УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» (МБОУДО ДЮСШ)

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУДО ДЮСШ
от «03» 03 2020г.
Протокол № 03

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБОУДО ДЮСШ
В.Н. Поспелов
«3» 03 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«ЮНЫЙ ЕДИНОБОРЕЦ»

Возраст учащихся: 7-11 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Волков Сергей Александрович,
тренер-преподаватель

г. Снежногорск, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……..…… 3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН……..... 6
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА……..... 7
4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ…….. 9
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ…….……. 20
ПРИЛОЖЕНИЕ ……. 21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса начинающего каратиста. В ней отражены основные принципы подготовки юных спортсменов.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия единоборствами ведут учащихся к познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, укрепление здоровья, достижение физического и психологического комфорта посредством определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста и уровня подготовленности учащихся.

Педагогическая целесообразность реализации данной программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программы. Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Юный единоборец» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы: дети 7-11 лет, желающие заниматься каратэ и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Срок реализации программы: 1 год (39 недель).

Форма реализации программы: очная.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

Объем программы: 234 часа.

Наполняемость групп: от 12 до 24 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец спортивного года
1 год	7	12	до 6	Выполнение нормативов по ОФП

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся.

Целью данной программы является: формирование всесторонне развитой личности, укрепление и сохранение здоровья детей, физическое и нравственное воспитание учащихся посредством занятий каратэ.

Задачи программы:

Предметные:

- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением;
- познакомить учащихся с правилами личной и общественной гигиены;

обучить:

- основам техники выполнения комплекса физических упражнений;
- основам техники подвижных игр;
- начальным навыкам и умениям выполнения основных элементов приемов каратэ;
- основам знаний по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, приемам закаливания.

Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;
- гармонично развивать все органы и системы организма детей;
- расширять диапазон двигательных умений и навыков;
- развивать у детей основные физические качества (сила, координация, ловкость, выносливость) и их сочетание;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и единоборствами;

Воспитательные:

- воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм), навыки культурного и компетентного общественного поведения;
- формировать у учащихся гигиенические навыки;
- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения учащиеся должны

знать:

- основные понятия и их определение;
- технику безопасности на занятиях, правила безопасного поведения в МБОУДО ДЮСШ;

- правила личной гигиены и гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом;

- правила основных подвижных игр;

- принципы и основы закаливания.

уметь:

- выполнять общие физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;

- демонстрировать свои двигательные умения и навыки в процессе учебно-тренировочных занятий, подвижных и спортивных игр, показательных выступлениях;

- выполнять приветствие;

- правильно завязывать пояс;

- выполнять основные элементы приемов каратэ по отдельности и в связках (стойки, передвижения, повороты, падения и пр.);

- выстраивать режим дня и выполнять его.

Личностные результаты:

- формирование опыта общения и взаимодействия в коллективе;

- формирование положительных личностных качеств: силы воли, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели, выдержки и самообладания.

Метапредметные результаты:

- формирование умения осознанного построения речевого высказывания в устной форме;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками

- формирование умения планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;

- формирование умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

- сдача контрольных нормативов (в начале и в конце учебного года);

- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

- взаимоконтроль;

- самоконтроль;

- итоговый контроль умений и навыков;

- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Форма представления результатов: открытые занятия, показательные выступления, соревнования.

Формы аттестации: сдача контрольных нормативов.

Оценочные материалы: контрольные нормативы по ОФП

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	1		Беседа
2.	Личная и общественная гигиена	1	1		Опрос
3.	Закаливание организма	1	1		Опрос
4.	Режим дня и его выполнение	1	1		Опрос
5.	Общая физическая подготовка	104	2	102	Наблюдение Упражнения Тесты ОФП
6.	Специальная физическая подготовка	52	2	50	Наблюдение Упражнения Тесты ОФП
7.	Технико-тактическая подготовка	68	2	66	Наблюдение Упражнения Тесты ОФП
8.	Контрольные соревнования	2		2	Результаты соревнований
9.	Контрольные испытания	4		4	Сдача контрольных нормативов
	Итого	**234**	**10**	**224**	

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий и в процессе проведения практических занятий.

Во время школьных каникул в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

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

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Теория (1 ч.)

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

2. Личная и общественная гигиена.

Теория (1 ч.)

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Профилактика травматизма

3. Закаливание организма.

Теория (1 ч.)

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

4. Режим дня и его выполнение.

Теория (1 ч.)

Значение режима дня для сохранения и укрепления здоровья человека. Принципы разработки режима дня юного спортсмена.

5. Общая физическая подготовка (104 ч.)

Теория (2 ч.)

Общая физическая подготовка и ее роль в процессе занятий. Общая подготовка – основа развития различных двигательных качеств и повышения спортивной работоспособности. Роль общеразвивающих физических упражнений в укреплении здоровья учащихся. Контрольные нормативы. Инвентарь, применяемый на занятиях.

Практика (102 ч.)

Разогревающие упражнения; упражнения для растяжения; упражнения для развития равновесия; упражнения для развития силы; упражнения для развития выносливости; упражнения для развития ловкости.

6. Специальная физическая подготовка (52 ч.)

Теория (2 ч.)

