

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №43»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 31 » 08 2021 г.



Утверждаю:
Директор МОУ СОШ №43 г. Твери
Алексеева Н.И. Александрова
Приказ № 234
от « 01 » 09 2021 г.

ПРОГРАММА
дополнительного образования
«КАРАТЭ»
Направление: спортивное
Возраст учащихся: 7-11 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Захаров М.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования от 31 мая 2021 г. № 287
- Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016 - 2020 годы» (от 29 декабря 2014 г. № 2765-р);
- Стратегия развития воспитания в РФ (2015–2025) (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ курсов внеурочной деятельности, 2016;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»
- Приказ Министерства Просвещения РФ №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Раздел 1

В нормативно-правовых основах, регулирующих деятельность спортивных школ, расположенных на территории Российской Федерации, установлен минимальный возраст для зачисления детей в спортивную секцию по виду спорта « каратэ» – 7 лет. Но родители просят принять в группы детей и более раннего возраста.

Мотивация их вполне понятна. Именно они призваны обеспечить условия

для развития, в том числе физического развития, и укрепления здоровья детей.

Учеными установлено, что интенсивность физического развития, здоровье детей зависят от их двигательной активности. Данные же статистических исследований, факты из медицинской практики говорят о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит который приводит к ярко выраженным функциональным нарушениям в их организме. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки и плоскостопие, задержку возрастного развития, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Длительное пребывание за столом, у телевизора и т.п. оказывает статическую нагрузку на определенные группы мышц, а, значит, провоцирует искривление позвоночника или жировые отложения и т.п.

Специалисты считают, что ребенок должен находиться в движении не менее 50% времени бодрствования. Оптимальный двигательный режим для детей 6-9 лет предполагает включение двигательной активности продолжительностью в среднем 4,5 часа в день. Между тем изучение режима дня в детских садах показало, что на долю физических упражнений и подвижных игр отводится не более 25-30% времени.

Кроме того, наши наблюдения и данные некоторых авторов показывают, что стандартные программные требования физкультурных занятий ниже природной двигательной потребности детей.

К моменту же поступления в школу дети должны овладеть определенным запасом двигательных умений и навыков, запасом физического здоровья, которые позволят им адаптироваться к новым условиям и требованиям, предъявляемым к учебной деятельности, помогут более успешному освоению школьной программы не только на первых, но и на последующих этапах обучения.

Помимо этого, наблюдая за детьми раннего возраста в их свободной двигательной деятельности, можно обратить внимание, как легко они манипулируют своим телом за счет природной гибкости позвоночника, растяжки мышц и высокой подвижности суставов. Но без систематических тренировочных занятий дети постепенно утрачивают гибкость и эластичность, а движения уже к 6 годам становятся более скованными. Необходимы специальные меры, направленные на активизацию и совершенствование физических возможностей дошкольников, то есть систематические физкультурно-спортивные занятия.

Занятия каратэ развивают координацию, учат владеть своим телом, способствуют формированию «школы движений». Эмоциональность и разнообразие средств подготовки обеспечивают детям возможность поверить в свои силы. При грамотном педагогическом руководстве данная подготовка благотворно сказывается не только на уровне развития двигательных способностей, физических качеств, но и на улучшении телосложения, на

выработке правильной осанки, что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить дефекты осанки значительно труднее.

Таким образом, существует социальный заказ общества, потребность семьи в организации дополнительного образования дошкольников в сфере физического воспитания. Предлагаемая нами программа предназначена для дополнительного образования детей (7-10 лет).

Цель дополнительной образовательной программы состоит в формировании двигательной сферы и развитии здоровья детей на основе организации их целенаправленной двигательной активности.

Содержание программы призвано обеспечить решение следующих **задач:**

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на освоение здорового образа жизни, воспитание физических, эстетических, морально - этических и волевых качеств;
- улучшение состояния здоровья, физического развития дошкольников;
- повышение уровня физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей детей;
- развитие двигательного воображения, осмысленной моторики;
- освоение и совершенствование двигательных навыков и основ техники упражнений каратистов.

Учебный материал распределен по видам подготовки (общая физическая, специальная физическая, спортивно-техническая), как это принято в практике планирования учебно-тренировочного процесса. Кроме того, учитывая возрастные особенности детей и требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН) для групп дошкольного возраста, включена тема «Десятиминутные перерывы», где предложены упражнения для развития мелких групп мышц, творческие задания и задания для релаксации и активного отдыха занимающихся.

