

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«КОНТАКТ»**

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МАУ ДО «ДЮСШ «Контакт»
от 05.09.2016 № 115
_____ Р.В. Лихтин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ
У ДЕТЕЙ 6 ЛЕТ С ЭЛЕМЕНТАМИ
КИОКУСИНКАЙ» ДЛЯ СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

Возраст обучающихся: 6 лет
Срок реализации: 1 год
Авторы: Казанцева Алина Витальевна

ОДОБРЕНА
решением Педагогического совета
протокол от 01.09.2015 № 1

**г. Новый Уренгой
2016 г.**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. ВВЕДЕНИЕ

Спортивные поединки по каратэ последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствует выработке устойчивой внутренней мотивации. При этом, в большинстве случаев профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Организация и введение в спортивной школе спортивно-оздоровительных групп помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ.

Настоящая программа деятельности имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

Актуальность программы

Существующие в настоящее время программы по киокусинкай каратэ (также как и программы по другим спортивным единоборствам, такие как: бокс, тайский бокс, греко-римская борьба и др.) рассчитаны на возраст детей 10-17 лет. Это объясняется спортивной направленностью программ, во главе которой стоит работа на результат, на достижение успеха в спорте. С 10 лет повышается работоспособность (физическая и умственная), поэтому учитывая сенситивные периоды развития физических качеств у юных спортсменов легче добиться спортивных успехов.

На сегодняшний день остается неохваченным возраст детей до 10 лет для занятий киокусинкай каратэ, несмотря на значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы. Основной целью учебно-тренировочного процесса на данном этапе – сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного периода жизни, ориентирование на занятия киокусинкай каратэ в будущем.

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа начинающие спортсмены должны познакомиться с акробатикой, игровыми и другими видами единоборств. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Занятия каратэ под руководством квалифицированного тренера-преподавателя стимулируют у детей умственное развитие, учат сосредотачивать внимание, развивают память, учат ребенка использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной ему системы репрезентации (способа восприятия информации), уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление, и т.д.

Приходилось сталкиваться с мнением, что занятия каратэ пробуждают агрессивность. Результаты наблюдений и психолого-педагогические тестирования показали, что дети, занимающиеся каратэ, по поведению практически не отличаются от тех, кто не занимается, более того у них значительно снижается уровень тревожности, повышается самооценка, формируется волевой компонент личности. Принципы киокусинкай каратэ, сформулированные основателем Масутацу Оямой, и сегодня являются девизом основанной им в 1964 году Международной организации каратэ (МОК): «Держи голову низко (будь скромн), глаза высоко (будь честолюбив), относись к другим с уважением и вежливостью, помогай своим родителям». Во всем мире ученики, начинающие занятия киокусинкай каратэ, обещают использовать данные им способности и умения во благо окружающих их людей, ответственно относиться к учебе, работе, семье. Они обещают не применять полученные ими знания для достижения корыстных целей.

Особенности программы:

- Эффективность. Применяя методы общей гимнастики, Программа позволяет, во-первых, эффективно развивать и совершенствование природные данные детей дошкольного периода.

Во-вторых, исправлять недостатки координации ребенка и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата, при помощи специальных упражнений.

В-третьих, освоение базовой техники каратэ создает предпосылки для быстрого прогресса в дальнейшем. При регулярном посещении занятий, независимо от исходных данных, качественные изменения проявляются после года занятий. Устойчивых результатов можно добиться за 2,5 - 3 года.

- Доступность. Методика подготовки спортсмена построена на развитии природных качеств, а не на воспитании нужных. Программа позволяет каждому ребенку, независимо от «количества здоровья», под которым предусматривается уровень функциональных возможностей (резервов) организма, успешно заниматься физической культурой и спортом.

- Простота реализаций. Программа позволяет проводить занятия спортивно-оздоровительных групп в помещениях детских дошкольных учреждений,

учебных учреждений, предприятий, клубов, лагерей (не изменяя режима дня), в спортивных залах, в специализированных гимнастических центрах, а также летом на открытом воздухе.

- Экономичность. Для проведения занятий не требуется специальное, дорогостоящее оборудование. Занятия возможны на уже имеющейся базе Муниципальных детских образовательных учреждений.

Учитывая вышесказанное, программа актуальна на сегодняшний день и призвана достичь следующих целей:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного периода жизни.
2. Ориентирование на здоровый образ жизни и на занятия киокусинкай каратэ.

Эффективность учебно-тренировочной работы по каратэ определяется реализацией целого комплекса задач физического воспитания: оздоровительных, образовательных и воспитательных.

1.2. ЗАДАЧИ ДЛЯ ГРУПП, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 6 ЛЕТ С ЭЛЕМЕНТАМИ КИОКУСИНКАЙ»

Задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- развитие физических качеств и овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- изучение основ базовой техники киокусинкай каратэ;
- изучение задатков и способностей детей младшего школьного возраста для занятий каратэ и воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям киокусинкай;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.
- создание положительного эмоционального фона на занятия киокусинкай.