Значение СФП на занятиях каратэ. Специальная физическая подготовка как метод введения в образовательную деятельность «Каратэ». Четкое и грамотное объяснение выполнения каждого из выполняемых упражнений учащимся.

Практика (50 ч.)

Подвижные игры для развития быстроты, координации, силы, гибкости, упражнения на концентрацию внимания.

7. Технико-тактическая подготовка (68 ч.)

Теория (2 ч.)

Основные движения каратэ: техника стоек, комбинированные техники рук и ног. Тактика проведения технических действий. Средства тактики. Тактика в каратэ

Практика (66 ч.)

Упражнения на работу ног и перемещение корпуса (вперед, назад, вправо, влево); комбинирование перемещение корпуса с выпадами, прыжками, подскоками, уклонениями,

разворотами, движениями по диагональным направлениям. Сохранение правильных стоек и позиций.

8. Контрольные соревнования (2 ч.)

Участие в соревнованиях.

9. Контрольные испытания (4 ч.)

Сдача контрольных нормативов. Задание на летний период.

4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:
- место проведения занятий - спортивный зал;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещение для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

Оборудование отделения:
- Боксерские мешки
- Боксерские лапы
- Гантели разного веса (от 0.5 кг до 4 кг)
- Жгут резиновый (4-х метровый)
- Пунктбол
- Медицинболы
- Татами (45 кв.м.)
- Мячи
- Зеркала
- Гимнастические скамейки
- Перекладина
- Шведская стенка
- Аудиосистема
- Видеосистема

4.2. Информационно-методическое обеспечение

В основе обучения по данной программе лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность в освоении знаний, принцип всестороннего развития.

С целью обеспечения эффективной учебно-тренировочной деятельности учащихся необходимо использовать совокупность методов и средств их физической подготовки. Сюда входят следующие дидактические компоненты:

- диагностика физической подготовленности учащихся;
- организация учебно-тренировочной деятельности посредством включения в нее системы методов и средств физической подготовки с учетом их возрастно-половых особенностей;
- рефлексия эффективности работы по обеспечению достижения учащимися высоких спортивных результатов.

В процессе обучения применяются общепринятые формы обучения:
- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, экзамен;
- участие в показательных выступлениях.

Методы и приёмы организации занятия:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- поточный (непрерывный);
- серийно-поточный (минимальные перерывы между различными упражнениями);
- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога;
- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Методика организации и проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.
4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала. Построение, подведение итогов занятия.

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе обучающихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

Практическое усвоение каждого технического приема строится в следующей последовательности:

- рассказ и показ технического приема в целом.
- разучивание приемов по частям без сопротивления напарника.
- разучивание приема в целом без сопротивления напарника.
- разучивание этапов технических приемов с сопротивлением напарника.
- разучивание технических приемов в целом с полным сопротивлением напарника.

Методические рекомендации по организации занятий с учетом возрастных особенностей младших школьников

При организации учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать возрастные особенности младших школьников.

У детей младшего школьного возраста позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей.

Увеличиваются удельный вес и сила мышц, совершенствуются их функции. На шестом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанья по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание. Оценка движений приобретает конкретность, объективность,

появляется самооценка. Они начинают понимать красоту, грациозность движений. Дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах.

У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения сочетают с известными упражнениями, делают между упражнениями паузы для отдыха.

Основные цели при организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми 7-11 лет:

- укрепление и сохранение здоровья детей, создание условий для их физического развития, избегая нервных и физических перегрузок;
- создание условий для реализации всех видов игры;
- внимательное отношение к формирующемуся детскому сообществу и его поддержка
- формирование основ культурного и экологически целесообразного поведения (в природе и обществе);
- развитие диалогической и монологической речи;
- развитие познавательных интересов, сенсорных и интеллектуальных способностей;
- развитие воображения и творческого начала.

Особенности организации двигательной деятельности младших школьников.

Необходимо:

- развивать у детей интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям физической культурой и подвижным играм; знакомить с некоторыми спортивными событиями в стране;
- содействовать постепенному освоению техники движений;
- формировать представления о разнообразных способах выполнения движений;
- целенаправленно формировать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость);
- воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества, такие как настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие;
- учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организованной и самостоятельной);
- учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной деятельностью и отдыхом.

Средства физического воспитания.

В процессе занятий с младшими школьниками среди средств физического воспитания выделяют гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения.

Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, тренировочных занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви.

Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично. Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности соблюдать режим работы и отдыха. Гигиенические условия пребывания ребенка в общеобразовательном учреждении и дома

определены медицинскими рекомендациями.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

Основное специфическое средство физического воспитания – физические упражнения, которые включают в себя основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, удержание равновесия), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, танцевальные упражнения, подвижные игры (сюжетные, бессюжетные).

Выполнение основных видов движений.

Основные движения - жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей деятельности. К ним относятся: ходьба; бег; прыжки; катание, бросание, ловля мяча; лазанье; упражнения на равновесие; игровые упражнения.

При выполнении упражнений в ходьбе необходимо обращать внимание на следующие детали:

- положение туловища прямое, плечи слегка разведены, голова приподнята, живот подтянут;
- движения рук и ног согласованы, при шаге правой ногой ребенок делает мах левой рукой вперед, а при шаге левой - правой рукой;
- ровный, свободный шаг, с перекатом с пятки на носок.

