

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Североуральская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета

МАУ ДО «ССШ»

Протокол № 2 от «18» июня 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО «ССШ»

Ю.Е. Фролова

Приказ № 70-Д от «18» июня 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Юный борец»

Срок реализации программы: 2 года

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель:

Шмаков Е.В.,

тренер-преподаватель

г. Североуральск

2025 г.

Оглавление

I Комплекс основных характеристик	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы	6
2.3. Содержание общеразвивающей программы.....	6
2.4 Планируемые результаты освоения программы.....	12
II. Комплекс организационно-педагогических условий	23
2.1 Условия реализации программы	23
2.2. Формы аттестации/контроля.....	27
III.Список литературы	30

I Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный борец» (далее - программа) разработана в соответствии с нормативными документами Министерства образования РФ и Министерство спорта РФ, регламентирующими работу спортивных школ, Устава МАУ ДО «ССШ» и одновременно отвечает концептуальным обоснованиям ФГОС.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и ориентирована на укрепление здоровья и физическое развитие детей в возрасте 5-7 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный борец» включает в себя основные виды деятельности: общую физическую подготовку (ОФП), подвижные и спортивные игры, гимнастику, основы борьбы.

Средствами ОФП являются разнообразные физические упражнения – ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является базой и фундаментом для специальной подготовки и достижения высоких спортивных результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Важная особенность спортивных и подвижных игр заключается в большой свободе действий, меньшей регламентации движений, чем это принято при традиционных занятиях физическими упражнениями. Подвижные игры оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка, способствуют созданию бодрого настроения. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а также привычек и навыков жизни в коллективе.

Занятия гимнастикой наиболее успешно развивают не только умения владеть своим телом, управлять его движениями (сила, ловкость, гибкость,

быстрота, выносливость), но психологические качества (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Обучение элементам гимнастики позволяет успешно решать задачи гармоничного развития детей.

При изучении основ борьбы совершенствуется опорно-двигательный аппарат, улучшается работа вестибулярного и зрительного анализаторов, повышаются функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, улучшается координация движений, развиваются быстрота и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшается осанка, социальное мышление. Дети учатся работать с группой, что поможет в дальнейшем легко адаптироваться в обществе.

Регулярные занятия – это еще и профилактика простудных заболеваний.

Актуальность программы обусловлена целью современного образования, включающего в себя воспитание у дошкольников положительного отношения к своему здоровью, культуре выполнения физических упражнений, знания о различных видах спорта.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная деятельная активность. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы

Отличительной особенностью программы является то, она комплексная и предназначена для решения задач физического и эстетического воспитания детей. Занятия общей физической подготовкой и гимнастикой способствуют развитию физических и морально-волевых качеств; спортивные и подвижные игры развивают ловкость, быстроту, выносливость, а также привычку и навыки жизни в коллективе. Познавая основы борьбы, у детей развивается не только физическая, но и функциональная и психологическая подготовки, которые на протяжении всей жизни будут помогать выходить из различных ситуаций. Обучающимся

прививается дисциплинированность, личная ответственность, любовь к избранному виду спорта.

При создании данной программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовании ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Адресат программы. Данная программа разработана для детей от 5 до 7 лет. В дошкольный период формируются основы здоровья и полноценного физического развития. И чем разносторонне ребенок будет развиваться, тем легче ему будет ориентироваться и адаптироваться физически и психически в дальнейшей жизни.

Режим занятий соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СП 2.4.23648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» в части определения рекомендуемого режима занятий, а также требованиям к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ. Недельная нагрузка на одного учащегося - 4 часа в неделю.

Общий объем нагрузки в год – 156 академических часов.

Продолжительность занятий для детей 5-6 лет - 25 минут, а для детей 6-7 лет - 30 минут.

Требования, предъявляемые к воспитанникам – отсутствие противопоказаний к занятиям физкультурой.

Срок реализации программы – 2 года.

Уровневость. Программа имеет «стартовый уровень» обучения, который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

Формы обучения. На занятиях применяется групповые, индивидуальные или индивидуально-групповые формы обучения.

Формы подведения итогов: тестирование; педагогическое наблюдение за детьми в процессе занятий.

2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: формирование потребности обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, развитие двигательных способностей и интереса к занятиям борьбой.

Основными задачами реализации программы являются:

Обучающие: формировать знания по истории развития борьбы в России и мире; обучать элементарным движениям техники дзюдо, самбо; прививать интерес к занятиям борьбой с помощью подвижных игр.

