

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 2009»
(ГБОУ Школа № 2009)

117041, г. Москва, ул. Адмирала Руднева, д.16, корп.1.

тел/ф: 495/717-19-45, 2009@edu.mos.ru

Принято на
педагогическом совете
Протокол № 1 от
« 28 » августа 2015 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Школы № 2009

Д.М.Гесслер

«28» августа 2015г

Приказ № 47/б от 28 августа 2015г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по предмету «Каратэ-ДО»
для детей 6-11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Педагог дополнительного образования: Васильев Сергей
Валентинович

г. Москва 2015 г.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа детского объединения «КАРАТЭ - ОФП» разработана на основе программы педагога ДО Спасенковой И.А. По содержательной, тематической направленности она является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению - спортивно- оздоровительной, по форме организации - групповой, по времени реализации - одногодичной.

Новизна. Содержание данной программы соответствует современным требованиям и предусматривает формирование потребности в здоровом образе жизни, физическое развитие, укрепление здоровья и профилактику различных заболеваний, посредством физических упражнений. Оно также обеспечивает физическую подготовленность обучающихся, не ориентированных на достижение высоких спортивных результатов и на занятия каким-либо видом спорта, но при этом, приобщает к систематическим занятиям физической культурой, а посредством корригирующей гимнастики способствует укреплению мышечного корсета обучающихся, что очень важно, при достаточно больших статических нагрузках современных школьников. Оно также учит, применять приобретённые знания, навыки и умения в повседневной жизни, на отдыхе и в целях здорового образа жизни, а также направлена на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, воспитание морально-волевых качеств, приобретение опыта общения в коллективе.

Актуальность. В последние десятилетия наблюдается прогрессирующее ограничение двигательной активности обучающихся в связи с перегрузкой их учебно-аудиторными занятиями, доминированием статических интересов (компьютер, телевизор, электронные игры и т.д.), влиянием условий современного города, что вызывает такие заболевания как сердечно-сосудистые, нарушение осанки, нарушение обмена веществ, в частности ожирение, и другие отклонения в здоровье. Естественно, что одним из основополагающих условий обеспечивающих здоровье, является, именно рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность. Данная программа является фундаментом для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности обучающихся, их состояния здоровья, на всех последующих жизненных этапах.

Педагогическая целесообразность.

Систематическая двигательная активность оказывает благоприятное влияние на эмоциональное состояние человека, воспитывает «стойкий иммунитет» к вредным привычкам. Положительное влияние двигательных действий определяется следующими требованиями: всестороннее воздействие на организм, доступность, безопасность, постепенное повышение нагрузки, положительное эмоциональное состояние. Физические упражнения, представленные в данной программе, будут применяться преимущественно с этих позиций. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются: групповые практические и теоретические занятия, тестирование, участие в соревновательной деятельности. Обучаться по данной программе может каждый школьник, прошедший медосмотр,

допущенный врачом к занятиям.

Срок реализации программы 1 год. Она рассчитана на систематические занятия в учебной группе - по 1 часу для детей с 7 лет, два раза в неделю (академический час 45 минут, после каждого часа активный отдых 15 минут). Ежегодная продолжительность обучения 67 часа.

Состав группы постоянный, 15 человек, возраст от 6 до 11 лет. Уровень реализации программы - начальное общее образование.

Цель программы.

Создание условий для совершенствования физической подготовленности и физического развития обучающихся посредством общей физической подготовки.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

1. Образовательные:

- обучать основам техники выполнения физических упражнений;
- формировать необходимые знания в области физической культуры;

2. Развивающие и оздоровительные:

- повышать физиологическую активность всех систем организма, содействовать оптимизации умственной и физической работоспособности;
- способствовать профилактике и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- сохранять и укреплять здоровье;
- развивать двигательные способности;
- повышать физическую подготовленность обучающихся;

3. Воспитательные:

воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха;

способствовать профилактике асоциального поведения;

содействовать воспитанию волевых, смелых, дисциплинированных, социально - активных и ответственных обучающихся.

В результате освоения программного материала, обучающиеся должны знать:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки;
- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств;
- о профилактике травматизма.