В беге рекомендуется следить за выполнением следующих элементов:

- положение туловища - небольшой наклон вперед, голова приподнята;
- согласованность движений рук и ног: правая рука выносится вперед одновременно с левой ногой, а левая - одновременно с правой ногой. Руки полусогнуты в локтях, энергично отводятся назад;
- бег легкий, с отрывом от мата, быстрый, свободный.

Прыжок в длину с места выполняется правильно при соблюдении следующих условий:

- правильное исходное положение - наклон туловища вперед, ноги на ширине стопы, полусогнуты в коленях; руки отведены назад (положение старта пловца);
- энергичное отталкивание одновременно двумя ногами;
- мах руками вперед-вверх при отталкивании;
- мягкое, устойчивое приземление на пятки с перекатом па всю стопу, руки прямые вперед - в стороны.

Прыжок в длину с разбега получается при соблюдении условий выполнения:

- равноускоренный разбег;
- энергичное отталкивание одной ногой с одновременным махом рук вперед-вверх;
- сгибание ног в полете (положение группировки);
- мягкое, устойчивое приземление одновременно на обе ноги, на пятки с перекатом на всю стопу.

Прыжок в высоту с места выполняется при соблюдении рационального исходного положения, что важно если:

- поставить ноги на ширину стопы, полуприсед, отвести руки назад;
- энергично выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть-чуть вперед, взмах руками вверх;
- сгибание ног в коленях, приблизив их к груди, руки вперед;
- приземление на полусогнутые ноги на носки с перекатом на всю стопу, руки вниз.

Метание предметов па дальность и в цель выполняется точно в случаях, когда:

- левая нога впереди па расстоянии 3/4 шага, туловище вполоборота в направлении

метания;

- при замахе правая рука поднимается вперед-вверх и отводится па-зад над плечом до отказа, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу, другая рука опущена вниз или согнута впереди;

- бросок выполняется энергичным разгибанием руки, тяжесть тела при этом переносится на впереди стоящую ногу.

Лазанье по гимнастической стенке (лестнице) характеризует кратковременная повторяемость элементов: поочередное движение рук и ног с момента опоры ноги на рейки лестницы и задержка обеих ног на них - приставной шаг.

Развитие основных психофизических качеств.

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков.

Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

Развитие быстроты движений. Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомления. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног).

Выделяют три основные формы проявления быстроты:

1) латентное время двигательной реакции;

2) скорость отдельного движения;

3) частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Необходимо использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя па одном колене, сидя в упоре присев).

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и пространственно-временных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

Развитие силы. Проявление силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (передача мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств - быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. При отборе упражнений для школьников уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазанье по вертикальной и наклонной гимнастической стенке.

Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо также развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу (скоростно-силовые качества). Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность, спрыгивания с небольшой высоты с последующим подскоком вверх или вперед, впрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент, скакалок или палки.

Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднимание набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы). Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в общеразвивающие упражнения.

Развитие выносливости. Применительно к детям школьного возраста выносливость рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности. Целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости, так как именно аэробное энергообеспечение в большей степени соответствует их возможностям и способствует всестороннему физическому развитию.

Необходимость развития выносливости с младшего школьного возраста обусловлена рядом причин, основными из которых являются следующие:

1. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье, в целом способствует его всестороннему гармоничному развитию.

2. Целенаправленная работа по развитию выносливости у младших школьников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность (физическую, умственную), что особенно важно на начальном этапе обучения в школе.

3. Необходимость развития выносливости у детей определяется еще и тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки: только в этот период возможно повысить уровень максимального потребления кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека, показателем его аэробных возможностей.

4. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Физические упражнения являются средством, которое помогает детям научиться преодолевать возникающие трудности, мобилизовывать себя.

Существует зависимость общей выносливости от функциональных возможностей организма детей, от подготовленности к мышечной работе различных органов и систем (особенно центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечного аппарата), от степени владения техникой движений, экономного их выполнения. Большую роль в развитии выносливости играют волевые факторы, за счет которых может быть продолжена мышечная работа, несмотря на постепенно нарастающее утомление. Но у младших школьников они не являются окончательно сформированными, поэтому им довольно трудно бывает справиться с утомлением.

У детей подчеркивается необходимость более широкого использования ходьбы, бега, лазанья, катания на велосипеде - движений, которые требуют участия в работе большого числа мышечных групп, способствуя всестороннему физическому развитию.

Определена возрастно-половая динамика выносливости, показано, что она значительно возрастает на протяжении всего школьного возраста при целенаправленном воздействии со стороны взрослых.

Развитие гибкости. Гибкость – морфофункционалыюе свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений.

При развитии у детей грациозности, пластичности, красоты движений следует помнить, что все движения приобретаются как результат научения.

Одним из важных средств развития гибкости являются наклоны и повороты, сгибания и разгибания, вращения и махи, упражнения на растягивание, или «стрейтчинговые» движения.

Стрейтчинг – это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок. Для этого применяют очень медленные и плавные движения (сгибания и разгибания), направленные на растягивание той или иной группы мышц, когда в течение некоторого времени принимается и удерживается определенная поза.