1.3. УСЛОВИЯ РАБОТЫ ПРОГРАММЫ

Для реализации представленной программы необходимы:

- спортивный зал с удобным выходом на улицу, оборудованный: шведскими стенками, турником, матами, скамейками гимнастическими;
- спортивный инвентарь (коврики гимнастические, мячи, скакалки, утяжелители для рук и ног, макивара, защитное обмундирование);
- спортивная форма для занимающихся - кимоно;

1.4. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- игровые тренировки (подвижные игры, эстафеты);
- самостоятельные тренировки в присутствии и под руководством тренера-преподавателя (проведение разминок, умение оценить работу товарища и дать самооценку своей работе);
- восстановительные мероприятия;
- совместные походы, викторины, конкурсы;
- сдача текущих и итоговых нормативов.

1.5. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

- сдача текущих и итоговых нормативов общей физической подготовленности;
- викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья»;
- внутренние и городские соревнования по ОФП.

Промежуточная аттестация обучающихся (прием контрольных нормативов) проводится два раза в год: текущая – в конце первого полугодия (декабрь) и годовая – в конце учебного года (май). Итоговая аттестация проводится по окончании реализации программы.

1.6. НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Дополнительная общеразвивающая программа «Развитие двигательных качеств у детей 6 лет с элементами киокусинкай» рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа, в зависимости от возрастной группы и задач на данном этапе обучения. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Рекомендуемый режим занятий:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (2 занятия в спортивном зале);

Год обучения	Возраст обучающихся	Минимальное количество обучающихся в группе	Кол-во часов в неделю	Требования к подготовленности по итогам учебного года
1	6	12	4	Сдача текущих нормативов по ОФП

1.7. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- формирование самостоятельности, ответственности, морально-волевых качеств.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- самостоятельное проведение разминки;
- умение обращаться со спортивным инвентарём;
- привитие интереса к регулярным занятиям киокусинкай, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

**Нормативные требования для групп, обучающихся по программе
«Развитие двигательных качеств у детей 6 лет
с элементами киокусинкай»**

№	Наименование показателя	Пол	6 лет
1	Время бега на 30 м. со старта (сек)	М	8.0-6.5
		Д	8.1-6.5
2	Время челночного бега(3по10)(сек)	М	11.2-9.9
		Д	11.3-10.0
3	Длина прыжка с места (см.)	М	100-150
		Д	90-140
4	Прыжки через скакалку (кол-во)	М	3-15
		Д	3-20
5	Дальность броска мяча весом 1кг из-за головы, стоя (см)	М	175-300
		Д	170-280
6	Дальность броска теннисного мяча (м)	М	7-12
		Д	6-10
7	Статическое равновесие (сек)	М	25-35
		Д	30-40
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во) за 30сек	М	14-20
		Д	11-15
9	Отжимания (раз)	М	9-12
		Д	7-10

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

В спортивно-оздоровительных группах основной акцент в тренировочном процессе делается на развитие общей физической подготовленности. Теоретическая подготовка составляет небольшой фрагмент ознакомления с основными терминами, применяемыми в кюкусинкай. Обучающиеся получают знания о становлении спорта в Российской Федерации. Знакомятся с основными навыками закалывания.

Немало времени отводится воспитанию таких качеств как быстрота, ловкость, координация, выносливость, сила, которые вырабатываются в подвижных играх, эстафетах; умению выполнять простые гимнастические упражнения, а так же легкоатлетические упражнения.

Для видимых результатов обучающихся следует проводить контрольные испытания в виде текущей и итоговой аттестации, роль которых очень важна для дальнейшего исследования индивидуальной тренированности обучающихся. В декабре и мае на контрольные испытания отводится по 2 часа.

Кроме того, следует уделить внимание работе с родителями и совместным мероприятиям. Например: «Зимняя зарница», посвященная Дню защитника Отечества, где в качестве участников выступают как дети, так и их родители. Вообще, очень важно проводить организационно-воспитательные мероприятия с маленькими спортсменами, когда у них происходит постепенное понимание значимости занятиями спортом и формируются свои характерные особенности.

В приведенных выше таблицах показано распределения учебных часов на два года обучения. Обучение начинается с 1 сентября, где главной задачей является набор групп и ознакомление с основами общей физической подготовки. В процессе тренировок появляется изучение теоретического материала и разнообразные виды соревновательной деятельности на институциональном уровне.

2.1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ 6 ЛЕТ В ТЕЧЕНИИ УЧЕБНОГО ГОДА

	Месяц подготовки	Средства
1 квартал	Сентябрь	Тестирование. Базовые стойки. Блоки: Сэйкэн тюдан сото укэ
	Октябрь	Стойки: Кокуцу дачи Удары руками: ой-цуки, гяку-цуки, сэйкэн агэ учи, моротэ цуки тюдан на месте