Часы теории и практики в учебно-тематическом плане интегрированы. Теоретический раздел программы реализуется в процессе тренировочного занятия в форме пояснений, бесед для развития у детей элементарных представлений о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни, обращая внимание на правила целесообразного поведения, необходимость и полезность физической активности и личной гигиены, значение и способы выполнения конкретных упражнений.

В содержании программы нами приводится перечень всех основных движений, игр и игровых заданий с элементами спорта, а также подражательных движений и упражнений с основами каратэ. Развивающая двигательно-игровая деятельность детей должна носить творческий характер.

Материал, составляющий содержание программы, подобран с учетом возрастных особенностей дошкольников в соответствии с основными

принципами Государственного образовательного стандарта (национально-регионального компонента) образования в период детства. Перечень является примерным, потому что каждый педагог должен подбирать содержание учебного материала с учетом индивидуальных двигательных возможностей детей. В программе мы намеренно отказались от распределения материала по возрастным группам, поскольку считаем: если природа наградила ребенка определенными способностями, то не надо искусственно тормозить их развитие. Вместе с тем мы не ставим своей целью достижение высоких результатов путем форсированного формирования тех или иных навыков. Задача в том, чтобы помочь детям проявить свои потенциальные возможности, способности, данные им от рождения.

На седьмом году жизни интенсивно продолжается созревание организма ребенка. Дети этого возраста способны выдерживать физическую нагрузку до 20 минут, выполнение циклических упражнений в умеренном и спокойном темпе до 10-12 минут, интенсивные упражнения (бег на скорость, прыжки) могут длиться 30-60 секунд с интервалами отдыха до 2-3 минут. Продолжает совершенствоваться нервная система. В 7 лет ребенок обладает значительным запасом двигательных навыков и умений, способен тщательно контролировать движения частей тела, движения постепенно становятся преднамеренными. Иннервационный аппарат скелетных мышц еще активно созревает.

В развитии восприятия значительно улучшается способность координации зрительных, слуховых, осязательных процессов. К 7 годам дети хорошо различают наклонные, вертикальные и горизонтальные линии, способны сравнивать образцы, эталоны разных видов деятельности, в том числе техники физических упражнений. Возраст 7-10 лет рассматривается как сенситивный в развитии памяти и произвольного поведения человека, поэтому дети способны запоминать правила подвижных игр и руководствоваться ими. У детей освоены основы речевой деятельности, они начинают понимать и пользоваться скрытым и переносным смыслом сказанного, осваивать элементы абстрактного мышления.

На седьмом году жизни ребенка активно продолжается развитие двигательной функции, появляется способность к выполнению тонких и точных движений. Возрастные перестройки координации в перекрестных движениях затрагивают главным образом верхние конечности, развитие пространственной ориентировки связано повышением проприорецептивной чувствительности, дети хорошо дифференцируют мышечные ощущения, поэтому им становятся доступными более сложные по технике движения. Заметно улучшается функция равновесия. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но достаточно слабыми остаются мелкие мышцы.

Развитие психических процессов обеспечивает возможность выполнять контроль и оценку, как собственных движений, так и движений других детей, уровень развития аналитико-синтетической деятельности позволяет ребенку

понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, прогнозировать свои практические и игровые действия. На седьмом году жизни ребенок может самостоятельно без помощи взрослого играть в подвижные и спортивные игры, заниматься, выполняя правила безопасности жизнедеятельности.

В течение восьмого года жизни продолжается интенсивное созревание организма ребенка, повышение уровня его морфологического и функционального развития. Основные жизнеобеспечивающие системы организма начинают по мере созревания работать физиологически более слаженно и экономно, с меньшими энергозатратами. Заметно усиливается регулирующая роль коры больших полушарий головного мозга, ее контролирующая функция, что создает необходимые предпосылки для обучения детей сложнокоординированным движениям, сложным знаниям и умениям для формирования вариативных способов познавательной деятельности. Значительно увеличивается физическая и умственная работоспособность детей, к восьми годам длительность непрерывной продуктивной работы возрастает до 25-30 минут. Кроме того, в этом возрасте у детей усиливается учебная мотивация в ходе выполнения ими двигательных заданий и связанная с ней направленность на усвоение новых знаний и умений.

Занятия проводятся на базе МОУ СОШ №43, два-три раза в неделю.