Большое значение в жизнедеятельности младшего школьника имеет хорошая осанка. Формирование и поддержание правильной осанки является одной из главных задач физического воспитания. Очень полезны для этого упражнения на растяжку. Они укрепляют мышцы и связочный аппарат, при растягивании позвоночника увеличиваются межпозвонковые промежутки, уменьшается сдавливание нервов, давление на заднюю продольную связку, восстанавливается циркуляция крови, лимфы, оказывается воздействие на рецепторы мышц.

Развитие ловкости. Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки.

Два пути развития ловкости: накопление разнообразных двигательных навыков и умений; совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменениями обстановки.

В качестве методических приемов для развития ловкости рекомендуются:

- применение упражнений с необычными исходными положениями;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- варьирование пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- усложнение упражнений дополнительными движениями.

Для развития ловкости у школьников рекомендуются подвижные игры, общеразвивающие упражнения с предметами, изучение новых упражнений. Развивать ловкость на фоне утомления нецелесообразно, упражнения необходимо проводить в подготовительной части занятия или начале основной.

Тренировочное занятие с младшими школьниками

Тренировочное занятие с младшими школьниками – это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.

Цели и задачи. Занятие должно формировать двигательные умения и навыки;

развивать физические качества; удовлетворять естественную биологическую потребность в движении; обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки; дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них; создать условия для разностороннего развития детей.

Характерные признаки. Ярко выраженная дидактическая направленность занятия; руководящая роль преподавателя; строгая регламентация деятельности детей и дозирование физической нагрузки; постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

Требования к занятиям. Каждое предыдущее занятие связано с последующим и составляет систему; важно обеспечить оптимальную двигательную деятельность детей; занятие должно соответствовать возрасту, уровню подготовленности детей; следует использовать физкультурно-оздоровительное оборудование, музыкальное сопровождение.

Структура занятия. *Вводная часть* должная подготавливать организм ребенка к предстоящей физической нагрузке, активизировать его внимание, повышать эмоциональное состояние. Эти задачи осуществляются разнообразными средствами (строевые упражнения, разные виды ходьбы и бега с заданиями, танцевальные элементы, игры на внимание). Желательно проводить упражнения, укрепляющие мышцы спины и формирующие рациональную осанку.

Основная часть включает общеразвивающие упражнения, которые помогают подготовить двигательный аппарат, центральную нервную систему и вегетативные функции организма ребенка к выполнению более сложных физических упражнений. Общеразвивающие упражнения проводят с предметами и без них. С помощью этих упражнений укрепляются крупные мышечные группы, формируется рациональная осанка, развиваются физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).

Заключительная часть содействует снижению физиологического возбуждения, предусматривает упражнения низкой интенсивности или «успокаивающие» игры.

Содержание частей тренировочного занятия

Вводная часть:

- построение;
- виды ходьбы;
- 3-5 дыхательных упражнений;
- медленный бег (1,5-3 мин в зависимости от возрастных особенностей);
- ходьба с перестроением на выполнение общеразвивающих упражнений.

Основная часть:

- общеразвивающие упражнения или бессюжетная подвижная игра;
- медленный бег или пробежка в среднем темпе;
- изучение, повторение или закрепление двигательного действия в зависимости от поставленных на занятии целей и задач.
- сюжетная подвижная игра или игра-эстафета.

Заключительная часть:

- медленный бег;
- ходьба с дыхательными упражнениями;
- специальные упражнения на развитие гибкости.

4.3. Восстановительные средства и мероприятия

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в каратэ бывают при

скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка пред скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточно разогретыми мышцами;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении боли в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

При реализации программы «Юный единоборец» специальных восстановительных мероприятий не требуется, восстановление происходит естественным путем за счет чередования тренировочных дней и дней отдыха; постепенного возрастания объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведения занятий в игровой форме.

4.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении всего периода реализации программы решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, формирование нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные особенности развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера-преподавателя превратить в требования коллектива.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещевание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;

- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- совместно с учащимися должна вестись летопись школы;
- создание музея спортивного объединения, школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ учащихся, шефство старших над младшими, празднование дней рождения.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем, поэтому тренеру-преподавателю необходимо быть примером для своих воспитанников. Тренер-преподаватель должен уметь так интересно, правильно и эмоционально проводить учебно-тренировочное занятие, чтобы учащиеся имели радостное, хорошее настроение, это способствует укреплению дисциплины и повышает авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу учащемуся, то он может потерять веру в свои силы.

В процессе воспитания в первое время учащимся приходиться заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой, и их выполнение не представляет для них особого труда.

Основное содержание психологической подготовки ребенка состоит в следующем:
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств: «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части применяются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в

решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

Практическая подготовка: для развития и воспитания волевых качеств используются средства технической и физической подготовки - кувырки через партнера, на твердое покрытие; элементы страховки, акробатики; выполнение техники в парах. Демонстрация приемов перед группой. Учебные бои. Выполнение контрольных нормативов.

4.5. Способы определения результативности

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
- освоение теоретического раздела программы.

Способы отслеживания и контроля результатов

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Форма контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

Контроль осуществляется в середине учебного года (декабрь).