		Удары ногами: маваси гэри гэдан Блоки: Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо на месте (тэйти-бо): отработка позиции готовности к работе с бо, формирование хвата бо при нанесении удара и выполнении блока, парирования. Ката: Тайкёку сакуги соно ни
	Ноябрь	Стойки: Кокуцу дачи Удары руками: сэйкэн моротэ-цуки, ой-цуки, гяку-цуки дзёдан, сэйкэн агэ учи в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи Удары ногами: маваси гэри тюдан, дзёдан Блоки: Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо: в дзэнкуцу дачи выполнение удара уровня гэдан сбоку и выполнение блока гэдан Ката: Тайкёку сакуги соно сан
2 кварта л	Декабрь	Стойки Кокуцу дачи, учи хатиджэ дачи Удары руками: сэйкэн агэ учи, сэйкэн моротэ-цуки гэдан в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи Удары ногами: маэ гэри тюдан Блоки: Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо: в дзэнкуцу дачи выполнение удара уровня дзёдан сверху и выполнение блока дзёдан. Ката: Тайкёку соно сан
	Январь	Стойки Кокуцу дачи, учи хатиджэ дачи Удары руками гяку-цуки, сэйкэн моротэ-цуки три уровня в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи Удары ногами: маэ гэри дзёдан Блоки: сэйкэн тюдан учи укэ, Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо: в шико дачи выполнение проникающего удара уровня тюдан и выполнение блока сото. Ката: Тайкёку соно сан Ката с бо «Осиро-но кон»
	Февраль	Стойки дзэнкуцу дачи, кибэ дачи, кокуцу дачи Удары руками гяку-цуки, сэйкэн ой-цуки три уровня в передвижении в стойке кокуцу дачи Работа с бо: в дзэнкуцу дачи выполнение удара уровня дзёдан сбоку и выполнение блока дзёдан в шико дачи Ката: бункай Тайкёку соно сан Ката с бо «Осиро-но кон»
3 кварта л	Март	Стойки дзэнкуцу дачи, кибэ дачи Удары руками гяку-цуки, сэйкэн моротэ-цуки три уровня в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи, кибэ дачи Удары ногами: маваси гэри гэдан, дзёдан Куми-бо (работа с партером) ката «Осиро-но

	процедур как фактора укрепления здоровья													
5	Влияние учебно-тренировочных занятий на здоровье человека	1		0,5		0,5								
6	Правильный режим дня. Личная гигиена	1					0,5				0,5			
	Итого часов:	5	1	1		1	1		0,5		0,5			
	Практика													
1	Общеразвивающие упражнения	9	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	1	1,5	0,5
	Упражнения в основных движениях:													
	- ходьба, бег	8	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5
	- прыжки, метание	5		0,5			0,5				0,5	1	1,5	1
	- лазание, равновесие	6	1	1				1		1		1		1
2	Техническая подготовка (кихон)													
	- стойки	5		1			1		0,5		1,5		0,5	0,5
	- удары руками	5		1					0,5	1		1,5		1
	- блоки	5	0,5	1	0,5	0,5	0,5				0,5	0,5	0,5	0,5
	- удары ногами	8	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1				1
	- передвижения	8		1	1	1	1	1	1	1			1	
3	Ката Тайкёку 3, Сакуги 3.	9			1	1	1	2	1		2			1
4	Бодзюцу	9	1		1	0,5	1	1,5	1	1	1	1		
5	Ката с бо: «Осиронно кон»	8	1	1	2	2	0,5	0,5		1				
6	Подвижные игры и игровые упражнения	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Контрольные упражнения	2	1								1			
	Итого часов	99	8	9	9	8	9	9	7,5	8	8,5	8	7	8
	Всего часов	104	9	10	9	9	10	9	8	8	9	8	7	8

2.3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В основу воспитательной деятельности ДЮСШ «Контакт» заложен принцип взаимодействия педагога и обучающегося, творческое содружество единомышленников. Воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребенка, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

Главная цель организационно–воспитательной работы для групп, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 6 лет с элементами киокусинкай» – воспитание потребности в здоровом образе жизни. Постепенно, от занятия к занятию, у детей формируется так называемый «осознанный культ здоровья», поддерживаемый всем педагогическим коллективом и родителями. Очень важно, чтобы дети видели и чувствовали заботу о себе, радость взрослых от их знаний, умений и навыков.

2.3.1. Воспитательные средства

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- система наставничества опытных спортсменов.

2.3.2. Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые ДЮСШ «Контакт»

- беседы с обучающимися (об истории округа, истории Ямальского спорта, истории становления киокусинкай как вида спорта, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований институционального и городского уровней;
- организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;
- организация чествования лучших спортсменов ДЮСШ.

2.3.3. Основные направления воспитания потребности в здоровом образе жизни

Выработка стойких культурно-гигиенических навыков:

- культура поведения, вежливость;
- потребность в чистоте своего тела (смена одежды на тренировку, мытье тела после тренировки, уход за прической и ногтями и т.д.);
- необходимость в порядке на своем рабочем месте (привычка убирать за собой: инвентарь в спортзале, раздевалку, душевую);

- доброе отношение к товарищам, умение пожертвовать своими потребностями.

Привитие осознанного отношения к своему здоровью и собственному телу:

- умение расслабляться после тренировки, аутотренинг;
- умение оказывать элементарную медицинскую помощь – обрабатывать мелкие травмы себе и другим;
- элементарное представление о строении собственного тела, умение прислушиваться к ощущениям своего организма и правильно понимать их природу;
- умение терпеть боль, не паниковать, грамотно объяснять причину и возникающие при этом ощущения.

Формирование понятий о том, что полезно и что вредно для организма:

- алкоголь, курение, наркотики – плохо;
- воздух, солнце, витамины, спорт – хорошо.

Привитие привычки ежедневных физкультурных упражнений:

- по мере привыкания у детей вырабатывается потребность в физических упражнениях, так называемое «мышечное томление».

Работа с родителями:

- приглашение на спортивные и спортивно-массовые мероприятия;
- беседы за «круглым столом» по наиболее актуальным вопросам;
- привлечение родителей к участию в соревнованиях (в родительских и семейных командах, в конкурсах болельщиков);
- регулярные родительские собрания;
- помощь родителей в проведении мероприятий, в оборудовании залов.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходит к ним. Начинающих каратистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы, видеоматериалы и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каратист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в киокусинкай. Необходимо воспитать у

юных каратистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, тренеру, судьям, зрителям.

