

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ (ПРОФИЛЬНЫЙ) ЦЕНТР
«ЮНИОР» ГОРОДА ТОМСКА

ПРИНЯТО
решением педагогического
совета Протокол №2
«04» июня 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ДОО(П)Ц «Юниор»
Е.В. Чупина
«04» июня 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка с элементами каратэ»**

Срок реализации: 1 год
Возраст: 5-18 лет

Составитель программы:
педагог дополнительного образования
Григорьев А.С.

Томск

**Информационная карта
дополнительной общеобразовательной программы**

1.	Название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «ОФП с элементами КАРАТЭ»
2.	Ф.И.О. авторов	Григорьев А.С. педагог дополнительного образования
3.	Вид программы	Общеразвивающая
4.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
5.	Форма реализации	Очная
6.	Возрастная группа	Обучающиеся 5-7 лет
7.	По уровню освоения	Общеразвивающая, специализированная
8.	По срокам реализации	1 год
9.	По целевым установкам	Социально – ориентированная
10.	По специфике содержания	Подготовительный уровень (оздоровительный этап)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «ОФП с элементами каратэ» имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на детей обучающихся МАОУ ДО ДОО(П)Ц «Юниор». Данная программа адаптирована к условиям МАОУ ДО ДОО(П)Ц «Юниор» и регламентирует цели, задачи, ожидаемые результаты, содержание, условия реализации образовательного процесса. Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования 2015 - 2020 гг.;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам
- Методических рекомендаций Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Москва 2015 г.);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима, работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Конвенции о правах ребенка РФ;
- Устава МАОУ ДО ДОО(П)Ц «Юниор».

Программа является основным документом построения учебного процесса подготовки, ДОО(П)Ц «Юниор» и позволяет последовательно решать задачи физического воспитания и обучения детей и данному виду спорта (каратэ).

Актуальность программы в системном подходе, объединяющем духовно-нравственное, интеллектуальное и физическое развитие детей младшего возраста.

Каратэ - древнейшее воинское искусство, зародившееся на о. Окинава. Это учение - сложный комплекс духовной и физической культуры, многовековые традиции борьбы, находящиеся в непрерывном развитии. Не победа над противником была конечной целью изучения каратэ, а победа над самим собой, преодоление собственных слабостей и недостатков.

Возникшее и развивавшееся на Востоке как боевое искусство, затем, развиваясь и изменяясь в веках, каратэ стало не только высокоэффективным средством защиты, но и захватывающим соревновательным видом спорта.

Но каратэ, по всей вероятности, не могло бы просуществовать столь долго, если не было бы чем-то большим, чем только комплексом приёмов борьбы. Настоящий мастер должен был в равной степени владеть мечом и кистью, знать чайную церемонию и искусство аранжировки цветов.

Жизнеспособность каратэ и всеобщее уважение к нему возникают из органического слияния формальных приёмов с более глубоко лежащим духовным смыслом. По этой причине каратэ должно расцениваться не столько как воинственное искусство, используемое для поражения врага, сколько как средство саморазвития в физическом и духовном смысле. В целом же каратэ следует рассматривать как путь и средство совершенствования характера.

Этикет каратэ – сложная система правил, основанная на отношении, к товарищам, педагогу и позволяющая находиться в единстве со всем окружающим нас миром.

Современное каратэ представляет собой неразрывный сплав четырех составляющих:

- духовное и нравственное развитие,
- физическая культура и оздоровление,
- спорт,
- искусство самообороны.

Духовная и нравственная составляющие

В каратэ всегда уделялось особое внимание духовному и нравственному развитию человека. Не зря считается, что в основу всех боевых искусств положена философия добра, мира и спокойствия. В традициях единоборств повсюду существовал строгий кодекс чести, нарушить который было величайшим позором.

Укрепляя тело, каратэ влияет и на сознание. Овладевая боевыми искусствами, человек обретает спокойствие, начинает трезво и рационально мыслить, ясно видеть суть вещей, становится, менее агрессивен. Единоборства воспитывают характер, закаляют волю и ведут человека к дальнейшему самосовершенствованию. Вначале это происходит на подсознательном уровне, однако затем изменения быстро становятся видны окружающим.