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения учащимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов показательных выступлений.

Контроль осуществляется в конце учебного года (май).

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагогов:

1. Биджиев С. Сетокан Каратэ-до. – СПб.: изд-во АОВТ «Алмаз», 1994.
2. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии: Учеб. пособие для студ. высш. учебных заведений. - М.: ВЛАДОС, 2000.
3. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 8-9 лет: Пособие для педагогов школьных учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001.
4. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения/под. ред. Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова - М.: ВЛАДОС, 2004.
5. Лубышева Л.И. Здоровьеформирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ (методическая разработка). – М: РГУФКСиТ, 2005.
6. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 2001.
7. Методические рекомендации для руководителей и специалистов по физическому воспитанию. Технические требования к инвентарю, оборудованию и местам проведения занятий физической культурой в образовательных учреждениях/ Составители: Грибачева М.А., Бегун И.С. - М., 2005.
8. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 8-9 лет. - М.: ВЛАДОС, 2002.
9. Пятьсот игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
10. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
11. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер-преподавателя, М.; РИФ «Глория»,1995.
12. Такэнбоу Н. Каратэ, входные ворота. Москва, 1992.
13. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. - Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов на Дону: Издательский центр «МарТ», 2005.
14. Хаберзетцер Р. Каратэ для черных поясов. Тирасполь, 1994.

Литература для учащихся:

1. Биджиев С. Сетокан Каратэ-до. – СПб.: изд-во АОВТ «Алмаз», 1994.
2. Пятьсот игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Столяров В.И. Стань стартианцем - участником нового движения «Старт!» (новая социальная развлекательно-игровая программа). - М.: АНО «Центр развития спартианской культуры», Центр культуры здоровья и спартианского воспитания РГУФК, 2005.

Литература для родителей:

1. Долин А.А., Попов Г.В. КЭМПО – традиция воинских искусств. – М.: Наука, 1992.
2. Савенков А.И. Ваш ребенок талантлив: Детская одаренность и домашнее обучение. - Ярославль: Академия развития, 2002.
3. Такэнбоу Н. Каратэ, входные ворота. Москва, 1992.
4. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. - Ростов на Дону. Издательский центр «МарТ», 2005.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «Юный единоборец» 1 год обучения

Содержание	часы	сентябрь				октябрь				ноябрь					декабрь				январь					февраль				март				апрель				май				
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
ТЕОРИЯ	**10**																																							
Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	**1**	1																																						
Личная и общественная гигиена	**1**					1																																		
Закаливание организма	**1**												1																											
Режим дня и его выполнение	**1**															1																								
ОФП	**2**																1				1																			
СФП	**2**																						1				1													
Технико-тактическая подготовка	**2**																												1						1					
ПРАКТИКА	**224**																																							
ОФП	**102**	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3
СФП	**50**	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1		1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1
Технико-тактическая подготовка	**66**		2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	
Контрольные соревнования	**2**																																						2	
Контрольные испытания	**4**																	2																						2
ИТОГО ЧАСОВ	**234**	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая и специальная физическая подготовка

Ходьба: в разных направлениях, на носках, на пятках, змейкой между расставленными предметами, с различными положениями рук (на поясе, в стороны, за спиной, вверх); приставным шагом в сторону, вперед, назад; на внешнем крае стопы, в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра.

Равновесие: перешагивание через предметы, ходьба по рейке гимнастической скамейки, бег по лежащей веревке.

Бег: в различных направлениях с ловлей и увертыванием, с высоким подниманием бедра, «змейкой», между расставленными предметами, непрерывный 1-1,5 минуты, в чередовании с ходьбой 40-60 м, в быстром темпе 20-30 м.

Лазанье: по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (высота 1,5-2 м) приставным и переменным шагом, с пролета на пролет, вправо-влево, проползание на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамейке.

Прыжки: на двух ногах (вместе, врозь), вверх с касанием головой шара, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), прыжки вверх на месте, направо, налево; подскок-прыжок на месте 20 раз (2-3 раза с перерывом), прыжки на одной ноге (правой, левой), в длину с места (50-70 см), в глубину с высоты 20-30 см, в длину через 4-6 линий, последовательно через 2-3 предмета (высота 5-10 см).

Прокатывание, бросание, ловля предметов: прокатывание мячей, обручей; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза), бросание об землю мяча и ловля, бросание мяча и ловля с расстояния 1-1,5 м, бросание об землю мяча и отбивание правой и левой рукой (4-6 раз), метание мяча в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой и левой рукой, метание в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1,5м) расстояние до цели 1,5-2 м.

Имитационные упражнения: движения спортсменов, движения в различных профессиях, движения животных.

Упражнения, содействующие формированию умений и навыков безопасного падения: группировки из различных исходных положений, перекаты в группировке; самостраховки при падении на бок, на спину, на живот, кувырком.

Упражнения, направленные на освоение начальных форм технических действий: вращения лежа, стойка на голове и руках согнувшись, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине без касания головой гимнастических матов.

Подвижные игры

«Тяни в круг»

Подготовка к игре. Посредине площадки чертятся два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг, крепко держась за руки.