Уметь:

выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки;

выполнять упражнения общей физической подготовки;

выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учётом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);

самостоятельно применять полученные умения и навыки в организации и проведении полноценного отдыха.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в контрольных упражнениях:

- подъём туловища из положения, лёжа на спине за 30 секунд;
- прыжок в длину с места;
- наклон вперёд из положения сидя.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в учебной группе является выполнение контрольных нормативов. Диагностика физической подготовленности проводится в 2 этапа, промежуточная в начале каждого учебного года, итоговая в конце учебного года. По окончании курса обучения, обучающиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности. Соревновательная деятельность осуществляется в течение учебного года, в соответствии с Календарным планом спортивных и физкультурно-массовых мероприятий учреждения. Тестирование подготовки осуществляется в середине и конце учебного года

Ожидаемые результаты:

укрепление мышечного корсета;
 ответственное отношение к своему здоровью;
 динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности ребенка;
 точно формулировать и понимать теоретические занятия;
 умение правильно выполнять физические упражнения;
 устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
 воспитанность духовно-нравственных и волевых качеств.

3.1. Содержание программного материала первого года обучения.

Примерное годовое распределение учебных часов для обучающихся групп

КАРАТЭ – ДО первого года обучения

№п/п	Тема	Часы
	<i>1. Теоретическая подготовка</i>	
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности	1
1.2.	Основы гигиены. Проведение закаливающих процедур. режим дня.	1
1.3.	Терминология каратэ	1
	ИТОГО:	3
	<i>2. Общая физическая подготовка</i>	
2.1.	Гимнастика, акробатика.	6
2.2.	Легкая атлетика.	8
2.3.	Элементы спортивных и подвижных игр	10
	ИТОГО:	24
	<i>3. Специальная техника - КАРАТЭ</i>	
3.1.	Изучение базовых стоек	8

3.2.	Изучение защитных действий	8
3.3.	Изучение ударной техники рук и ног	14
	ИТОГО:	30
	4. Корректирующая гимнастика	
4.1.	Упражнения на укрепление осанки	4
4.2.	Дыхательная гимнастика	4
	ИТОГО:	8
	5. Контрольные нормативы	
	Соревновательная деятельность	<i>По плану</i>
	ВСЕГО:	67

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. Основы теории физической культуры и спорта.

Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности, правила и формы занятий физическими упражнениями. Основные компоненты физической культуры личности.

Порядок, расписание, направленность и содержание работы группы. Сведения о воздействии физических упражнений на функциональные системы организма. Значение медицинского допуска и осмотра.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Поведение на улице во время продвижения к месту занятия, на учебно-тренировочном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

1.2. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведение закаливающих процедур, режим дня и двигательный режим.

Гигиенические требования к одежде, обуви. Личная гигиена. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня, с учетом занятий в центре.

Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений.

Значение правильной техники для достижения более высоких спортивных результатов. Основные способы техники выполнения физических упражнений.

1.3. Японские термины и выражения традиционно используются на занятиях по каратэ. Они могут быть записаны латинскими или русскими буквами в соответствии с принятыми системами написания, при этом японское произношение может отличаться от обеих версий написания.

Специальные термины, принятые в Каратэ для обозначения разных видов техники, а также названия ката даны в том объеме, который необходим для понимания содержания квалификационных нормативов. Овладение японской терминологией, которое происходит постепенно в ходе традиционно организованных занятий, значительно экономит время на тренировках, облегчает процесс понимания и обучения.

2. Общая физическая подготовка.

2.1 Гимнастика и акробатика.

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания учебно-спортивных занятий. В программный материал 1 года обучения входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические движения – кувырки, прыжки и само страховка на матах.

Построения и перестроения: в шеренгу; колонну; в круг; в две шеренги; в круг шеренгой и колонной; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Общеразвивающие упражнения с предметами
и без. Упражнения без предметов.

Для рук: поднятие и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке); рывки одновременно обеими руками и разновременно.

Для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднятие согнутых ног из положения, лёжа на спине; из положения, лёжа на спине переход в положение сидя; поднятие туловища из положения лёжа на животе, ноги удерживаются партнёром.

Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами; поднятие на носки; полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе; отведения, приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; различные прыжки. Упражнения с предметами.

С мячами: поднятие и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперёд, в стороны, вверх; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседания и вставание с мячом в руках; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С отягощениями: из различных исходных положений (руки вниз, вперёд, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты); приседания, подскоки в сочетании с различными движениями руками.

Лазания, перелезания: передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально и по диагонали; пере ползание по-пластунски; про ползание под препятствием и перелезание через препятствие, лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях.

Равновесие: стойка на носках; на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через препятствия; ходьба приставными шагами; приседания и переход в упор присев; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом).

Висы: вис спиной к гимнастической стенке на прямых руках; вис на низкой перекладине, на прямых руках; вис на перекладине, на согнутых руках.

Акробатические упражнения: упоры (присев, согнувшись, сзади, на локтях); седы (ноги вместе и врозь, на пятках, углом); группировки; перекаты назад в группировке (с помощью и без), из упора присев назад и боком; кувырок вперед (ограниченно для обучающихся с нарушениями зрения).

Все гимнастические упражнения выполняются с учётом состояния здоровья обучающихся.

2.2. Легкая атлетика.

Одно из важных мест в физическом воспитании занимают естественные виды движений, такие как бег, прыжки и метание.

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприсяду, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий, с перешагиванием через скамейки.

Бег: обычный бег, с изменением направления движения, с преодолением препятствий, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, приставными шагами, челночный бег 3 x 10м.

Прыжки: прыжки на одной или двух ногах, с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед, в длину с места, с разбега, эстафеты с прыжками, игры с прыжками.

Метания: малого мяча с места, из-за головы на дальность, в цель, на заданное расстояние.

Все легкоатлетические упражнения выполняются с учётом состояния здоровья обучающихся.

2.3. Элементы спортивных и подвижных игр

Подвижные игры являются незаменимым средством, решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающихся младшего звена, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Они направлены на развитие творчества, воображения, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

На материале гимнастики с основами акробатики: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Не урони мешочек», «Конники - спортсмены», «Запрещённое движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Кузнечики», «Парашютисты».

На материале лёгкой атлетики: «К своим флажкам», «Два мороза», «Третий лишний», «Шишки-жёлуди-орехи», «Кот и мыши», «Гуси-лебеди», «Быстро по местам», «Невод», «Заяц», «Мышеловка», «Пятнашки».

Все физические упражнения выполняются с учётом состояния здоровья обучающихся.

3. Специальная техника - КАРАТЭ

КАРАТЭ - одно из древних форм восточных единоборств пришло к нам из Японии, сам термин «каратэ» в буквальном переводе с японского означает «искусство пути пустой руки».

Как система развития и самореализации личности, каратэ появилось и сформировалось у нас в стране в конце 70х с двумя основными ведущими направлениями:

оздоровительный раздел и боевой раздел, в той или иной степени оба этих направления активно используются в практике каратэ.

Интерес к каратэ как к виду спорта не ослабевает уже на протяжении многих лет, это действительно одно из самых массовых движений.

Широкое распространение этого вида единоборств и охват всех слоев населения являются следствием того, что каратэ - это, прежде всего система воспитания человека, метод формирования его как личности, гражданина. Массовое вовлечение детей в систематические занятия спортом и обучение их

рациональной организации свободного времени дает положительные результаты.

Раннее биологическое созревание и неравномерность формирования основных функциональных систем молодого организма поддаются коррекции.

Мощным средством для этого служит физическое воспитание детей. Основной целью программы считает создание наиболее благоприятных условий для творческого раскрытия личностного потенциала каждого ребенка.

Наиболее ярко соответствие занятий каратэ возрастной физиологии и психологии воспитанников проявляется при освоении ими технических упражнений. В процессе обучения ребенок воспринимает информацию - основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы, осмысливает выразительные средства. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения.