Занятия единоборствами, как правило, приводят к достойному поведению в обществе, умению правильно держать себя в любых условиях и соблюдать этические нормы. Следует отметить и такую черту каратэ, как непереносимое уважение к старшим и наставникам. Все это имеет огромный, воспитательный эффект в воспитании иных каратистов.

Регулярные занятия карате, являются действенным способом укрепления физического и психического здоровья, что необходимо растущему, быстро развивающемуся организму юных каратистов. Общефизическая подготовка в сочетании с Каратэ помогает развить четыре огромных основных качества, присущих здоровому ребенку.

- гибкость,
- крепость мышц,
- сбалансированное дыхание,
- координация движений.

Для этой цели применяются уникальные упражнения, комплексы и методики.

Значения ОФП.

ОФП являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых продуктивных способов физической активности детей раннего дошкольного и младшего школьного возраста. В основе ОФП лежат общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, простейшие гимнастические упражнения, элементы легкой атлетики, подвижные игры, а также дыхательные и релаксационные упражнения. Благодаря большому разнообразию программного содержания занятия ОФП всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания и интеллектуального развития.

Занятия ОФП на свежем воздухе являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Они развивают и укрепляют основные группы мышц и тем самым способствуют улучшению здоровья. Движения, входящие в основу ОФП, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В процессе занятия дети упражняются в выполнении ОРУ, ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей жизнедеятельности.

Характеристика каратэ

Современное карате — один из самых распространенных в мире видов спорта, которым занимаются миллионы людей, включая детей и подростков.

В данной программе представлены базовые элементы вида спорта каратэ, в разных стилях и направлениях.

Соревнования проводятся по следующим направлениям:

- формальные упражнения — ката,
- поединки — кумите.

Каратэ как воспитательная система и способ формирования здорового жизненного стиля.

Возрастной диапазон занятий каратэ очень обширен. В древности тренировки начинались с младенчества. В настоящее время каратэ занимаются дети дошкольного, младшего школьного, старшего школьного возрастов, подросткового и юношеского возраста. Осваивая искусство каратэ, дети дошкольного и младшего школьного возраста развивают физические качества и познают различные приёмы, но и учатся защищать себя и своих близких, становятся уважительнее и терпимее.

Здоровье является важным условием гармоничного развития и высокой работоспособности. В настоящее время в России и многих странах мира широко распространяется поддерживается на государственном уровне культ здоровья. В каратэ развиваются все физические способности: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Причём, преобладающим является развитие скоростно-силовых качеств и гибкости. Регулярные занятия в детском и подростковом возрасте, включая и дошкольный возраст (5-7 лет) способствуют расширению резервов организма, повышают устойчивость к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, способствуют самоутверждению и самореализации. Поэтому каратэ может рассматриваться как способ решения одной из самых глобальных задач - воспитания духовно и физически развитого здорового молодого поколения.

Новизна программы заключается в разработки и апробации в структуре образовательного пространства учреждения, эффективности влияния на процесс социализации детей младшего возраста в позитивной динамике, ценностных ориентаций, в повышении параметров физического и развития. Программа направлена на работу с различными категориями детей, разным уровнем развития, подготовки их к дальнейшим занятиям видом спорта каратэ.

Теоретическая значимость программы состоит в расширении и дополнении теоретических представлений о подходах к повышению эффективности обучения детей младшего возраста в учреждениях дополнительного образования.

Практическая значимость программы заключается в разработке и реализации структуры образовательного пространства базе учреждения дополнительного образования, позволяющей оптимально решать задачи социализации, воспитания и дополнительного образования детей.

Отличительная особенность программы заключается в многообразии педагогических форм и методов, предложенных программой, позволяющих использовать принцип дифференцированного подхода к каждому обучающемуся, и дети с разным физическим развитием могут овладеть техникой каратэ.

Принципы построения программы

Принцип актуальности, который подразумевает определение целей и построение содержания программы с учетом социального заказа на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения средствами физической культуры.