На этапе спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины, основами этикета додзэ. Большое внимание необходимо уделить традициям киокусинкай, его истории и предназначению. Причем, в спортивно-оздоровительных группах знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Обращается внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

3.1.1. Примерный план теоретической подготовки для групп, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 6 лет с элементами киокусинкай»

№	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. гигиена спортивных сооружений.
2.	Закаливание организма.	Значения и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
3.	Зарождение и развитие Киокусинкай.	История Киокусинкай. Этикет додзэ.

Общая физическая подготовка:

Силы: *гимнастика* - подтягивание на перекладине, сгибание рук упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: *легкая атлетика* - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; *гимнастика* - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: *легкая атлетика* - челночный бег 3x10 м; *гимнастика* - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; *спортивные игры* - футбол, баскетбол; *подвижные игры* - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: *легкая атлетика* - кросс 800 м; *плавание* - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упоре лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по

рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке: метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Специальная физическая подготовка:

Силы: игры с элементами борьбы с более тяжелыми партнерами.

Быстроты: выполнение на скорость и большее количество раз технических действий.

Выносливости: выполнение приемов длительное время (1-2 минуты).

Гибкости: выполнение приемов с максимальной амплитудой.

1. Упражнения для развития гибкости:

- Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола.
- Из положения стоя наклон вперед, захватив руками голени, грудью коснуться колен.
- Из седа на полу наклоны вперед, грудью касаться колен.
- Упражнения с гимнастической палкой - выкруты в плечевых суставах.
- У гимнастической стенки:
 - а) поднять одну ногу на уровень пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола).
 - б) Махи правой, левой, в направлении – вперед, назад, в сторону (вправо, влево).
- Мост из положения, лежа на спине.
- «Шпагат» на правую, левую ногу, продольный.

2. Упражнения для развития силы и быстроты:

- напряженное сгибание и разгибание фаланг пальцев и рук в целом;
- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны;
- тоже, но с гимнастической палкой;
- сгибание и разгибание рук в упоре на возвышенности =50 см.;
- приседания – ноги врозь и вместе;
- подтягивание в висе лежа;
- вис на перекладине;
- лазание по канату с помощью ног;
- лазание по гимнастической стенке на скорость;
- из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки скрестно перед грудью, - наклоны вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро);

- лежа на спине, поднимание прямых ног до касания опоры за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);
- прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад.

Подвижные игры

«Золотые рыбки»

Тип игры: групповой.

Направлена на развитие реакции, внимательности, ловкости.

Количество игроков – от 9 и более.

Возраст: от 4 лет и старше.

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

«Перехват»

Оборудование: веревка (скакалка, пояс)

Тип игры: групповой.

Направлена на развитие реакции, внимательности, ловкости.

Количество игроков – от 4 и более.

Возраст: от 4 лет и старше.

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам, заработать это очко.

Примечания:

- начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии;
- повторить игру, сменив руку;
- игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Властелин платка»

Оборудование: пояс, платок.

Тип игры: групповой.

Направлена на развитие реакции, внимательности, ловкости.

Количество игроков – от 9 и более.

Возраст: от 4 лет и старше.

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.

Преподаватель называет один номер, и два игрока под этим номером выходят на середину зала. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания:

- платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться;
- ограничить время игры;
- можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

«Колобок»

Оборудование: мяч.

Тип игры: групповой.

Направлена на развитие быстроты, духа соперничества, ловкости.

Количество игроков – от 6 и более.

Возраст: от 5 лет и старше.

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего.

Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца.

Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который в свою очередь садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

Примечания:

- садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча;
- можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация обучающихся (текущая и годовая) предусматривается два раза в год в декабре и мае учебного года. Итоговая аттестация проводится по окончании реализации программы.

3.2. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

3.2.1. Методические особенности проведения тренировочных занятий по обучению детей 6 лет каратэ.

Каратэ не относится к простым дисциплинам. Осмысление очень облегчает и ускоряет выполнение и запоминание движений. Чем лучше структурирован у человека процесс мышления, тем легче его учить каратэ. Чтобы у ребенка "пошел" процесс обучения более-менее сложным действиям, необходимо наличие у него:

- контроля внимания (его надо воспитывать)
- контроля своих действий и согласованности их с действиями инструктора
- понятийного аппарата (его нужно сформировать, и для этого ребенку необходим опыт)
- логического мышления (большие полушария головного мозга должны пройти процесс формирования, кроме того, ребенку нужно помочь научиться мыслить, а не использовать готовые шаблоны - что проще)
- волевого контроля, или управления намерением (достигается воспитанием и самовоспитанием)

Без этого обучение сложным предметам невозможно. Поэтому обучаемость у ребенка приходится формировать. Из-за особенностей детского восприятия и мышления обучение детей - процесс намного более трудоемкий и длительный, чем обучение взрослых. Мы занимаемся с детьми не каратэ как таковым, а подводящими и формирующими упражнениями, в том числе базовой техникой. Потому что базовая техника в каратэ, по сути, тоже является формирующими упражнениями.