Тренер-преподаватель организует и направляет двигательную активность детей. **Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:**

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочной;
- углубленного совершенствования.

Процесс обучения может быть продолжен, если воспитанники, достигли высоких результатов. В этом случае тренировки проводятся по индивидуальным программам и планам. Этот этап является усложненным, рассчитан на определенный уровень мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается.

Режим занятий: 1-й год -2 раза в неделю по 1,5 часа

2-й год -2 раза в неделю по 1,5 часа

Организация учебно-тренировочной работы с группами дошкольного возраста и дошкольных учреждений, проведение воспитательной и культурно-массовой работы с учащимися осуществляется администрацией школы, тренерско-преподавательским коллективом в соответствии с Уставом школы, и санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН) 2.4.1.1249-03 для групп дошкольного возраста.

Программа регламентирует организационно-методические и содержательные аспекты работы с детьми 7-10 лет в спортивно-оздоровительных группах с учетом возрастных психофизиологических особенностей школьников. В конце обучения ребенок должен овладеть следующими навыками:

- спокойный плавный бег;
- все варианты ходьбы;
- бег с максимальным ускорением (20 м);
- частые высокие прыжки; прыжки на одной ноге;
- прыжки через скакалку различными способами (в том числе вдвоем, втроем);
- умение бросать мяч (разных размеров) различными способами;
- умение ловить мяч (разных размеров) прижимая к груди, кистями, в воздухе; ловить большой мяч с различных расстояний;
- ведение мяча одной рукой;
- умение делать стойку на голове, оторвав ступни от пола (поза эмбриона);
- умение выполнять кувырки вперед и назад;
- освоение базовых приемов каратэ с партнером и без партнера;
- освоение базовых приемов защиты;
- выполнение задания по словесной инструкции;
- умение самостоятельно заниматься, проводить зарядку, соблюдая правила безопасности.

Раздел 2.

Учебно-тематический план.

| № п/п | Название темы | часов за год |
|--------------|--|--------------|
| 1 | Теория | 12 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 140 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 66 |
| 4 | Технико - тактическая и психологическая подготовка | 50 |
| 5 | Прием контрольных нормативов | 4 |
| 6 | 10-ти минутные перерывы | + |
| 7 | Медицинское обследование | 4 |
| Всего часов: | | 276 |

Содержание программы.

1-й год обучения (группы начальной подготовки для детей 7 лет).

| № | ТЕМА | Общее количество часов | Теория | Практика |
|--------|---|------------------------|--------|----------|
| 1. | Введение | 5 | 5 | |
| 2. | История возникновения и становления борьбы каратэ | 10 | 10 | |
| 3. | Общеразвивающие упражнения | 12 | | 12 |
| 4. | Стойки и положения в каратэ | 10 | | 10 |
| 5. | Техника атак | 5 | | 5 |
| 6. | Техника защиты | 5 | | 5 |
| 7. | Кихон (технический комплекс) | 10 | | 5 |
| 8. | Ката (установочное упражнение) | 5 | | 5 |
| 9. | Кумитэ (поединок) | 5 | | 5 |
| 10. | Упражнения на снарядах: грушах, лапах. | 5 | | 5 |
| Итого: | | 72 | | |

2-й год обучения (учебно-тренировочной группы для детей 8-11 лет).

| № | ТЕМА | Общее количество часов | Теория | Практика |
|----|--|------------------------|--------|----------|
| 1. | Техника безопасности и спортивная терминология | 8 | 8 | |
| 2. | Общеразвивающие упражнения | 10 | | 10 |
| 3. | Стойки и положения в каратэ | 5 | | 5 |
| 4. | Техника атак | 10 | | 10 |
| 5. | Техника защиты | 10 | | 10 |
| 6. | Кихон (технический комплекс) | 10 | | 10 |
| 7. | Ката (установочное упражнение) | 10 | | 10 |

I. Содержание занятий

Тема 1. Введение

ТЕОРИЯ: Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности.

Тема 2. История возникновения и становления борьбы каратэ.

ТЕОРИЯ: Сам термин каратэ возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. на о. Окинава (Япония).

Тема 3. Техника безопасности и спортивная терминология

ТЕОРИЯ: Согласно традиции в каратэ используется японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно связанные с менталитетом народа, проживающего там. Так как многие японские термины не имеют адекватных аналогов в русском языке, то пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

Тема 4. общеразвивающие упражнения.