Принцип системности и комплексности, который предполагает взаимосвязь и взаимодополнение элементов содержания программы, обеспечивающие целостность гармоничного развития и воспитания (физического, психического, духовного), а также освоение учащимся системы средств и методов его сохранения и развития.

Принцип научности и доступности, который предполагает усвоение обучающимися определенного объема знаний и умений.

Принцип интегративности, который предполагает гармоничное развитие и воспитание детей и осуществляется с позиции системного подхода и комплексности средств и методов обучения, воспитания, развития.

Цель программы: обучение технике каратэ, воспитание здоровых, физически и интеллектуально развитых детей.

Задачи:

Обучающие:

- освоение основ базовой техники Каратэ;
- изучение основ терминологии Каратэ;
- освоение основ техники выполнения ОР физических упражнений;

Воспитательные:

- воспитание морально - волевых качеств;
- воспитание культуры поведения на основе "Рэйги" - этикета Каратэ;
- обогащение духовной жизни детей;
- формирование у детей опыта позитивной жизнедеятельности;

Развивающие:

- развитие общефизических качеств;
- развитие специальных физических качеств;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, видом спорта Каратэ;
- формирование мотивации ЗОЖ;
- создание условий для реализации приобретенных умений, навыков;

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Программа реализуется на подготовительном уровне (оздоровительном этапе)

**Наполняемость и режим учебной работы
39 недель, продолжительность занятий 45 минут (один академический час)**

Уровень обучения	Кол-во обучающихся	Объем тренировочной нагрузки академ. час/нед.	Максимальное кол-во часов в год (недель/час) 39 недель	Требования по физической подготовке на конец учебного года
Подготовительный уровень (СОГ)	10-15	3	117	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств

Режим образовательного процесса определяется расписанием с учетом программного материала и учебных нагрузок. Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей, с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно - гигиенических норм.

Оценка результативности образовательного процесса, уровня подготовки учащихся производится на основе **результатов промежуточной и итоговой аттестации** .

Ожидаемые результаты:

- развитие общефизических качеств;
- развитие специальных физических качеств;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, видом спорта Каратэ;
- формирование мотивации и ЗОЖ;
- создание условий для реализации приобретенных умений, навыков;
- освоение основ базовой техники Каратэ;
- изучение основ терминологии Каратэ;
- освоение основ техники выполнения ОР физических упражнений;
- воспитание морально - волевых качеств;
- воспитание культуры поведения на основе "Рэйги" - этикета Каратэ;
- обогащение духовной жизни детей;
- формирование у детей опыта позитивной жизнедеятельности;
- уровень развития физических качеств соответственно возрасту;

Личностные:

- Развитые эмоционально-волевые качества (трудолюбия, настойчивости, терпеливости, самообладания, решительности, мужества и смелости, уверенности в своих силах);

- Усвоение этических норм и правил, применение их в тренировочном процессе и в бытовых ситуациях.
- Устойчивая потребность в спортивном и личностном самосовершенствовании,
- Чувство уверенности в себе.

Характеристика этапов подготовки

Подготовительный уровень (оздоровительный этап), предусматривает воспитание интереса детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, предполагает базовую техническую и специальную подготовку, воспитывает соревновательные качества, применительно к каратэ.

Учебный процесс не прерывается и в каникулярное время, его продолжительность составляет 39 недель, с сентября-октября по 31 мая. Во время каникул проводят учебные занятия согласно всем разделам подготовки по данной программе.

Формы, методы реализации программы:

В учебном процессе используются следующие методы подготовки:

Повторный метод: основная цель выполнять движения, действия, задания определенной число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваться в совершенствовании в них.

Игровой метод - движения, действия, задания выполняемые в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия.

Соревновательный метод: упражнения и задания выполняются в виде состязаний вызывающих проявление резервных сил и возможностей обучающихся.

Темповой - выполнение упражнений с заданной скоростью.

Переменный - выполнение упражнений с ускорениями средней и максимальной интенсивности, с короткими замедлениями.

Контрольный – контрольные упражнения, теоретические знания.

Круговой - продвижения по кругу от «станции» к «станции», на которых выполняются по одному и более упражнений.