Описание игры. По указанию руководителя игроки начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук. По сигналу игроки останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Играющие, спасаясь, стремятся перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый, или перешагнуть через него, но так, чтобы не разъединить руки. Попавший в большой круг, хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем играющие опять берутся за руки и по сигналу продолжают игру. Игроки, разъединившие руки во время перетягивания, выходят из игры оба. Игроки, ни разу не втянутые в круг, считаются победителями.

Правила игры:

1. Игра начинается и прекращается по сигналу руководителя.
2. Втягивать соседей в круг можно только руками, не прибегая ни к каким другим

способам.

3. Когда оставшиеся игроки не могут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него. В этом случае спастись от втягивания некуда.

«Тяни на булавы»

Подготовка к игре. Посредине площадки ставятся 3-5 булав или кеглей: 4 по углам четырехугольника (на расстоянии шага одна от другой) и одна в центре. Три булавы ставятся треугольником. Все играющие строятся вокруг них в круг, крепко схватившись за руки.

Описание игры. Играющие двигаются по кругу вправо или влево. По сигналу начинают втягивать друг друга па булавы (кегли), не разъединяя рук. Спасаясь, они перешагивают, перепрыгивают булавы, крепко держась за руки с соседями. Кто свалит булаву, тот выбывает из игры. Каждый раз булава возвращается па место. Чтобы упавшую булаву удобнее было ставить, можно очертить место каждой из них. Если во время перетягивания игроки разъединят руки, то выходят из игры оба игрока. Количество игроков постепенно уменьшается. Когда их станет так мало, что они не смогут окружить булавы, они встают между ними или сбоку от них. Победителем становится последний оставшийся игрок. Каждый раз игра начинается и заканчивается по сигналу.

«Кто сильнее»

Подготовка к игре. Посредине площадки чертится линия. Справа и слева от нее, параллельно ей чертятся еще две линии на расстоянии
2-3 м от средней линии. Играющие делятся на 2 равные команды и строятся около средней линии: одна команда лицом к другой. Игроки команд (противники) должны быть примерно одинаковы по росту и силе.

Описание игры. Игроки, стоящие друг против друга на коленях, подходят к средней линии, берутся за правые рукава кимоно, левые кладут за спину. По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону противников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на стороне противника до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую строну. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков.

Правила игры:

1. Начинать перетягивать можно только по установленному сигналу. В противном случае перетягивание не засчитывается.

2. Перетягивать разрешается только установленным способом: одной рукой, двумя руками.

3. Игрок должен перетянуть противника за линию, находящуюся за его спиной па расстоянии 2-3 м от средней.

«Перетягивание поясов»

Подготовка к игре. Связанные пояса от кимоно 3-5 штук кладут посредине площадки вдоль нее. Середина отмечается цветной тряпочкой (ленточкой), а на земле (полу) под серединой поясов проводится черта поперек зала (площадки). Параллельно ей с обеих сторон в 2-3-х м проводятся еще 2 черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству и по силам. Каждая команда стоит па коленях, берет в руки половину поясов так, чтобы игроки через одного были с одной и другой стороны. Лучше всего рассчитать их для этого на пер-вый-второй.

Описание игры. По сигналу руководителя играющие берутся руками за пояса и поднимают их с пола. По свистку руководителя команды начинают тянуть их в свою сторону. Когда середина пояса перетянута за линию, параллельную средней в ту или другую сторону, руководитель останавливает игру условным сигналом . Играют несколько раз. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть середину на свою сторону.

Правила игры:

1. Начинать тянуть можно только по сигналу, в противном случае подается новый сигнал. Если 2 раза подряд команда начала тянуть до сигнала, то она проигрывает.

2. Пояса считаются перетянутыми, если середина находится в 2 метрах от средней линии на стороне противника.

«Борьба за мяч»

Подготовка к игре. В игре участвуют 2 равные команды. Игроки одной из команд надевают цветные повязки. Площадка для игры ограничивается. Мяч надувной средних размеров. Капитаны команд идут на середину площадки. Все остальные игроки, размещаясь по площадке, встают парами: один игрок из одной команды, другой — из другой.

Описание игры. Руководитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из игроков своей команды. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у противников и передают своим игрокам. Задача играющих — сделать 5 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начинается сначала с середины площадки. Если мяч перехвачен соперниками, счет передач начинается снова. Играют 5-6 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры:

1. Вырывать мяч нельзя, можно только выбивать его и перехватывать.

2. Если мяч вылетит за пределы площадки, то команда противников вбрасывает его с того места, где он перелетел границу.

3. Если за мяч схватятся одновременно два игрока, то руководитель останавливает игру свистком и бросает между ними спорный мяч.

4. Мяч можно вести только ударяя о пол. Если игрок пробежал с мячом более двух шагов, руководитель останавливает игру, и мяч вбрасывает игрок другой команды с границы площадки напротив того места, где допущена ошибка.

5. Если во время передач мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется и начинается вновь.

6. Если во время передач противник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул), руководитель останавливает игру и отдает мяч команде, игрок которой передавал мяч.

«Точное движение»

Подготовка к игре. Поставить стул, посадить на него желающего и предложить ему закрыть глаза.

Описание игры. Участник с закрытыми глазами должен встать со стула и пройти по квадрату - два шага вперед, сделать самостраховку назад, два шага вправо, сделать самостраховку на бок, два шага назад, два шага влево и сесть на стул.

