муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда центр развития ребенка - детский сад № 24

Утверждаю
заведующий МАДОУ ЦРР д/с №24
_____ С.Г. Забываева
Приказ № 335-од от 29.08.2018 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная борьба - 1»

Нормативный срок освоения: 80 часов
Возраст: 4-5 лет

Составитель:
инструктор по физической культуре
Иванов О.Г.

Рассмотрена и одобрена на педагогическом совете муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Калининграда центра развития ребенка – детского сада № 24 протокол № 1 от «29» августа 2018 года

Калининград
2018

1. Пояснительная записка

Данная программа разработана с учётом нормативных документов:
– Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
– Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 11.12. 2006г. 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;
– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»; Конвенция ООН о правах ребенка 1989 года.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: дошкольное детство - время становления первооснов личности, индивидуальности, наиболее сензитивный период для развития любознательности, общих и специальных способностей. Благодаря особому процессу познания, который осуществляется эмоционально-практическим путем, каждый дошкольник становится маленьким исследователем, первооткрывателем окружающего мира. Чем полнее и разнообразнее деятельность ребенка, чем значимее она, тем успешнее идет развитие, тем счастливее его детство.

Цель данной программы: укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к спортивно-оздоровительным занятиям и спорту; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость, гибкость) достижения физического благополучия, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к жизненной практике.

Задачи:

- Оздоровительные:
  - сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- Образовательные:
  - учить детей понимать сущность спортивной борьбы, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с партнером.
- Развивающие:
  - развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве;
- Воспитательные:
  - формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни - воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
  - способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнение, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей;
  - создавать условия для проявления положительных эмоций.

Программа рассчитана для детей дошкольного возраста 4-5 лет.

Реализация программы рассчитана на 80 занятий в период с сентября по июнь.

Наполняемость группы – до 20 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю продолжительностью до 20 минут (соответственно возрасту) по расписанию во второй половине дня.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:
к концу реализации программы по «Спортивной борьбе» дети должны:
- умение правильно выполнять спортивные упражнения;
- запоминание последовательности упражнений и их комбинации;
- приобретение чувства уверенности при выполнении упражнений.

Контроль реализации программы (диагностика) включает
– упражнение пресс – туловище;
– упражнение пресс – ноги;
– устойчивость интереса к спортивным занятиям;
– инициативность в обучении спортивным упражнениям;
– понимание важности владения спортивными навыками в современном мире;
– стремление самостоятельно обучать окружающих приемам спортивной борьбы.

Педагогический мониторинг

№	Имя ребенка	Критерий по программе						Количество баллов	Уровень
		1	2	3	4	5	6		

- Высокий уровень: 15-18 баллов
- Средний уровень: 10-14 баллов;
- Низкий уровень: 6-9 баллов.

По итогам реализации программы руководителем кружка проводятся следующие мероприятия: итоговое родительское собрание (май), итоговое открытое мероприятие (спортивное развлечение) для родителей обучающихся (июнь).

2. Учебный план

Наименование общеразвивающей программы	Направленность	Нагрузка	Количество занятий за весь период обучения
«Спортивная борьба – 1»	физкультурно-спортивная	2 раза в неделю	80

Раздел, тема		Количество занятий
1. Страховка и самостраховка		
1.1.	Круговая тренировка	2
1.2.	Перекат с одного бока на другой	6
2. Приемы борьбы стоя		
2.1.	Скоростно-силовое занятие	2
2.2.	Схватка в борьбе ДЗЮ-ДО	6
3. Стойка и передвижения		
3.1.	Занятия с предметами (обручи, гимнастические палки,	2