Основные методы обучения:

- *Словесный* - объяснение, указание, напоминание, разбор, дискуссия, беседа.
- *Наглядный* - показ, демонстрация, кино видео демонстрация, наблюдение.
- *Словесный и наглядный* - объяснение и показ упражнений.
- *Практический* - самостоятельное составление и выполнение упражнений.
- *Соревновательный*.

Педагогический контроль

Педагогический контроль, за усвоением программного материала, занимающихся каратэ, осуществляется по следующим направлениям:

1. Контроль за выполнением учебных заданий.
2. Контроль за состоянием обучающихся, переносимости нагрузок, восстановления, настроения, желания заниматься, поведения, наблюдений педагога за ходом учебно-тренировочного процесса и её результативностью.
3. Наблюдение за ходом овладения и совершенствования в техники и тактики.

Комплектование групп.

1. Прием учащихся в группы осуществляется на основании правил приема в учреждение.
2. Комплектование контингента учащихся является компетенцией Учреждения и осуществляется в соответствии с правилами и санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования (СанПин 2.4.4.3172-14 от 4.07.2014г. №41)
3. Количество учебных групп, количество часов занятий в неделю регламентируются учебным планом Учреждения, с учетом техники безопасности и в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой.

4. Основное комплектование групп учащихся проводится с сентября- октября текущего учебного года.

5. По данной программе (как на начало, так и в течение учебного года) принимаются дети с 5-7 лет, проживающие на территории Города Томска.

Для зачисления ребенка в Учреждение родители (законные представители) представляют:

- ✓ письменное заявление;
- ✓ медицинский допуск к занятиям по избранному профилю;
- ✓ копию свидетельства о рождении.
- ✓ Договор

Режим образовательного процесса определяется расписанием с учетом программного материала и учебных нагрузок. Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей, с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно - гигиенических норм.

Оценка результативности образовательного процесса, уровня подготовки учащихся производится на основе результатов промежуточной и итоговой аттестации, контрольно-переводных тестов и участия в соревнованиях.

Годовой план-график учебной нагрузки (39 недель x 3 часа)

№	Содержание занятий	Количество часов									Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
3	Контрольные и переводные нормативы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
	Общее количество часов	13	13	13	13	13	13	13	13	13	117

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Примерный учебно- тематический план на 39 недель в год, 3 часа в неделю (1 час 3 раза в неделю).

№ п/п	Тема	Объем работы (ч)
<i>I. Теоретическая подготовка</i>		
1	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при травмах	2.5
2	Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим школьника.	3
3	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль.	2
4	Правила поведения на стадионе, в спортивном зале.	1.5

Итого		9
<i>II. Практическая подготовка</i>		
1	Общая физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.	53
2	Специальная физическая подготовка.	45
3	Участие в соревнованиях.	5.5
4	Контрольные испытания.	4.5
Итого		117

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретический подготовка

Тема 1. Вводное занятие, ТБ (техника безопасности) на занятиях. Меры обеспечения безопасности при проведении занятий в залах, на улице.

Вводный инструктаж по мерам безопасности на занятиях в спортивных залах. Меры безопасности на занятиях в залах, при выполнении заданий, на месте и в движении. Меры безопасности при проведении занятий на улице.

Тема 2. История развитие Российского каратэ. Ритуалы и этикет карате. Возможности и философия каратэ. Достижения Российских спортсменов каратистов. Ритуалы и этикет карате. Правильное ношение кимоно, правила доджо, объяснение рейги карате.

Тема 3. Цели и задачи занятий каратэ. Каратэ, как одно из средств укрепления здоровья, физического, духовного и умственного развития детей их подготовка к труду и защите Отечества.

Цели и задачи занятий карате. Результаты этапов подготовки. Влияние занятий каратэ на развитие детей, повышения их физического, духовного и умственного развития детей. Подготовка обучающихся к защите своей Родины и к труду.

Тема 5. Медицинская подготовка, оказание первой медицинской помощи. Общая характеристика травм в карате и их причины, общие меры профилактики и предупреждения травм. Первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжении связок.