ТЕОРИЯ: Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

ПРАКТИКА: Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувирки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

Тема 5. Стойки и положения в каратэ.

ТЕОРИЯ: В каратэ термин стойка (*дани*) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

ПРАКТИКА: Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

Тема 6. Техника атак (*семэ*).

ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами (*гери*) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

ПРАКТИКА: Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.

Тема 7. Техника защиты (*укэ*).

ТЕОРИЯ: Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэ уникально.

ПРАКТИКА: Достижение мастерства в данных аспектах необходимо. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.

Тема 8. Основные приемы (*кихон*).

ТЕОРИЯ: Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (*кю*) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

ПРАКТИКА: Кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ. Задача базовой техники - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут к тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

Тема 9. Формальные упражнения (*ката*).

ТЕОРИЯ: Ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

ПРАКТИКА: Основные положения:

1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.

2. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений).

3. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.

5. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.

Тема 10. Работа с партнерами, схватка (*кумитэ*).

ТЕОРИЯ: В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

ПРАКТИКА: два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

Тема 11. Упражнения на снарядах, грушах и лапах.

ТЕОРИЯ: В тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (нанося удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают односторонним или двухсторонним креплением, применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и

ног); макивара (специальный станок, с помощью которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа – поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).

Тема 12. Тактика (хэйхо)

ТЕОРИЯ: Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника. В тактике каратиста проявляется не только уровень его техники, физической и психологической подготовки, но и главные черты его характера.

Тема 13. Психологическая подготовка

ТЕОРИЯ: Психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

Тема 14. Подготовка к соревнованиям

ТЕОРИЯ: Состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, приобретенное в результате подготовки на каждой новой ступени спортивной тренировки, называется спортивной формой, она позволяет каратисту наилучшим образом проявлять свои силы и способности, добиваться максимальных для него спортивных результатов.

3.1 Общая физическая подготовка

Строевые упражнения:

- общее понятие о строе;
- построение по росту, в колонну, шеренгу, парами, в круг, в рассыпную, соблюдая интервалы и дистанцию;
- равнение, повороты на месте, размыкание и смыкание;
- передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой и по диагонали;
- подвижные игры «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Ровным кругом» и др.

Ходьба, бег:

- ходьба с заданиями (руки в стороны, на пояс, за спину);

- ходьба и бег с переменной темпа, ритма и скорости движения;
- групповая ходьба и бег с изображением поезда, змейки, волны;
- ходьба и бег с преодолением препятствий реальных и воображаемых (между предметами, перешагивая их, перелезая, подлезая);
- бег с изменением направления, челночный бег;
- подвижные игры «Великаны и карлики», «Слушай сигнал», «Поезд», «Ручеек», «Третий лишний», «Ловишки» и др.

Легкоатлетические упражнения:

- прыжки в длину и высоту с разбега;
- бег на скорость (дистанция 10-20 м);
- непрерывный бег в течение 1,5 - 2 мин в медленном и среднем темпе;
- подвижные игры «Вороны и воробьи», «Перебежки», «Кто быстрее добежит до флага», «Волк во рву», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков» и др.

Упражнения в ползании, лазании:

- между предметами и под ними (течет «ручей» под мостом, между деревьями);
- по гимнастической скамейке (горизонтальной и наклонной) в упоре стоя на коленях, на животе, на спине;
- по гимнастической стенке до 2,5 м с изменением темпа, с перелезанием с одного пролета на другой, с пролезанием между рейками;
- по канату, шесту;
- подвижные игры «Мышеловка», «Кот и мыши», «Пожарные на учениях», «Ползуны» и др.

3.2 Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища;
- стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков;
- повороты, наклоны, вращения головы;
- кружение по одному и в парах;
- прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;
- прыжок с высоты на точность приземления;
- прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, вдвоем, втроем;
- подвижные игры «Запрещенное движение», «Совушка», «Пустое место», «Лиса в курятнике» и др.

2. Упражнения для развития гибкости:

Упражнения для рук и плечевого пояса

- одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых;
- махи и круговые движения во всех суставах;
- круги руками наружу и вовнутрь;
- упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями;
- упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление;

Упражнения для шеи и туловища

- наклоны и круговые движения головой в различных направлениях;
- маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений;

- упражнения на растягивание во всех направлениях;

- расслабления;

- наклоны;

- прогибы («лягушка», «корзиночка», «рыбка»);

Упражнения для ног

- одновременное и поочередное сгибание ног;

- отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;

- захватывание и передвижение предметов пальцами ног;

- ходьба на носочках, пятках, на внешних и внутренних сводах стоп;

- сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и с отягощением)

в коленных и тазобедренных суставах;

- максимальное растягивание и расслабление ног;

- маховые и круговые движения из различных и.п.;

- пассивное растягивание с помощью партнера.