3.1. Передвижения в стойках

Передвижения в стойках должны осуществляться быстро, легко и гибко. При передвижении сначала необходимо привести в движение бедра, а затем уже ноги (их движение должно быть наиболее быстрым). Следует обратить особое внимание на сохранение полного равновесия тела. Для этого центр тяжести тела должен располагаться как можно ниже, а нога опираться на всю ступню.

Различают передвижения в классических стойках при выполнении формальных упражнений (ката) и передвижения в бою (кумитэ).

При передвижениях в классических стойках обращают внимание на резкий сброс стопы перемещаемой ноги за счет мощного движения бедра, быстрое перемещение и занятие устойчивого положения. При этом особое внимание обращают на то, чтобы центр тяжести при передвижениях не изменялся, а ноги скользили по полу, причем без трения о поверхность.

В кумитэ передвигаются в основном приставными шагами. При передвижении вперед каратэка переносит вес тела на сзади стоящую ногу, освобождая при этом переднюю и слегка поднимая ее над полом, и производит толчок задней ногой. Передняя нога делает шаг вперед на заданное расстояние. Задняя нога подтягивается к передней и каратэка занимает положение, аналогичное исходному. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги.

Движение назад подобно движению вперед, только шаг назад делает задняя нога. Техника выполнения шага назад такая же, как и шага вперед.

Передвижение в сторону реализуется за счет бедер. При этом одно из бедер выполняет вращение назад, используя в качестве оси вращения другое бедро. Особое внимание при передвижениях в сторону уделяется отработке ухода с линии атаки, которое, можно сравнить с вращением, двери относительно дверных петель и которое осуществляется за счет резкого вращения влево или вправо верхней части туловища и последующего перемещения стоп.

Как уже отмечалось, передвижения приставным шагом являются основой передвижения в кумитэ. В то же время характер передвижений в кумитэ зависит и от

дистанции. Так, на дальней дистанции ученик постоянно двигается вперед или назад, влево или вправо по кругу. В бою же на средней дистанции в основном применяются шаги в стороны. На ближней дистанции приставной шаг еще более укорачивается.

Вторым основным видом передвижения является передвижение двойным шагом со скрещиванием и без скрещивания ног, когда, для того чтобы преодолеть длинную дистанцию, задняя нога либо быстро и мягко продвигается перед передней, которая в свою очередь сразу же выдвигается вперед, либо выталкивает переднюю ногу, подбивая ее под пятку.

При преодолении значительной дистанции можно использовать скачок, основу которого составляет длинный приставной шаг. Длина скачка вперед регулируется впереди стоящей ногой, а скачка назад – сзади стоящей. При скачке возможна фаза полета.

Большое значение при передвижениях имеет умение правильно выбирать дистанцию. С одной стороны, необходимо быть ближе к противнику, для того чтобы атаковать, а с другой – быть на удалении от противника, для того чтобы обезопасить себя от его атаки. С этой целью отрабатываются как мягкое и незаметное изменение дистанции, так и резкий ее разрыв. При этом следует заметить, что оптимальная дистанция определяется в зависимости от противника и собственной манеры ведения поединка. Поэтому, совершенствуя передвижения, необходимо отрабатывать различные маневры, цель которых – создание удобных позиций для атаки или защиты с последующей контратакой.

3.2. Изучение защитных действий

Одну из главных сторон мастерства в каратэ составляет защита. Только умело и своевременно используя защитные действия можно добиться победы в поединке. Целью в каратэ является не нападение, а отражение нападения. Поэтому, например, все ката в каратэ начинаются с защиты, и лишь затем следует контратака.

Защита – ключ атаки. Она готовит исходное положение для нанесения атакующих ударов и способствует быстрому и своевременному переходу от оборонительных действий к наступательным.

Мастерство в каратэ во многом определяется умением правильно выбирать оптимальный вид и способ защиты от атаки противника. С помощью защиты обезоруживается противник и готовится собственная контратака. Кроме того, умелая защита, с одной стороны, придает уверенность и непринужденность в своих действиях, а с другой – утомляет противника, принуждая его промахиваться и напрягаться, выводит его из равновесия, заставляет его усомниться в своих силах.