Тема 6. Общие сведения о строении организма человека. Костно – связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно – сосудистая системе и кровообращение. Действия учеников при получении травмы одним из занимающихся. Оказание первой медицинской помощи при ударе электрическим током, обморожении, ожоге, кровотечениях (артериальном, венозном), переломах, вывихах, ушибах, растяжениях.

Тема 6. Профилактика вредных привычек, гигиенические основы здорового образа жизни, режим дня, тренировок и отдыха, пагубное влияние вредных привычек.

Общие сведения о гигиене и санитарии. Режим дня и его значение. Гигиеническое значение водных процедур. Основные принципы построения питания. Понятие о инфекционных заболеваниях (возбудители, передача, распространение).

Тема 7. Изучение правил соревнований, терминологии.

противопоказания к занятиям каратэ. Врачебный контроль при занятиях спортом, подготовке к соревнованиям и на соревнованиях.

Практический материал

1. Техника выполнения физических упражнений

Изучение и выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, ловкости, быстроты, силовых качеств.

2. Развитие общих физических качеств (ОФП).

Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости, ловкости, быстроты, силовых качеств с использованием одновременного, игрового, контрольного и соревновательного методов.

3. Развитие специальных физических качеств (СФП)

Развитие скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств с использованием одновременного, кругового, игрового, интегрального, контрольного и соревновательного методов.

4. Подготовительные упражнения техники каратэ

Используются для создания двигательного представления простейших технических элементов, применяются при обучении на подготовительной и основной ступенях.

Изучение технических элементов каратэ с использованием упражнений, схожих по своей структуре с изучаемым материалом. Усложнение изучаемой техники происходит по мере овладения предыдущей, в зависимости от возрастных особенностей, уровня развития физических качеств.

5. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты

Содержание данного раздела ориентировано на развитие общефизических качеств, усвоение и соблюдение правил командных игр, воспитание командного духа, коммуникативных свойств личности.

Подвижные и спортивные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств, воли, коммуникативных качеств, самостоятельности, инициативности («слушай сигнал», «белые медведи», снайпер, пионербол и т.д.). На данной ступени больше внимания уделяется играм и эстафетам, организацию и проведение которых готовы взять на себя сами учащиеся. Эстафеты с применением беговых и акробатических упражнений, с предметами, с элементами техники каратэ.

6. Акробатика. Помогает чувствовать свое тело, координироваться в пространстве, дарит необходимую гибкость и подвижность. Занятия акробатикой в сочетании с занятиями каратэ позволяют в полном объеме развить ловкость, скорость, координацию, все то, что пригодится во взрослой жизни.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (общеразвивающие упражнения):

- движения рук, ног, головы, туловища;
- основные положения и упражнения для расслабления мышц;
- укрепления мышц спины и живота;
- развития мышц рук и плечевого пояса;
- мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев;
- формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

- с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, малыми мячами, большим мячом, набивными мячами (вес 2 кг);
- упражнения на равновесие;

- перелезание, лазанье и упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
 - дифференцировки и точности переноска грузов и передача предметов;
- прыжки.

Ходьба:

- Ходьба парами по кругу, взявшись за руки;
- Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем;
- Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;
- Ходьба с сохранением правильной осанки;
- Ходьба в чередовании с бегом;
- Ходьба с изменением скорости;
- Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову;
- Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;
- Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра;
- Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе;
- Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.;
- Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег:

- Перебежки группами и по одному 15—20 м;
- Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении;
- Чередование бега и ходьбы на расстоянии;
- Бег на носках;
- Бег на месте с высоким подниманием бедра;
- Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад;
- Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.);
- Быстрый бег на скорость;
- Медленный бег;
- Чередование бега и ходьбы;
- Высокий старт;
- Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп;
- Повторный бег на скорость;
- Низкий старт;
- Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег;
- Челночный бег.