	набивные мячи, гантели, мешочки, нестандартное оборудование)	
3.2.	Высокая (прямая) стойка	6
4. Дистанция и захваты		
4.1.	Круговая тренировка	2
4.1.	Дистанция вне захвата	2
4.4.	Дальняя дистанция	4
4.5.	Ближняя дистанция	4
4.6.	Дистанция вплотную	4
4.7.	Предварительные захваты	4
4.8.	Основные захваты	4
5. Выведение из равновесия		
5.1.	Круговая тренировка	2
5.2.	Выведение из равновесия руками	6
6. Броски		
6.1.	Круговая тренировка	2
6.2.	Подножки	6
6.3.	Зацепы	4
7. Приемы борьбы лежа		
7.1.	Круговая тренировка	2
7.2.	Переворачивание	2
8. Мониторинг		
8.1.	Круговая тренировка	2
8.2.	Занятия с предметами (обручи, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, мешочки, нестандартное оборудование)	2
8.3.	Тренировка с элементами борьбы	2
8.4.	Итоговое открытое мероприятие (спортивное развлечение)	2
Всего:		80

В каждое занятие обязательно включаются: строевые упражнения, дыхательные, 1-2 игры.

Структура и содержание занятий

Во вводной части занятия ставится задача сосредоточить внимание на предстоящей работе и умеренно разогреть организм. Основные задачи общей разминки сводятся к повышению функциональной активности всех органов и мышечных групп за счет использования общеподготовительных упражнений. Разминка, как правило, начинается бегом, вперемежку с которым выполняются общеразвивающие, имитационные и игровые упражнения, которые выполняются с предметами (гантелями, гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками) и без них. Используются упражнения с элементами акробатики, на гимнастической стенке, с гимнастическими скамейками и т. д.

Основная часть занятия по структуре может быть простой и сложной, в зависимости от поставленной цели - изучение техники и тактики борьбы ДЗЮ-ДО, повторение и отработка приемов в вольных схватках при полном сопротивлении партнера или без сопротивления.

Календарный учебный график

Содержание	«Спортивная борьба - 1»
Количество групп	1
Начало обучения	сентябрь
Окончание обучения	июнь
Сроки проведения родительских организационных и тематических собраний	сентябрь, май

Продолжительность реализации программы	
Всего недель	40
Всего занятий	80
Возраст	4-5 лет
Дни занятий	Вторник Четверг
Время занятий	вт.: 15.30 – 15.50 чт.: 15.30 – 15.50
Недельная образовательная нагрузка	2
Объем недельной образовательной нагрузки, минуты	до 20 (40 в неделю)
Отчетные занятия для родителей	июнь

3. Содержание программы

СЕНТЯБРЬ

СТРАХОВКА И САМОСТРАХОВКА

1. Круговая тренировка – 2 занятия

Задачи: укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов.

2. Перекат с одного бока на другой – 6 занятий

Задачи: укреплять определенные группы мышц, развивать скоростно-силовую выносливость.

Средства: физические упражнения, выполняемые в пар.

ОКТЯБРЬ

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ СТОЯ

3. Скоростно-силовое занятие – 2 занятия

Задачи: укреплять определенные группы мышц, развивать скоростно-силовую выносливость.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

4. Схватка в борьбе ДЗЮ-ДО – 6 занятий

Задачи: развивать физические качества и умения; развивать координацию движений, ловкость; укреплять мышечный корсет.

Средства: обручи, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, мешочки, нестандартное оборудование.

НОЯБРЬ

СТОЙКА И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

5. Занятия с предметами – 2 занятия

Задачи: развивать физические качества и умения; развивать координацию движений, ловкость; укреплять мышечный корсет.

Средства: обручи, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, мешочки, нестандартное оборудование.

6. Высокая (прямая) стойка – 6 занятий

Задачи: укреплять мышечный корсет, способствовать развитию физических качеств.

Средства: гимнастическая скамейка, стенка, дуги, доски, тренажеры и т.п.

ДЕКАБРЬ

ДИСТАНЦИЯ И ЗАХВАТЫ

7. Круговая тренировка – 2 занятия

Задачи: продолжать укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов (гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее).

