нагрузок. На вопрос «чем заниматься на третьем уроке?» все отвечают по – разному. Одни учителя предлагают ребятам делать то, что им интересно, другие предпочитают подвижные игры, третьи – определенные виды спорта, четвертые пропорционально распределяют материал базовой части на весь учебный год.

В качестве основных критериев разработки урочных занятий выступают: во-первых, уровень физического развития и физической подготовленности; во-вторых, познавательный интерес к физической культуре; в-третьих, содержание преобладающей мотивации в физкультурно-спортивной деятельности; в-четвертых, системность и глубина усвоения знаний, необходимых для понимания сущности функционирования физической культуры; в-пятых, характер сложности и творческий уровень выполнения физкультурной деятельности; в-шестых, четкость выполнения разнообразной физкультурной деятельности; в-седьмых, отношение к систематическому использованию средств физической культуры. [2, с.58]

Урок физической культуры - единственный предмет в школьной программе и единственное средство в системе школьного физического воспитания, который мог бы в большей степени удовлетворить биологическую потребность ребенка в движении.

Однако, современный урок физической культуры смотрится чем-то совсем незначительным, второстепенным в ряду всех других форм физического воспитания, что и приводит к сомнениям по поводу того, является ли он основной, ничем не заменимой формой физического воспитания школьников.

Недооценка педагогом индивидуальных морфофункциональных особенностей учащихся, особенно в младшем школьном возрасте, и отсутствие мотивации у детей для активных занятий, физическими упражнениями отрицательно сказываются на посещении ребенком урока физической культуры, на активность ребенка на уроке. Кроме этого, несовершенство урочной формы проведения занятий по физической культуре является одной из главных причин, приводящих к низкой эффективности урока. [3, с. 14]

Содержание программы третьего дополнительного урока физической культуры должно быть основано на принципе вариативности и преемственности между содержанием федерального и регионального компонента физической культуры в части разделов программ, отдельных дидактических единиц (тем занятий), а также компонента, формируемого самой образовательной организацией, всеми участниками образовательного процесса. Третий дополнительный урок физической культуры может быть продолжением двух уроков физической культуры. Вместе с тем, на основании Закона «Об образовании в Российской Федерации» образовательная организация самостоятельна в разработке принятия и реализации образовательных программ. В соответствии с этим, педагоги вправе разработать содержание вариативной части, опираясь на местные условия и возможности, при этом главным требованием является строгий учет обязательного минимума содержания образования и требований к уровню подготовки выпускников. Содержание третьего урока физической культуры оформляется в виде вариативного модуля учебной программы и утверждается приказом руководителя образовательной организации.

В 2015 году была разработана и составлена дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Традиционное Карате», которая уже успешно применяется в детских садах и школах Московской области. Одним из результатов этого являются успешные выступления наших воспитанников на Российских и Международных соревнованиях и постоянный рост числа занимающихся детей, а также их родителей.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с общепринятыми формами упражнений, проводятся специальные занятия по Традиционному Карате.

Традиционное Карате – это древнее боевое искусство, формирующее характер посредством тренировок. Тренировки в Традиционном Карате – это система упражнений, в которых совершенствуются все свойства тела, такие как: гибкость, прыгучесть, сила, выносливость, равновесие, ловкость. Упражнения, используемые в карате, универсальны. Традиционное Карате является также системой воспитания человека, готового с успехом противостоять превратностям современной жизни – оно стало научно обоснованным методом формирования гармонично развитой личности.