Защитные средства – это наиболее сложные для освоения элементы техники каратэ. Дело в том, что, применяя ту или иную защиту, необходимо вовремя подметить исходное положение противника, увидеть начало его атаки и определить путь удара к цели. Поэтому отработка навыков защитных действий занимает в каратэ много места.

В каратэ применяются следующие виды защит: подставка, блок, уклон, нырок, уход.

Подставка является наиболее простым видом защиты. Подставка ладоней и предплечья часто применяется для защиты от удара рукой или ногой по кругу в голову, реже для защиты от прямого удара кулаком в голову. Очень важно при выполнении этой защиты не отворачиваться от удара противника, не поднимать высоко голову и не закрывать глаза. Защищаясь, необходимо занять удобное исходное положение для контратаки.

Для постановки блоков используют руки или ноги, а наряду с мощью блокирующей руки (ноги) используют энергию вращения бедер. В каратэ есть два основных варианта постановки блоков: жесткий блок, когда блоком атакуют ударную ногу (руку) противника, и мягкий блок, который используется для остановки или изменения направления удара противника.

3.3. Изучение ударной техники рук и ног.

По направлению движения ударной поверхности к цели в каратэ различают четыре основных вида удара: прямой, круговой, сверху вниз и снизу вверх.

В каратэ выделяют следующие основные удары:

РУКАМИ : ой цки (удар рукой с шагом вперед одноименной ногой – удар правой рукой с шагом вперед правой ногой или удар левой ногой с шагом вперед левой ногой); гьяко цки (удар рукой с шагом вперед разноименной ногой – удар правой рукой с шагом вперед левой ногой или удар левой рукой с шагом вперед правой ногой); кизами цки (удар рукой с выводом вперед плеча бьющей руки); маитэ (удар передней рукой без смены стойки); моротэ цки (удар одновременно двумя руками); маваши цки (круговой удар рукой);

НОГАМИ : мае гери кекоми (прямой проникающий удар подушечкой ступни); маваши гери (удар по кругу подушечкой ступни или подъемом стопы); йоко гери кеаге (удар в сторону по восходящей траектории ребром стопы); йоко гери кекоми (проникающий удар в сторону ребром стопы); уширо гери (удар пяткой назад); йоко тоби гери (удар ребром стопы в прыжке); мае тоби гери (удар подушечкой ступни в прыжке); хиза гери (удар коленом);

Сила удара в большей степени зависит от скорости и техники удара, чем от физической силы человека. Практика каратэ убедительно показала, что если в ударе участвует большая масса, то такой удар не будет эффективным, им можно лишь отбросить противника или столкнуть его с места. Большая масса мешает увеличению скорости удара. Поэтому противник обычно успевает отразить такие удары, и они не доходят до цели. Вот почему большинство мастеров каратэ имеют относительно небольшую массу тела.

4. Корректирующая гимнастика.

4.1. Упражнения на укрепление осанки.

Упражнения на укрепление осанки из галереи «Йога»: «массаж-живота»,

«верблюд», «кошечка», «кобра», «младенец», «изгибающаяся осанка» и другие. Эти упражнения благотворно влияют на все системы организма. Кроме того, они помогают справиться со стрессами и подавленным настроением. Упражнения проводятся на каждом занятии, в конце каждого занятия упражнения на расслабление и восстановление: напряжения и расслабления мышц по команде педагога, вис на перекладине, медленная ходьба.

Для формирования правильной осанки сначала используют исходное положение, лёжа, как исключаящее напряжение мышц, удерживающих тело вертикально. В дальнейшем происходит работа, в исходном положении сидя, а затем стоя. В положении стоя, контроль над осанкой начинается снизу, со стоп. Затем контролируется правильное положение выше лежащих частей:

стопы на ширине ступни, параллельны;

колени выпрямлены;

живот подтянут;

туловище вертикально, угол наклона таза около 45 градусов, плечи отведены назад и опущены,

лопатки приближены к позвоночнику;

руки свободно опущены вдоль туловища;

голова прямо, лоб и подбородок располагаются на одной вертикальной линии. упражнений, с помощью которых достигаются стойкие изменения в осанке.

4.2. Дыхательная гимнастика.