При изучении техники каратэ решающее значение для достижения наилучшего результата имеет методика, по которой проводятся занятия. При планировании занятия следует опираться на общепринятую структуру занятия, которое состоит из трех частей: вводная (подготовительная), основная и заключительная. Каждое занятие следует начинать с того момента, когда дети входят в зал и делает поклон. Затем идет построение группы, приветствие, объяснение задач данного занятия.

В подготовительную часть включают различные виды ходьбы, иногда с одновременным выполнением упражнений, бега, прыжков, упражнений на укрепление стоп и на ориентировку в пространстве. Основная часть начинается с упражнений общеразвивающего характера. Назначение разминки – подготовить организм общездоровья и психо-функционально к предстоящей нагрузке. При этом подготовительные упражнения способствуют не резкому, а постепенному переходу в это состояние, улучшает дыхание, кровообращение и лимфообращение всего организма, предотвращает возможный травматизм – растяжение связок, сухожилий, мышц и, наконец, укрепляют их. После комплекса общеразвивающих упражнений изучается техника каратэ, т.е. детей знакомят с выполнением

блоков, ударов и т.д. Используются игровые, ролевые упражнения, идет закрепление ранее пройденного материала.

Обучение технике целесообразно чередовать с упражнениями на гибкость (шпагаты), скоростно-силовыми (прыжками, метанием), силовыми (отжиманиями).

После серий упражнений необходимо проводить дыхательные упражнения. Основная часть занятия заканчивается подвижной игрой. Заключительная часть направлена на обеспечение постепенного перехода от повышенной двигательной активности к ее снижению, на снятие общей возбужденности и приведения частоты сердечных сокращений к норме.

Структура тренировочного занятия.

Задачи частей занятия	Содержание и последовательность упражнений.
Вводная часть (5-8 мин)	
Организация детей, постановка задач занятия. Формирование теоретических знаний в области ФК и спорта. Техника безопасности на занятии.	Вход в зал, построение, приветствие. Рассказ о правилах для занимающихся каратэ, этикет, ритуалы. Упражнения на внимание. На ориентировку в пространстве. Развитие быстроты. Скоростно-силовые упражнения. Дыхательные упражнения.
Основная часть (25-30-35 мин)	
Обучение общеподготовительным, специально-подготовительным и дыхательным упражнениям. Обучение техники каратэ. Закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков. Воспитание физических психических качеств (способностей)	Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Элементы каратэ. Дыхательные упражнения. Выполнение всех упражнений с сочетанием с дыханием. Стойки на месте и в передвижении. Удары руками на месте и в передвижении. Блоки на месте и в передвижении. Удары ногами на месте и в передвижении. Ката. Акробатические упражнения. Скоростно-силовые упражнения. Игровые упражнения. Подвижная игра.
Заключительная часть (5-8 мин)	
Физиологически и психологически оправданное завершение занятия Подведение итогов, оценка занятия	Упражнения для укрепления мышц живота, спины. Игры малой подвижности. Упражнения на расслабление (элементы психомышечной тренировки) Дыхательные упражнения.

На современном этапе создаются и разрабатываются новое содержание, формы и методы обучения и воспитания, в основе которых не только и не

столько передача знаний, умений и навыков, сколько сохранение и укрепление здоровья, эмоционального благополучия детей.(Н.В. Цветкова, 2004)

Специалисты дошкольного образования уделяли и продолжают уделять достаточное внимание методам работы с детьми дошкольного возраста (Д.В. Хухлаева, 1971; Т.И. Осокина, 1986; В.Н. Кордашенко, 1988; А.И. Кравчук, Э.Я. Степаненкова, 2001 и др.).

Обучение детей каратэ базируется на общеизвестных педагогических методах: наглядном, словесном и практическом (таб. 16)

Общепедагогические методы

Словесный	Наглядный	Практический
1. Рассказ 2. Беседа 3. Объяснение 4. Пример 5. Описание задания 6. Распоряжение, команды, указания 7. Оценка. Считалки 8. Подсчет	1. Натуральный показ движений, упражнения 2. Демонстрация наглядных пособий (иллюстраций, схем, зарисовок) 3. Видеометод 4. Зрительные ориентиры 5. Имитация – подражание образам из окружающей жизни	1. Повторение упражнений без изменений 2. Повторение упражнений с изменением 3. Выполнение упражнений в игровой форме 4. Выполнение упражнений в соревновательной форме.

Каждая группа методов имеет особое значение при формировании двигательных навыков.

Словесные методы направлены для создания правильных представлений о движении посредством слова. Функции слова в процессе физического воспитания многообразны.

Наглядные методы основаны на непосредственном чувственном восприятии физических упражнений и используются для создания у детей зрительных представлений о движении.

Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков. По мнению Д.В. Хухлаевой, «у детей легко образуются временные связи, но без повторения они быстро угасают». Практические методы побуждают ребенка к воспроизведению упражнений, их вариативному использованию, выполнению игровых ролей, участию в

соревнованиях, повышает интерес к самосовершенствованию и т.д. (Э.Я. Степаненкова, 2001).

Основные средства тренировочных воздействий:

1. общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2. подвижные игры и игровые упражнения;
3. элементы акробатики (кувырки, повороты, мосты и др.);
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6. спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Для решения конкретных задач, направленных на обучение технике выполнения упражнений, элементов каратэ, акробатики и воспитания физических качеств, целесообразно использовать специфические методы физического воспитания.