«Запрещенное движение»

Подготовка к игре. Все играющие вместе с руководителем встают в круг. Если играющих много, руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее; если мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому встать перед ними.

Описание игры. Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением «запрещенного», заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «перекат назад в группировке». Руководитель начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть. Игра проводится 3-5 мин, после чего отмечаются играющие, не допустившие ни одной ошибки, а также и самые невнимательные.

Правила игры:

1. Играющие обязаны повторять за руководителем все движения, кроме запрещенного. Тот, кто не повторяет все движения, считается проигравшим.

2. Проигравшие продолжают играть и при каждой ошибке делают шаг вперед.

«Передай мяч»

Подготовка к игре. Игра проводится на ковре. Выбираются 2 водящих (их число по ходу игры может быть доведено до 4), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками — вытянутые руки. Играющим дается надувной мяч.

Описание игры. По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Однако игра осложняется тем, что после того, как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч. Игра продолжается 4-6 мин. Отмечаются лучшие водящие и игроки, которые не были на их месте.

Правила игры:

1. Разрешается сидеть только ногами внутрь круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потеря л мяч.

2. Не разрешается применять болевые и удушающие приемы.

3. Если при передаче мяча он вышел за пределы круга, водить идет тот, кто неточно бросил мяч, а водящий занимает его место в кругу.

«Один за другим»

Подготовка к игре. Игра проводится на матах. Игроки делятся на 2 равные команды, строятся по массе тела с разных сторон мата. В центре чертится линия (или наклеивается цветная лента). Играют на коленях.

Описание игры. Выходят 2 самых легких игрока и выполняют захват кимоно так, чтобы между нами находилась линия. По свистку одновременно стараются выполнить выведение из равновесия вперед так, чтобы соперник переступил через линию. Победитель остается на матах, проигравший возвращается к команде. Победитель находится на матах до первого поражения, его сменяет другой игрок той же команды. Проигрывает команда, у которой не хватит игроков для продолжения противоборства.

Правила игры:

1. Игроки вступают в противоборство в порядке возрастания массы тела, с колен не вставать.

2. Способы выведения из равновесия предварительно повторяются и оговариваются с игроками.

«Регби на коленях с надувным мячом»

Подготовка к игре. Игроки делятся на 2 равные по силам команды с разными поясами. Встают на колени с разных сторон мата, на середину которого кладется надувной мяч.

Описание игры. По свистку, игроки на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижение с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и коснуться мячом пола за чертой мата (можно коснуться мата, чучела за мата). Задача другой команды - перехватить мяч и сделать то же самое. Игра продолжается 5 или 10 мин. Побеждает команда, сумевшая большее число раз коснуться мячом пола или предмета на стороне противника.

Правила игры:

1. Передвигаться разрешается только на коленях.

2. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, вставать на ноги и

мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы мата. За нарушение мяч передается противнику.

«Салки»

Подготовка к игре. Участники делятся на 2 команды и строятся на разных сторонах мата.

Описание игры. Руководитель вызывает 1 или 2 пары игроков и начинает игру командой «Хаджиме!». Варианты касаний могут быть различными. Одна встреча продолжается 10-20 с, после чего считают количество касаний и вызывают новые пары. Побеждает команда, участники которой выиграли большее количество поединков.

Варианты касаний: касание рукой (правой, левой, обеими, любой) различных частей тела (середина живота, плечо, предплечье, спина, поясница).

Правила игры:

1. Касание лица штрафуется одним очком в пользу противника.
2. Места касания прикрывать нельзя.

«Салки на коленях»

Подготовка к игре. Выбирается водящий, который берет цветной платочек и встает посредине. Все остальные окружают его в произвольном порядке. Большую площадку необходимо ограничивать.

Описание игры. Водящий - «салка» - поднимает руку с платочком вверх и говорит: «Я - салка!» После этого все разбегаются на коленях в пределах площадки, а он старается догнать кого-либо из убегающих. Игрок, которого он коснулся рукой или платочком, считается осаленным и становится салкой; бывший водящий передает ему платочек, и игра продолжается. Каждый раз, когда салка поймает кого-нибудь, он передает ему платочек и пойманный становится салкой.

Правила игры:

1. Водящий может ловить только после того, как скажет: «Я - салка!».
2. Новый водящий не имеет права сразу ловить бывшего водящего.
3. Выбежавший за границу площадки считается пойманным и становится новой салкой.
4. Вставать с колен нельзя, вставший игрок сразу выбывает.
5. Во время передвижения на коленях на руки опираться нельзя.

<u>Технико-тактическая подготовка</u>

- Приветствие стоя;
- Приветствие на коленях;
- Пояс (завязывание);
- Стойки;
- Передвижение обычными шагами;
- Передвижение приставными шагами (вперед-назад, влево-вправо, по диагонали);
- Повороты (перемещения тела) (на 90* шагом вперед, на 90* шагом назад, на 180* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180* круговым шагом вперед, на 180* круговым шагом назад);
- Захваты (основной захват – рукав-отворот);
- Выведения из равновесия (вперед, назад, вправо, влево, вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево);
- Падения (на бок, на спину, на живот, кувырком).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные испытания

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- бег 30м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- непрерывный бег 5 минут. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.