3. Упражнения для развития силы:

- сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением;

- сжимание пальцами маленького резинового мяча;

- ходьба на носочках, пятках по твердой и мягкой поверхности;

• сидя на полу, захватив ступнями согнутых ног небольшие мешочки с песком, поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета;

• сидя, согнув колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (рукам нажимать, а ногами сопротивляться);

- выпады и приседы;

• лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.);

• вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивания в висе лежа.

4. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;
- игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги;
- подвижные игры «Кто быстрее попадет в домик?», «Догоняй-ка», «Кума лиса, выходи» и др.

5 Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте;
- прыжки с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением);
- прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;
- прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой, через набивные мячи, через натянутую веревочку;
- запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них;
- подвижные игры «Веселые зайчата», «Рыбак и рыбки» и др.

6 Упражнения для развития равновесия:

- стойка на носках, на одной ноге на месте;
- упражнения с закрытыми глазами;
- ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;
- ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, боком приставными шагами;
- выполнив 2-3 кувырка встать и сохранить позу;
- ходьба по двум переставляемым предметам;
- подвижные игры «Пройди по мостику», «Тише едешь – дальше будешь», «Иди прямо», «Не замочи ног» и др.

7 Упражнения для развития выносливости:

- бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров;
- бег по пересеченной местности;
- прыжки через скакалку;

3.3 Техническая подготовка

- групповое освоение приема (без партнера) под общую команду тренера

(с имитацией заданного движения) в строю из одной шеренги;

- групповое освоение приема на тренажерах (мешках);
- групповое освоение атакующего приема в супротивном двух шеренговом строю (лицом друг к другу) с демонстрацией ведущим бойцом заданного действия по принципу «делай, как я»;
- групповое освоение приема защиты (контратаки, встречной атаки) в супротивном двух шеренговом строю с демонстрацией заданного движения одним ведущим для атакующего, а другим для защищающегося по принципу «делай, как я»;
- самостоятельного освоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке;
- условный бой с ограниченными конкретно узким заданием действиями противников;
- индивидуальное освоение каратистом приема в работе с тренером на лапах или в жилетах;
- индивидуальное освоение каратистом приемов в работе с партнером, использующим лапы.

На базовую техническую подготовку в каратэ желательно выделять не менее двух лет без попыток организовать в этот период соревнования в режиме противоборства.

• 3.4 Программа тестирования физической подготовленности детей с 7 до 10 лет. групповое освоение приема (без партнера) под общую команду тренера (с имитацией заданного движения) в строю из одной шеренги;

- групповое освоение приема на тренажерах (мешках);
- групповое освоение атакующего приема в супротивном двух шеренговом строю (лицом друг к другу) с демонстрацией ведущим бойцом заданного действия по принципу «делай, как я»;
- групповое освоение приема защиты (контратаки, встречной атаки) в супротивном двух шеренговом строю с демонстрацией заданного движения одним ведущим для атакующего, а другим для защищающегося по принципу «делай, как я»;
- самостоятельного освоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке;
- условный бой с ограниченными конкретно узким заданием действиями противников;
- индивидуальное освоение каратистом приема в работе с тренером на лапах или в жилетах;
- индивидуальное освоение каратистом приемов в работе с партнером, использующим лапы.

На базовую техническую подготовку в каратэ желательно выделять не

менее двух лет без попыток организовать в этот период соревнования в режиме противоборства.

3.4 Программа тестирования физической подготовленности детей с 6 до 9 лет

1. Подтягивание из виса (для девочек из виса сидя)
2. Наклон вперед из положения сидя
3. Бег 10м. с хода
4. Метание набивного мяча из положения сидя
5. Прыжок в длину с места

3.5 Теоретическая подготовка

- История развития каратэ;
- Значение физических упражнений для правильного развития организма;
- Гигиенические требования, предъявляемые к каратистам;
- Режим дня и рациональное питание спортсмена;
- Основные сведения из правил по каратэ.