Обучение технике киокусинкай каратэ на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: стойкам, перемещениям в них, блокам, ведущим элементам технических действий. Каждое занятие включает в себя разнообразные упражнения на силу, гибкость, ловкость, быстроту.

Основная трудность заключается в проведении занятий с высокой плотностью при проявлении максимальных мышечных усилий на фоне общего утомления. Каждое занятие соответствует требованиям моторной плотности. Нагрузка увеличивается постепенно, упражнения, требующие физического напряжения, чередуются с упражнениями на релаксацию.

3.2.2. Обучение технике каратэ.

Ката.

Содержание программы направлено на укрепление всей костно-мышечной системы ребенка, создание физической базы - фундамента для дальнейших занятий физкультурой и спортом. В ходе постановки и решения различных двигательных задач у дошкольников интенсивно формируется двигательное воображение – основа творческой, осмысленной моторики.

Известно, что логическим продолжением развития выразительности движений служит работа по эстетическому оформлению двигательного опыта детей. Основа такого оформления – сопряжение движения и музыки. (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров, 2000). В данном случае нас интересует не музыкальное сопровождение занятия, а доступность освоения средства каратэ – ката, которое является и методом обучения. Одной из самых популярных цитат о значимости и жизненной важности ката является следующая цитата основателя шито-рю, которую Мас Ояма процитировал в книге «Это каратэ»: «Самым важным в каратэ являются формальные упражнения. В них переплелись все техники защиты и нападения. Поэтому

мы должны в совершенстве знать их и выполнять». Все ката требуют и развивают ритм и координацию движений. Ориентируя детей уже с 5-6 лет на освоение одного из видов соревнований по каратэ – ката, следует научить детей ритмично двигаться, и здесь очень важен характер музыки, который позволит выполнить комплекс упражнений в нужном темпе, улучшить эмоциональное состояние детей. Следует отметить, что учебно-тренировочная работа в ката носит как физический, так и духовный характер.

В Киокусинкай в настоящее время вся система подготовки включает 20 основных ката, охватывающих все ступени подготовки. Их условная классификация по степени сложности позволяет выделить несколько групп.

Простейшие базовые ката представлены 1, 2 и 3 ката из группы Тайкёку, которые известны во многих школах. Естественно, что и здесь, и в других подобных случаях при сохранении общей схемы выполнение ката имеет свою стилевую специфику.

В настоящей программе упор делается на изучение ката группы Тайкёку и Сакуги. Если на первом году обучения происходит лишь знакомство с ката, то в последующие годы ведется целенаправленная работа по изучению и совершенствованию этих ката.

Бо-дзюцу.

Деревянное оружие различной длины с древнейших времен использовалось японцами, как для церемоний, так и для поединков. Даже в японской мифологии можно найти примеры, где палку используют как эффективное оружие защиты. Основным оружием кобудо, является бо (на Окинаве до сих пор используется старое название кон) - шест длиной 1800 мм, чаще всего круглого сечения, выполненный из древесины твердой породы, которая хорошо держит удары и при этом не колется и не слоится. При обучении детей, можно использовать укороченные бо, длиной 1200 мм или облегченные гимнастические палки.

Практика бо-дзюцу положительно воздействует на организм. В технике работы с шестом используются не только руки, но и работа ног, туловища. Но самое главное, это эффект воздействия на внутренние органы. По своей сути шест является волноводом, своеобразным каналом, по которому может течь энергия. Зная взаимосвязи энергетических потенциалов в организме и умело используя "внешний волновод", можно активно влиять на те или иные внутренние органы. Так, в арсенале бо-дзюцу стиля Дзёсин-рю существуют ката, правильное выполнение которых благотворно воздействует на внутренние органы: легкие, печень, желудок и т. п. Естественно, эффект достигается не от однократного, а от систематического повторения этих комплексов.

Изучение техники бо-дзюцу начинается, прежде всего, с фундаментального изучения основных, принятых в данной системе стоек и передвижений. На этом этапе ученику еще не дают в руки шест, и он практически ничем не отличается от начального этапа изучения каратэ. Только после освоения стоек и передвижений наступает черед изучения

основной техники работы непосредственно с бо. Бо-дзюцу правит базовую технику ("кихон-вадза") каратэ, будь то стойки, блоки, удары или передвижение.

Работа с бо является сложно координационным направлением программы, этой техникой дети начнут знакомиться в возрасте 6-7 лет. Занятия с бо дадут новые ощущения каратэ, вызывая интерес у детей. Предполагается, что к концу года воспитанники смогут выполнять ката с бо «Осиро-но кон» и бункай этого ката.

Команда	Технические действия	На что обращать внимание?
Ки-о цукэ! (Внимание!)	Стойка мусуби-дати, бо в правой руке.	Бо зажато под мышкой, рука, держащая бо, вытянута вниз, две трети бо выше кисти, одна треть – ниже.
Рэй! (Поклон!)	Левая ладонь перемещается вперед и размещается перед левым бедром. Поклон.	Спина выпрямлена, взгляд вниз не опускается. Нижний кончик бо также не опускается.
Осиро-но кон ёи! (Приготовиться к выполнению Осиро-но кон!)	Выполнить круг бо в вертикальной плоскости, принять положение Ёи. Стойка хэйсоку-дати, левая ладонь передо лбом.	Кончик бо со стороны правой руки находится на высоте лодыжки, кончик бо со стороны левой руки чуть-чуть выставлен вперед, по сравнению с кончиком бо со стороны правой руки.
Наорэ! (В исходную позицию!)	Стойка хэйсоку-дати, изготовка наорэ-но камаэ.	Отвести правую ногу, принять изготовку, аналогичную Ёи-но камаэ. При отставлении правой ноги ее подошва скользит по полу.