Прыжки:

- Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево;
- Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч;
- Прыжки с ноги на ногу на коротких отрезках;
- Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча);
- Прыжки в длину с места;
- Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны;
- Прыжки с высоты с мягким приземлением;
- Прыжки в длину и высоту с шага;
- Прыжки с небольшого разбега в длину;

- Прыжки с прямого разбега в длину;
- Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания;
- Прыжки в высоту с прямого разбега способом согнув ноги;
- Прыжки в высоту способом перешагивание.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Главной задачей в занятиях с детьми 5-7 лет, это формирование стойкой мотивации к занятиям физической культурой и спортом, привитие потребности в ведении здорового образа жизни, укрепление здоровья, повышения физического развития и физической подготовленности. Воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

В ходе учебного процесса развиваются:

- волевые черты характера;
- специализированные восприятия;
- внимание;
- мышление;
- двигательная память;
- воображение.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем-локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля на учебных занятиях.

Контрольные испытания (тестирование) по ОФП.

Всесторонняя и комплексная оценка освоения обучающимися основных разделов Программы осуществляется на основании применения пяти основных тестов, которые позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, ловкость), а так же сформированность двигательных умений и навыков.

№ п/п	Тест	Описание	Цель	Методика
1.	Тест на определение скоростных качеств	Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой	Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.	В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперед и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей

		многократно повторяющихся действий.		дорожке. Фиксируется лучший результат.
2.	Тест на определение координационных способностей	Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.	Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м.	В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.
3.	Тест на определение скоростно-силовых качеств	Скоростно-силовые способности, являющиеся соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.	Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.	Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Из трех попыток записывается лучший результат.
4.	Тест на определение гибкости	Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.	Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста и из положения, стоя на полу у детей школьного возраста.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат

				<p>засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.</p> <p>Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.</p>
5.	Тест на определение силовых способностей	Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.	Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста.	<p>По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается.</p> <p>Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.</p>

Система оценки результатов опирается на следующие принципы:

- 1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных психофизических особенностей развития;
- 2) динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического, физического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей обучающихся;
- 3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания Программы, что обеспечивает объективность оценки результатов.

Список литературы для детей и родителей:

1. Азаров, Ю.П. Искусство воспитывать / Ю.П. Азаров. – М., 1984. – 180 с.
2. Байер, К., Здоровый образ жизни [Текст] / К. Байер, л. Шейнбург. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 100 с.
3. Баль, Л.В. От восьми до семнадцати, или что думают о здоровье дети / Л.В. Баль – М., 2000. – 70 с.
4. Баль, Л.В., Букварь здоровья [Текст] / Л.В. Баль, В.В. Ветрова – М., 2000. – 100 с.
5. Баранов, В.М. В мире оздоровительной физической культуры [Текст] / В.М. Баранов – Киев. Здоровья, 1991. – 90 с.
6. Бехтерев, В.М. Вопросы общественного воспитания. – М., 1910.
7. Биджиев С.В. Сётокан.-С.-Петербург, 1994.-560 с.
8. Бирюков А.А., Кафаров К. А. Средства восстановления работоспособности спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1979.-152 с.
9. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена.-Киев: «Здоровье», 1984.-143 с
10. Калинин М.И., Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов.- Киев: «Здоровье», 1985.-218 с.
11. Криворучко Т.С. Особенности физического развития детей и подростков.-Кишенёв, 1986.-115 с.
12. Лаптев А.П. Гигиена массового спорта.-М.: Физкультура и спорт, 1984.-141 с.
13. Пле А.Ф. Каратэ от первого шага до чёрного пояса.- С.-Петербург,1992.-580 с.
14. Муравов И.В. Оздоровительный эффект физической культуры и спорта.- Киев: «Здоровье», 1989.-265 с.

Использованная литература:

1. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб. ГАФК, 1996.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры // Учебник для институтов физ. Культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиции воинских искусств
4. Журнал «Спорт в школе» 2006 – 2007 гг.
5. Ю. И. Портных. Спортивные игры
6. Л. В. Былеева. Подвижные игры
7. Озолин Н, Г, Настольная книга тренера – наука побеждать. 2003г.
8. Найдёнов М.И. Рукопашный бой. 2003г.
9. Джон Литтл Брюс Ли – Искусство выражения человеческого тела.
10. Заяшников С.И. Техника каратэ
11. Ояма М. Лучшее каратэ 1 – 10 том
12. Микрюков В. Ю. Каратэ: Учеб. Пособие для студ. высших учебных заведений. – М.:издательский центр «Академия» 2003.