3.6 Десятиминутные перерывы

Упражнения на расслабление и вытяжение:

- потягивания, в положениях лежа, сидя, стоя;
- последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.

Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи:

(самомассаж и взаимный массаж):

- лица «Лепим красивое лицо» и др.;
- шеи «Лебединая шея»; шейных позвонков «Буратино» рисует воображаемым носом;
- головы «Моем голову» и др.;
- точечный массаж «Чебурашка» - ушных раковин; «Заводим машину» - грудины и др.;
- рук «Мытье рук», «Лепим уверенную и сильную руку» и др.;
- ног «Покачай малышку»;
- взаимный массаж «Скульптор и глина», «Угадай, что нарисовано», «Поезд» и др.

Упражнения для развития мелких мышц руки:

- рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук, дирижирование;

- опознание предмета на ощупь с закрытыми глазами;
- движения кистями по воображаемому препятствию, предмету;
- показ движений и форм живых и неживых предметов;

Упражнения для развития мелких мышц лица, мимики:

- воспроизведение выражения на лице различных эмоциональных состояний (радость, печаль, испуг, гнев, удивление, равнодушие и др.);
- изображение мимики сказочных персонажей, людей в разных ситуациях (дед и баба горюют из-за разбившегося золотого яичка, мама делает замечание сыну и др.).

Дыхательные и звуковые упражнения:

- имитация через дыхание легкого ветерка, пылесоса, надувания шарика и др.;
- звукоподражание («Веселая пчелка», «Часики», «Плаксы», «Гудок парохода» и др.);
- дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи);
- вдох через нос, выдох через рот и наоборот («Змейка») быстро и медленно;
- очистительное дыхание - вдох носом, выдох прерывистый, как спуск по ступенькам;
- «рисование» дыханием в воздухе воображаемых фигур;
- вдохи и выдохи через правую и левую ноздрю по очереди;
- вдох через левую ноздрю, выдох через правую и наоборот;
- вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки;
- имитация движений грузчиков или дровосеков («уу-у-у-хнем», «х-а-а», «фу-у-у» и др.);
- произнесение гласных звуков посредством дыхания без напряжения голосовых связок; пропевание гласных звуков с придыханием;
- поглаживание боковых частей носа на вдохе от кончика к переносице, постукивание по ноздрям на выдохе; то же со звуком «м-м-м-м», слогами «ба-бо-бу»;
- при закрытой правой, а затем левой ноздре протяжно тянуть звук «г-м-м-м»;
- энергичное произнесение звуков «п-б» (укрепление мышц губ), «т-д» (укрепления мышц языка), «к-г» (укрепление мышц полости глотки), слитное произнесение с постепенным ускорением звуков «т-у-г-д-и-к-» (укрепление мышц языка и гортани)

Раздел 3. "Формы аттестации и оценочные материалы"

В конце последующего года обучения учащиеся сдают аттестационный экзамен на следующий пояс, согласно программе сдачи экзаменов на следующие пояса каратэ.

Раздел 4 . "Организационно-педагогические условия реализации программы".

Занятия проходят в хореографическом зале МОУ СОШ №43, оборудованном специальным напольным покрытием (татами), зеркалами, предназначенными для более точного тренинга учащихся.

Учебно-методическое и информационное обеспечение характеризуется некоторой литературой:

1. Из детства в отрочество: программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей шестого года жизни/Т.Н. Доронова Л.Г.Голубева В.А.Недоспасова Т.И.Гризик и др.; сост. Т.Н. Доронова. М., 1998.
2. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: учебно-методическое пособие для воспитателей и педагогов. М.: Гном-пресс, Новая школа, 1998.
3. Корлякова С.В. Деникаева О.В. Рекомендации по разработке и требования к утверждению учебных программ дополнительного образования детей: методическое пособие. Екатеринбург: Объединение «Дворец молодежи», 2001.
4. Кудрявцев В.Т. Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-методическое пособие. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
5. Кудрявцев В.Т. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. М., 1998.
6. Лисова Т.М. Основы спортивной акробатики для дошкольников: методические рекомендации в помощь воспитателям физкультуры и оздоровительной работы. Курган, 2003.
7. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. М.: АРКТИ, 1997.
8. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. СПб., 1993.
9. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: ВЛАДОС, 2000.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет: пособие для воспитателя детского сада. М.: Просвещение, 1983.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: пособие для воспитателя детского сада. М.: Просвещение.