IV. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировок, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в детском коллективе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств

является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

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

V. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

5.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

1. Бег 30 метров на время:

Спортсмен занимает позицию на старте перед отрезком не менее 40 метров. Исходное положение произвольное. По сигналу спортсмен

выполняет бег с максимальным ускорением. Секундомер включен. При пересечении спортсменом финишной черты секундомер выключается, выполнение теста заканчивается.

2. Прыжок в длину с места:

Исходное положение: стойка ноги врозь у стартовой линии. Толчком двумя и взмахом рук вперед-вверх выполнить прыжок в длину. Результат определяется по ближней точке касания места выполнения прыжка (пятка, кисть руки, спина и т.д.) от стартовой линии. Спортсмену дается 3 попытки – лучшая попытка засчитывается.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание):

Исходное положение: упор лежа, голова, туловище ног составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета (мягкая полусфера), не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий в произвольном темпе.

4. Удержание ног в висячем положении «углом» на перекладине:

Тестируемый учащийся, принимает положение вися на перекладине, хватом рук сверху, ноги прямые в коленных суставах и с оттянутыми носками поднимает (сгибая в тазобедренных суставах) до положения-90 градусов и фиксирует их. Секундомер включен. Отсчет времени происходит до момента опускания ног ниже уровня прямого угла (меньше 90 град.)

Тест на определение гибкости.

5. Гибкость оценивается при помощи упражнения – наклона вперед сидя на полу.

Исходное положение – сидя на полу, ноги в коленных суставах выпрямлены, носки оттянуты и спина прямая, подбородок поднят. Выполняется наклон вперед с последующей фиксацией положения в течение 3 сек. Оценивается плотность выполненного наклона (грудью и подбородком до касания поверхности ног).

«Мост»

Исходное положение – лежа на спине. Сгибая ноги в коленных суставах и руки в локтевых суставах и прогибаясь с опорой на стопы ног и кисти рук – принять положение «мост». Ноги в коленных суставах выпрямить, руки в локтевых и плечевых суставах выпрямить. Плечевые суставы в положении «мост» должны находиться над кистями рук. Положение «мост» фиксировать 3 сек.

«Шпагат»

Исходное положение – правая (левая) нога впереди, (правая, левая нога в стороны - при продольном «шпагате»). Другая нога сзади, руки – произвольно, идеальное положение рук в стороны. Коленные суставы выпрямлены, носки оттянуты, спина прямая, голова прямо. Опускаясь максимально, выполняется разведение ног вперед-назад или в стороны. Идеальный вариант: коленный и тазобедренный суставы плотно прижаты к опоре, фиксация 3сек.

5.2. План закаливающих мероприятий на год

Основная закаливающая процедура – бег босиком по снегу, с нее начинается каждая тренировка.

1. В стопе собраны аккупунктурные точки, отвечающие за работу внутренних органов – сердца, печени и т.д. Даже просто ходьба босиком стимулирует жизнедеятельность организма, воздействие же на аккупунктурные точки снегом является хорошим массажем, улучшающим работу внутренних органов.
2. Закаливающий эффект наряду с обливанием холодной водой и растиранием снегом. Железы внутренней секреции поддерживают постоянную температуру тела, при охлаждении или перегреве нужно какое-то время для реакции на раздражение. При такой системе закаливания время реакции организма на переохлаждение или перегрев уменьшается, человек становится менее подверженным простудным заболеваниям.
3. Тренировка нервной системы на выносливость, терпимость. Происходит уменьшение порога чувствительности, легче переносятся болевые ощущения.
4. Тренировка кровеносной системы – сжимание- разжимание кровеносной системы, уменьшение риска гипертонии.
5. Получение заряда бодрости, положительных эмоций.

VI. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Перечень тем	Формы занятий	Приемы и методы организации тренировочного процесса	Техническое оснащение занятий	Дидактический и методический материал
1.	Теоретическая подготовка	Беседа. Конкурс. Конференция.	Объяснительно-иллюстрационный метод. Просмотр видеозаписей игр и соревнований.	1. Шлем 2. Капа 3. Перчатки боксерские 4. Перчатки для фитнеса	-Эмоциональный настрой на уроке (Физ.культура в школе №3, (2007)-44); Для спортивного часа(Физ.культура в школе №1(2006)-40)
2.	Общая физическая подготовка	Тренировочное занятие.	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения.	5. Перчатки для киокушинкай, снаряжные 6. Раковина или бандаж 7. Нагрудник 8. Наколенники, налокотники 9. Щитки на голень Макивара Доги (кимоно) 10. Скакалки.	-Совершенствование точности у младших школьников (Физ.культура в школе №1, (2008)-33); -Элементы традиционной культуры на уроках (боевые игры-забавы), (Физ.культура в школе №2,(2007)-44); -«Веселые старты» (Физ.культура в школе №6, (2008)-54); -Игры на воде (Дополнительное образование и воспитание №5 (2010) -37)
3.	Техническая подготовка	Тренировочное занятие.	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Метод стандартно-повторительного упражнения.	11. Гантели 12. Маты гимнастические 13. Секундомер	-Скоростно-силовая подготовка на уроках и дома (Физ.культура в школе №4, (2001)-13); -Развитие координационных способностей (Физ.культура в школе №6, (2001)-46);
4.	Участие в соревнованиях	Институциональные и городские соревнования по ОФП. Конкурсы, викторины.	Игровые и соревновательные упражнения. Объяснительно-иллюстративный метод.		-Урок «Лидер» (Физ.культура. Все для учителя. №8, (2012).
5.	Текущая и итоговая аттестация	Зачет. Тестирование.	Инструктаж. Повторение и закрепление знаний, умений и навыков.		-протоколы контрольных и контрольно-переводных нормативов.
6.	Лечебно-профилактическая работа	Беседа. Лечебный массаж. Витаминизация. Фитотерапия.	Витаминизация. Фитотерапия.		-Мера должна быть во всем (Физ.культура в школе №9, (2001)-20); -Большая вода для малышей (Физ.культура в школе №1, (2006)-40);
7.	Организационно-воспитательные мероприятия	Собрание. Беседа.	Словесный метод обучения. Инструктаж.	DVD, телевизор, центр.	-

VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор – составитель А.В. Царик. – 2-е изд. – М.: Советский, 2003. - 912 с.
2. Барбаш В.Г. Имитационно-игровые упражнения как средство формирования двигательных навыков у детей школьного возраста. // Физическое воспитание детей школьного возраста: Проблемы и перспективы. Челябинск, 2009. – С.31.
3. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей школьного возраста: Пособие для педагогов шк. учреждений./ Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин.М.: Гуманит. Изд. центр Владос, 2001. – с. 10.
4. Земсков Е.А. Формирование навыков основных движений у детей школьного возраста средствами гимнастики: Метод. Разработки для студентов и слушателей факультета повышения квалификации усоверш. ГЦОЛИФКа / Е.А. Земсков, А.Б. Лагутин. – М.: Б.и., 1991-32 с.
5. Ипатов А.А., Степанов С.В. Педагогические условия формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение в процессе занятий с юными каратистами. Екатеринбург, 2001.
6. Каратэ от белого пояса к черному.- Э.И.Аксенов, 2007.
7. Кнорр В.И. Научно-методические организационные основы детско-юношеского спорта: Учебное пособие. Алма-Ата, 2004. – 91 с.
8. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты. «Боевое искусство планеты», № 2-3, 2007г., с.40-43.
9. Мацуи Шокей //Каратэ киокушинкай. Екатеринбург, 2002.
10. Николаев В.А. Киокушинкай – базовая техника. «Боевое искусство планеты», № 4-6, 1997.
11. Николаев В.А. Киокушинкай – практический курс. «Боевое искусство», № 6 2007г., с. 15-19.
12. Нормативы. Техника каратэ киокушинкай. –Уфа, 2004.
13. Преподавание боевых искусств. Путь мастера./серия «Мастера боевых искусств». – Ростов на Дону: «Феникс», 2003.
14. Ровенский Ю.Н. Детское боевое каратэ-до. Стойки. «Боевое искусство планеты» № 7, 1997, с.17-19.
15. Рояма Хацуо, Окадзаки Хирото. Ката-кара манабу каратэ-до. Каратэ-до дзетацу манюару (Каратэ-до, которому можно научиться с помощью ката. Пособие по совершенствованию технического мастерства в каратэ-до). Токио, «Китэнся», 2005, с.124-126.
16. Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания школьников // школьное воспитание. – 2009, № 4. – с. 37-38.
17. Степаненкова Э.Я. Теория и методика воспитания и развития ребенка: Учебное пособие. – М.: Академия, 2001.
18. Степанов С.В. Киокушинкай каратэ-до. Философия. Теория, практика: Учеб. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2003.

19. Старковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2004.
20. Танюшкин А.И., Фомин В.П. Система подготовки в Киокусинкай каратэ-до: Выпуск 13-15. М.: ЭКС ЛИМИТЕД, 2007г.
21. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Бура А.В., Яицкий С.И. Школа Киокусинкай. Традиционная методика обучения каратэ. М, 2001г.
22. Теория и методика физического воспитания. – М.Ояма, М., 2000.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	2
1.1.	Введение	-
1.2.	Задачи для групп, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 6 лет с элементами киокусинкай».....	3
1.3.	Условия работы программы	-
1.4.	Формы организации занятий	-
1.5.	Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы	4
1.6.	Наполняемость групп и режим тренировочной работы	-
1.7.	Ожидаемые результаты и способы их проверки	-
	Нормативные требования для групп, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 6 лет с элементами киокусинкай».....	6
II.	Учебно-тематический план	7
2.1.	Распределение средств специальной подготовки в спортивно-оздоровительных группах первого года обучения детей 6 лет в течении учебного года.....	-
2.2.	Примерный учебный план-график распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп первого года обучения детей 6 лет (2 часа в неделю)	-
III.	Содержание программы	15
3.1.	Учебный материал по теоретической подготовке	-
3.2.	Учебный материал по практической подготовке	-
IV.	Воспитательная работа и психологическая подготовка	-
V.	Педагогический и врачебный контроль.....	-
5.1.	Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.....	-
5.2.	План закаливающих мероприятий на год	23
VI.	Методическое обеспечение программы	25
VII.	Список литературы.....	