Правильное дыхание позволяет обучающимся подготовить организм к предстоящим нагрузкам, отдохнуть после работы, расслабиться, снять напряжение, раздражение или волнение.

Проводится по методике, разработанной А.Н. Стрельниковой, сочетается с бегом, с играми. Правила:

1. Думайте только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох - шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).
2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох - предельно активный (носом), выдох - абсолютно пассивный (через рот, не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть!
3. Вдох делается одновременно с движениями. В гимнастике по системе Стрельниковой нет вдоха без движения, а движения без вдоха.
4. Все вдохи-движения, делаются в темпе ритме строевого шага.
5. Счет - только на 8, считать мысленно не вслух.
6. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.

Упражнения на развитие силы, быстроты и ловкости рук тоже очень важны для формирования личности ребёнка. Дети с плохой координацией движений рук хуже рисуют, испытывают трудности на уроках физической культуры и труда. У них недостаточно развита общая координация движений. Поэтому очень важно начинать развивать силу, быстроту и ловкость рук у детей своевременно и совершенствовать в течение всего периода обучения, особенно в 1-2 классах. Использование пальчиковых упражнений совместно с необходимой терапией помогает ликвидировать писчий спазм (судороги мышц кисти), а также болезни связанные с заболеваниями нервной системы. Сопровождая такие упражнения, с младшими школьниками, соответствующими рассказами или стихами, можно превратить их в пальчиковые игры.

Упражнения на развитие ловкости: перемещение карандаша или мяча для настольного тенниса между пальцами; поочерёдное отведение пальцев в сторону

(вправо, влево); удержание спичечного коробка между мизинцем и средним пальцем; пальцы выпрямленной ладони прижать к кулаку правой, сменить положение рук; имитировать рисование геометрических фигур, движения выполнять с разной скоростью; броски и ловля маленького мяча, прикрепленного к резинке; на раскрытой ладони большим пальцем поочередно касаться подушечек других пальцев; «неразлучная тройка» пальцы разведены, соединить вместе указательный палец и мизинец.

Упражнения для развития силы: напряжённые разгибания пальцев и сжатие кисти в кулак; кисти в кулак, напряжённые их разгибания с разведением пальцев врозь; сжатие пальцами резинового кольца, каучукового мяча; лепка фигур из пластилина и глины; поднимание, опускание, вращение кистей, сжатых в кулаки; в упоре стоя согнувшись подниматься на пальцы рук и опускаться на всю ладонь.

Упражнения на развитие гибкости: пружинящие отведения ладони правой руки левой рукой; повороты кистей внутрь и наружу; руки вперёд, поднимание ладоней вверх и опускание их вниз, отведение в стороны, круги кистями, круги каждым пальцем по большой амплитуде, круги пальцами вперёд, разгибая и сгибая их; в упоре стоя, на коленях, «пружинящие покачивания вперёд, ладони от пола не отрывать; руки перед грудью, пальцы сцеплены, выполнять движения кистями, и изображая восьмёрку; руки перед грудью, прижать ладони друг к другу пальцами вверх, пытаться поднять локти вверх повыше, не отрывая, ладони друг от друга.

Для расслабления мышц тоже необходимо овладевать специальными навыками. Начинать нужно с простых и легких упражнений. В начале обучения перед расслаблением усиленно напрягаются мышцы, затем уменьшается степень напряжения, прочувствовав тяжесть рук, идёт расслабление, и руки опускаются вниз. Для более быстрого овладения упражнением удобнее всего принимать наклонное положение тела, выполняя потряхивание руками (потряхивании кистями, удерживая руки в различных положениях; уронить кисти из положения руки в стороны: кисть напряжена, кисть в кулак, кисть поднята, кисть отпущена).

5. Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка - челночный бег 3 x 10м, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения, лежа на спине согнув ноги, за 30 секунд, вис на перекладине на прямых руках, наклон вперёд из положения сидя..

Принимаются 2 раза в год (в начале учебного года - промежуточная диагностика, в конце года - итоговая). Результаты заносятся в протокол, определяется уровень физической подготовленности обучающегося.

В конце учебного года, обучающиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовки.