На занятиях по Традиционному Карате:

- изучается правильное дыхание, усиливающее оздоровительный эффект тренировок, растет общий тонус организма;
- развиваются гибкость и подвижность суставов, взрывная сила и физическая выносливость, быстрота мышления и скорость реакции;
- улучшается кровообращение, ускоряются обменные процессы, тренируется сердечно-сосудистая система;

- развивается самодисциплина, повышается способность концентрировать внимание;
- формируется стремление к самосовершенствованию, искренности, упорству, уважению, самообладанию;
- происходит закаливание организма, дети легче переносят эпидемии или перестают болеть вовсе;
- изучаются приемы самозащиты (широчайший набор разнообразных движений улучшает общую координацию тела, способствует большей активизации мозговой деятельности);
- воспитываются психологическая устойчивость, нравственно –коммуникативные качества личности ( инициативность, самостоятельность, находчивость ) способность к сопереживанию и взаимопомощи.

В заключение хотим привести отзывы об апробации программы «Традиционное Карате» руководителей ДОУ и СОШ Московской области:

«В последнее время наметилась устойчивая тенденция к изучению Традиционного Карате, как средства самозащиты и способа самосовершенствования не только у детей, но и у взрослых. Студенты группы становятся более общительными, вежливыми, жизнерадостными, психологически и физически устойчивыми к негативным явлениям.

Многие школьники, поступившие в первый класс из детских садов, где уже занимались карате, продолжают свои занятия в школьной секции. Они заметно отличаются от своих сверстников: меньше болеют, более внимательны и ответственны, а также готовы к формированию у них универсальных компетенций: познавательных, регулятивных, коммуникативных».

«В карате самое главное – самосовершенствование, упорство в достижении поставленной цели и уважение других. Дошкольники учатся понимать, что знания, которые ими получены, нельзя использовать в дурных целях. Все это составляет полноценную систему дополнительного образования в предметной области «физическая культура» в части достижения личностных планируемых результатов».

«После выпуска из детского сада дети продолжают заниматься в школьной секции «Традиционное Карате». Таким образом, достигается важная цель – развитие у ребенка в раннем возрасте желания заниматься физической культурой и спортом»

Заведующий кафедрой дополнительного образования и сопровождения детства ГБОУ ВО МО АСОУ, кандидат педагогических наук, доцент Яковлев Д.Е. отмечает: «Одним из приоритетных направлений современного образования является формирование здорового образа жизни подрастающего поколения, развитие детско-юношеского спорта.

Вовлечение детей в спортивные секции можно считать основной формой для решения воспитательных задач, определенных в национальной доктрине образования в Российской Федерации. Один из таких шагов - дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Традиционное Карате» Николая Николаевича Беляева и Антона Павловича Черноусова».

Подводя итог, можно утверждать, что данная программа интересна, как для общеобразовательной школы, так и для сферы дополнительного образования детей.

#### **Литература**

1. Теоретические и методические основы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / под ред С.О. Филипповой. – М.: Издательский центр «Академия», 2012 г. – 183 с.
2. Губа В.П., Солонкин А.А. Основы двигательного развития детей школьного возраста. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 88 с.
3. Слободяник Н.П. Формирование эмоционально – волевой регуляции у учащихся начальных школ: 60 конспектов занятий: Практическое пособие. - М.: 2004.-176 с.

\*\*\*\*\*

УДК 37.042.

### **МОТИВАЦИОННАЯ ОСНОВА РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА ТРАДИЦИОННОГО КАРАТЕ-ДО**

**Крылов А.Д.**

*Россия, г.Новосибирск, Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС при Президенте РФ*

**Резюме.** Статья посвящена проблемам развития мотивационной основы личности в процессе подготовки спортсмена традиционного карате-до. Раскрыты ее структура и значение для тренера-преподавателя в повышении эффективности занятий спортсменом

**Ключевые слова.** Личность, развитие личности, традиционное карате-до, мотивация, мотив, системный подход.

### **MOTIVATIONAL BASIS OF PERSONALITY DEVELOPMENT IN THE PROCESS OF PREPARATION OF THE TRADITIONAL KARATE-DO ATHLETE**

**Krylov A.D.**

*Russia, Novosibirsk, Siberian Institute of management - the branch of Ranepa under the RF President, graduate student*