- челночный бег 3 по 10 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- бег 1000 м; **(мин).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- прыжок вверх (см). Выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты проводят по методу Абалакова.

- подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- выкрут рук с палкой (см). На палке нанесены деления с точностью до см. из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в ИП. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

- наклон вперед (см). Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальчиков испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком (+), если выше – со знаком (-). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

- приседания на одной ноге «Пистолет»

Нормативные требования к оценке показателей по ОФП для мальчиков

№	Упражнение	Оценка, баллы	Возраст, лет	
			7-10.5	10.6-11
1	бег 30 м с низкого старта (сек).	высокая средняя низкая	5.3 и ниже 5.4-6.8 6.9 и выше	5.2 и ниже 5.3-6.5 6.6 и выше
2	непрерывный бег 5 мин, м	высокая средняя	1291 и выше 1290-951	1361 и выше 1360-991

		низкая	950 и ниже	990 и ниже
3	челночный бег 3 по 10 м (сек).	высокая средняя низкая	7.5 и ниже 7.6-9.3 9.4 и выше	7.3 и ниже 7.4-9.0 9.1 и выше
4	бег 1000 м, мин.	высокая средняя низкая	5.10 и ниже 5.11-7.0 7.1 и выше	4.55 и ниже 4.56-6.45 6.46 и выше
5	прыжок в длину с места (см)	высокая средняя низкая	162 и выше 161-120 119 и ниже	175 и выше 174-133 132 и ниже
6	прыжок вверх (см)	высокая средняя низкая	45 и выше 44-27 26 и ниже	50 и выше 49-33 32 и ниже
7	подтягивание в висе на перекладине (количество раз).	высокая средняя низкая	7 и выше 6-2 1 и ниже	8 и выше 7-2 1 и ниже
8.	наклон вперед (см)	высокая средняя низкая	11 и выше от 10.5 до -20.5 от -21 и ниже	
9.	выкрут рук с палкой (см)	высокая средняя низкая	32 и ниже 33-62 63 и выше	

Нормативные требования к оценке показателей по ОФП для девочек

№	Упражнение	Оценка, баллы	Возраст, лет	
			7-10.5	**10.6-11**
1	бег 30 м с низкого старта (сек).	высокая средняя низкая	5.6 и ниже 5.7-7.1 7.2 и выше	5.4 и ниже 5.5-6.9 7.0 и выше
2	непрерывный бег 5 мин, м	высокая средняя низкая	1261 и выше 1260-961 960 и ниже	1301 и выше 1300-1001 1000 и ниже
3	челночный бег 3 по 10 м (сек).	высокая средняя низкая	7.8 и ниже 7.9-9.6 9.7 и выше	7.5 и ниже 7.6-9.0 9.1 и выше
4	бег 1000 м, мин.	высокая средняя низкая	5.40 и ниже 5.41-8.40 8.41 и выше	5.30 и ниже 5.31-8.30 8.31 и выше
5	прыжок в длину с места (см)	высокая средняя низкая	175 и выше 174-145 144 и ниже	185 и выше 184-155 154 и ниже
6	прыжок вверх (см)	высокая средняя низкая	37 и выше 36-25 24 и ниже	43 и выше 42-28 27 и ниже
7	подтягивание из виса на руках (количество раз).	высокая средняя низкая	10 и выше 9-4 3 и ниже	11 и выше 10-5 4 и ниже
9.	наклон вперед (см)	высокая средняя низкая	16 и выше от 15.5 до -15 от -16 и ниже	
10.	выкрут рук с палкой (см)	высокая средняя низкая	22 и ниже 23-52 53 и выше	

Оценка результатов тестирования: в зачет идут результаты выполнения **6 обязательных** и **2 дополнительных** теста. **Обязательными тестами являются:** бег 30м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, выкрут рук с палкой, подтягивание, наклон вперед.

Оценка результатов освоения программы по видам контроля

	Содержание	**Методы/формы контроля**	**Сроки контроля**
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Контрольные нормативы	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Измерение пульса	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы по итогам полугодия	Зачеты Контрольные нормативы	Декабрь
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом	Зачеты по теоретическому и практическому блокам программы. Контрольные нормативы. Показательные выступления	Май

Механизм оценивания результатов реализации программы

Критерии оценивания	**Уровень**		
	Высокий	**Средний**	**Низкий**
Уровень теоретических знаний			
Результативность освоения конкретных тем	Учащийся знает теоретический материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает место излагаемого материала в общей системе области знаний	Учащийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое, требует корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал в общую систему полученных знаний
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или	Неуверенно употребляет термины, путается при

		избыточно)	объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой
Практические навыки и умения			
Умение подготовиться к действию* *Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминается педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом достигнут, но требует доработки
Развитие личностных характеристик учащегося			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения	Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит, обвиняет других	Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснить отношения
Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно	Не проявляет ответственности

		относится к порученному делу	

Оценка уровней освоения образовательных результатов*

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы

*В случае невозможности продолжения обучения на следующем уровне по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности учащийся может быть оставлен на повторный курс обучения по изучаемой образовательной программе.