Тестирование теоретической подготовки осуществляется в конце учебного года. Вопросы предоставляются в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся.

5.1. Соревновательная деятельность.

В течение учебного года обучающиеся участвуют физической подготовке, в «Весёлых стартах» и других, с физкультурно-массовой направленностью, в соответствии с Календарным планом проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий учреждения. физической подготовке, в «Весёлых стартах» и других, с физкультурно-массовой направленностью, в соответствии с Календарным планом проведения спортивных и

физкультурно-массовых мероприятий учреждения.

Основные принципы построения учебного занятия.

1. Принцип постепенности.

Принцип постепенности, базируется на соблюдении основных педагогических правил: «от простого к сложному», «от лёгкого к трудному», «от известного к неизвестному».

Правило «от простого к сложному» предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.

Правило «от лёгкого к трудному» в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении.

Правило «от известного к неизвестному» осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретённых ранее, на процесс освоения нового упражнения.

Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту физической подготовленности (форсированная тренировка), не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса обучающегося

2. Принцип цикличности (повторности).

На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний. Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки. Количество повторения упражнений и интервалы отдыха между ними в значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений. Возникновение утомления обычно служит сигналом к прекращению упражнений, направленных на развитие скорости, силы и координации движений. В этом случае необходим короткий интервал отдыха, после чего упражнение можно повторить. Выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости необходимо продолжать и при наступлении утомления. Осуществление принципа цикличности требует занятий на протяжении недели, месяца, года и ряда лет. Главное при этом - приступать к тренировочному занятию, достаточно восстановив силы после предыдущей тренировочной нагрузки.

3. Принцип систематичности.

Требует, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно последовательно. Прежде всего, это обеспечение последовательного перехода от развития одних физических способностей к другим, строгого согласования и распределения нового учебного материала с предыдущим. Одним из важных аспектов реализации данного принципа, обеспечивающих закрепление достигнутого уровня подготовленности, является многократное повторение одних и тех же заданий в отдельном занятии, а также самих занятий на протяжении относительно длительного времени. Наряду с этим он предусматривает оптимальную вариативность используемых средств, методов, нагрузок, форм организации занятий, условий их проведения, что является объективной предпосылкой всестороннего и гармоничного развития личности.

4. Принцип доступности и индивидуализации.

Осуществление этого принципа предполагает проведение тренировки с учётом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, их форма, интенсивность продолжительность, а также физической подготовленностью и уровнем здоровья. Индивидуальный подход необходим в решении всех основных задач, но учитывать индивидуальные особенности не значит потакать каждому занимающемуся. Подлинная индивидуализация занятий возможна лишь на основе соблюдения общих закономерностей обучения и соблюдения дисциплинарных требований внутри группы.

5. Принцип сознательности и активности.

Предусматривает определение путей творческого сотрудничества педагога и обучающегося при достижении целей в учебно-воспитательном процессе. Его сущность заключается в формировании у обучающихся устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры, в стимулировании его стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

физической подготовленностью и уровнем здоровья. Индивидуальный подход необходим в решении всех основных задач, но учитывать индивидуальные особенности не значит потакать каждому занимающемуся. Подлинная индивидуализация занятий возможна лишь на основе соблюдения общих закономерностей обучения и соблюдения дисциплинарных требований внутри группы.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе.

1. Методы, направленные на приобретение знаний:

- рассказ, объяснение, описание, беседа;
- работа с документальной информацией;
- натуральный показ, демонстрация.

2. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

- целостного упражнения;
- расчленённого упражнения

3. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств:

- игровой, соревновательный;
- равномерный, переменный, повторный, круговой.

В процессе реализации программы активно применяются элементы здоровьесбережения .

Структура учебного занятия

Занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части - сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание

организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травм опасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач. Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где всё направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определённые функции организма). Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несопадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определённой последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия

Выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса. Основная задача заключительной части - постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха.

Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных детей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

Воспитательная работа

На протяжении всего периода реализации дополнительной образовательной программы решаются задачи по формированию личностных качеств таких как: патриотизм, нравственность, сила воли, честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, настойчивость, смелость, упорство, терпеливость, эстетичность, чувство прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревновательной деятельности, где особенно ярко проявляются личностные качества воспитанника. Поэтому фиксируются не только результаты воспитанников, но и комментируется их поведение во время соревнований, отмечаются выявленные недостатки морально-психологической подготовки. Это настраивает обучающихся как на достижение определённых результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Формы организации воспитательной работы:

1. Взаимодействие с родителями:

2. Взаимодействие с классными руководителями.
3. Проведение бесед на различные актуальные темы:
4. Обсуждение информации о спортивных событиях в учреждении, городе, стране.
5. Проведение конкурса рисунков на различные темы.
6. Участие в соревновательной деятельности на различных уровнях.
7. Участие в показательных выступлениях.
8. Проведение тематических праздников.
9. Посещение и участие в культурно-массовых мероприятиях, проводимых в центре и в городе.
10. Проведение тематических игр и тренингов на сплочение детского коллектива.

Формы педагогического контроля над решением воспитательных задач: наблюдения, опросы, анкетирования. По оценке воспитанности обучающихся оформляется диагностическая карта.

Условия реализации программы.

Материально – техническое обеспечение

- специализированный спортивный зал, оборудованный в соответствии с СанПиН 2.4.4.1251-03;

- гимнастические скамейки;

- гимнастические маты;

- канат;

- гантели 1 кг;

- секундомер;

- гимнастические палки, обручи, скакалки;

- малые и большие мячи.

- Гимнастические стенки.

Методическое

обеспечение:

- инструкции по технике безопасности во время занятий физическими упражнениями;

- методическая литература по основам физической культуры;

- методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов

- таблицы показателей и оценки общей физической подготовленности обучающихся по результатам

контрольных нормативов;

- протоколы сдачи контрольных нормативов;

- картотека подвижных игр;

- тесты: «Определение уровня теоретических знаний»; -

диагностическая карта по оценке воспитанности

обучающегося. Кадровое обеспечение:

- квалифицированный педагог дополнительного образования;

5. Список литературы

1. Болонов Г.П. «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения». М.:Творческий центр «Сфера», 2003.- 160 с.
2. БреггПоль «Позвоночник». СПб.: «А.В.К.», 2004. - 160 с.
3. Варавко В.Д., Пузына И.И. «Уроки физической культуры». М.: УП «ИВЦ Минфина», 2002. -95 с.
4. Должиков И.И. «Физкультура. Пособие учителя». М.: «Айрис», 2004. - 160 с.
5. Коротков И.М. «Подвижные игры детей». М.: Светская Россия, 1987.- 160с.
6. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для образовательных заведений физической культуры, ГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999.-324с.
7. Лях В.И. «Двигательные способности школьников, основы теории и методики развития». М: Терра - спорт, 2000. - 192с.
8. Мазуревич В.И., Истоки здоровья школьников на Крайнем Севере – Мурманск: Областной методический центр системы образования, 1994.- 196с.
9. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. «Методика воспитания физических качеств детей». М.: «Айрис-Пресс», 2004.- 112 с.
10. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.-М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-240С.
11. Потапчук А.А. Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей». Программы диагностики и коррекции нарушений. СПб.: Речь, 2001.- 166с
12. Сосновский И. «Дыхательная гимнастика». М.:ФИС,2002.- 175с.
13. Фомина А.И. «Физкультурные занятия и спортивные игры». М.: «Просвещение», 1984г.
14. Патрик М. «Каратэ техника и тактика» Москва 2005г.
15. Накаяма М. «ЛУЧШЕЕ КАРАТЭ» НТЦ «Лагода» «АСТ», 2000г.
16. Оранский И. «О Центре изучения и развития боевых Искусств» Правда, Москва 1991г.
17. Ояма М. «ЭТО КАРАТЭ» «Торговый дом ГРАНД» Москва 2000г.
18. Санг Х. «Растяжка, сила, ловкость в боевой практике» Издательство «Феникс» Ростов-на-Дону 2000г.
19. А. Пфлюгер «Шотокан каратэ-до»Издательство «Гранд» Москва 2002г.