8. Дистанция вне захвата – 2 занятия

Задачи: продолжать укреплять определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и мышцы стоп; развивать скоростно-силовую выносливость.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

9. Дальняя дистанция – 4 занятия

Задачи: продолжать укреплять определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и мышцы стоп; развивать скоростно-силовую выносливость.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

ЯНВАРЬ

10. Ближняя дистанция – 4 занятия

Задачи: развивать силу, способность преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

11. Дистанция вплотную – 4 занятия

Задачи: продолжать развивать силу, способность преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

ФЕВРАЛЬ

12. Предварительные захваты – 4 занятия

Задачи: осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

13. Основные захваты – 4 занятия

Задачи: развивать способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

МАРТ

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

14. Круговая тренировка – 2 занятия

Задачи: укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов (гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее).

15. Выведение из равновесия руками – 6 занятий

Задачи: укреплять определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и мышцы стоп; развивать скоростно-силовую выносливость.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

АПРЕЛЬ

БРОСКИ

16. Круговая тренировка – 2 занятия

Задачи: укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов (гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее).

17. Подножки – 6 занятий

Задачи: развивать творческие способности; развивать ловкость, координацию движений, развивать физические качества.

Средства: Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

МАЙ

18. Зацепы – 4 занятия

Задачи: укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов (гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее).

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ЛЕЖА

19. Круговая тренировка – 2 занятия

Задачи: укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов (гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее).

20. Переворачивание – 2 занятия

Задачи: укреплять определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и мышцы стоп; развивать приемы удержания и переворота.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

ИЮНЬ

МОНИТОРИНГ

21. Круговая тренировка – 2 занятия

Задачи: изучение силы мышц ног, спины, устойчивости интереса к спортивным занятиям, инициативности в обучении спортивным упражнениям, понимания важности владения спортивными навыками в современном мире, стремления самостоятельно обучать окружающих приемам спортивной борьбы.

Средства: упражнение пресс – туловище, упражнение пресс – ноги; наблюдение, опрос.

22. Занятия с предметами – 2 занятия

Задачи: закреплять развитие физических качеств и умений, координации движений, ловкости, продолжать укреплять мышечный корсет.

Средства: обручи, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, мешочки, нестандартное оборудование.

23. Тренировка с элементами борьбы – 2 занятия

Задачи: продолжать развитие силы, способности преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах, соревнования.

24. Итоговое открытое мероприятие (спортивное развлечение) – 2 занятия

4. Методическое обеспечение

Все эксплуатируемые помещения и оборудование соответствуют требованиям СанПиН, охраны труда, пожарной безопасности, защиты от чрезвычайных ситуаций, антитеррористической безопасности учреждения дошкольного образования.

Для успешного освоения воспитанниками программных задач, для эффективной организации образовательного процесса в ДОУ имеются следующие материально-технические ресурсы:
1. Скамейки: 2шт.-200х23х30; 2шт.-200х21х22(в см.)
2. Дуги деревянные 2шт., высотой 40см.
3. Скакалки -30шт.
4. Обручи-10шт.
5. Канат-1шт.
7. Мат (татами) 9 шт.-120х200х8.
8. Палки гимнастические-30шт.
9. Дорожки ребристые:2шт.-деревянные: 2шт. -пласт-е, раскладные.
10. Мячи большие с ручками 2шт.
11. Эстафетная палочка-1 шт.
12. "Бревно" модульное-1шт.
13. Дорожки модульные для ходьбы и ползания-2шт.
14. Мячи большие-30шт.
15. Стойки-4шт.
16. Мячи для эстафет -3шт.
17. Мячи массажные-15шт.
18. Мячи пластиковые для метания-30шт.
19. Комплект специальной одежды – 4 шт.

5. Список литературы

1. Волосникова Т.В., Филиппова С.О. Олимпийское образование дошкольников. - СПб.: Детство-Пресс, 2007. - 128 с.
2. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. - СПб.: Детство-пресс, 2012 - 112 с.
3. Гулевич Д.И., Звягинцев Г.Н. Борьба Дзю-До. Методическое пособие. – М., 1998.
4. Харингтон П. Дзю-до. – М., 2003
5. Филиппова С.О. «Путешествие в Олимпию»;
6. Звягинцев Г.Н. «Борьба ДЗЮ-ДО» - методические рекомендации.