Развивающие: развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость) с помощью общеразвивающих упражнений и подвижных игр; сформировать умения и навыки выполнения технических элементов борьбы, способствовать укреплению здоровья, , необходимые для спортивного роста, повышения уровня всестороннего развития личности;

Воспитательные: прививать любовь к спорту, формировать навыки здорового образа жизни, воспитывать уважение к товарищам, высокую сознательность, элементарные навыки самоконтроля, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебно-тематический план

Стартовый уровень 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2		беседа

2	Практическая подготовка	154		154	
2.1.	Традиционные действия	2		2	-
2.2	Общеразвивающие и оздоровительные упражнения, гимнастика	50		50	тест
2.3	Специальные упражнения	40		40	тест
2.4	Другие виды спорта и подвижные игры	60		60	-
2.5.	Контрольные испытания, соревнования.	2		2	тест
Итого		156	2	154	

Допускается реализация предметных областей посредством самостоятельной работы обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на каникулах. В пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Содержание занятий:

1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Введение. Краткая характеристика, цель и задачи «Юный борец».

Борьба как средство подготовки надежных защитников Родины и укрепления здоровья. Правила гигиены, техника безопасности, культура общения на занятиях в тренировочном зале, на спортивной площадке.

Двигательный режим. Значение различных упражнений и физических нагрузок для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на укрепление здоровья и повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

Тема 2. История возникновения и развития самбо и дзюдо. Их особенности. Духовно-нравственные и теоретические основы борьбы.

Роль борьбы в формировании физического и духовного здоровья детей, становление таких качеств, как дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность.

2. Практическая подготовка.

2.1. Традиционные действия.

Построение в шеренгу, в ряды, приветствие (при входе на место занятия, учителю, друзьям, зрителям), основное положение тела при восприятии информации от тренера–преподавателя.

2.2. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения.

Упражнения на координацию движений - ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, пятках, в полуприседе; бег по кругу в колонне, передвижения правым и левым боком, движение спиной вперед, бег с ускорением; прыжки на одной и двух ногах с продвижением и на месте, с поворотами в разные стороны; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки.

Упражнения для коррекции нарушения осанки, укрепления мышц туловища:

- способствующие продольному осевому растяжению туловища и позвоночника - висы, передвижения на руках по натянутой веревке, висы с помощью ног, стойки на руках;

- воздействия для укрепления группы мышц туловища, связанные с наклонами вперед-назад, вправо-влево, круговые вращения туловища - используются на месте, в движении, стоя, лежа, сидя, в игре, эстафетах, обеспечивающих повышение силы мышц туловища для профилактики различных сколиозов;

- статические и статодинамические упражнения - применяются на месте, лежа, сидя, стоя, когда могут быть зафиксированы ноги или туловище, или руки.

Средства и упражнения для усиления свода стопы:

- ходьба по различным препятствиям, с различным наклоном стопы;
- различные движения стопой и пальцами стопы;

Комбинационные упражнения для ног, когда на борцовском ковре расставлены небольшие препятствия - пластиковые круги, кубики, тетраэдры и пр., обеспечивающие при постановке на препятствие наклон стопы.

Упражнения для формирования мышечного корсета - различные дозированные упражнения с отягощениями, метание легких предметов.

Средства для укрепления мышц и увеличения объема грудной клетки - упражнения с разведением и сведением рук, скручивание и повороты грудной клетки, туловища, различные висы.

Направленные средства для повышения функциональных возможностей организма - дозированные, постепенно повышающие нагрузки в упражнениях циклического характера, упражнения других видов спорта, воздействующих на функции организма, системы кровообращения и дыхания.

Система средств и методов для повышения уровня физической подготовленности, а в частности, для качеств быстроты, ловкости, силы, выносливости. Используются кратковременные отрезки бега на 10-30 м, эстафеты, разнообразные элементы спортивной игры, упражнения с партнером и без него, а также других видов спорта.

Отличительная особенность предложенной классификации в том, что общеразвивающие упражнения интегрируются и выполняются вместе с лечебной физической культурой. При этом происходит коррекция отстающих от возрастных норм показателей здоровья.

2.3. Специальные упражнения:

Каждое упражнение проводится в игровой форме, так как это основной вид деятельности в дошкольном возрасте. Игровые моменты вовлекают детей в работу, нагляднее показывают технику движения.

Техника мягкого падения вперед, назад, в стороны (самостраховка); техника удержания равновесия за счет перемещения центра тяжести; техника

инициативного падения вперед, назад, на бок; укрепление сухожилий и кожно-мышечных покровов.

- Ритуалы в дзюдо. Приветствие.
- Складывание кимоно. Завязывание пояса. Игра с заданием: кто правильно и быстрее остальных завяжет пояс; лучше и правильно сложит кимоно
- Падение. Самостраховки.
- Игры с заданием: падение через мяч. Игры с касанием при падении различными частями тела.
- Стойки: Основная: фронтальная, правая, левая. Защитная: фронтальная, правая, левая.
- Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках; перемещение в парах. Перемещение: попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием: лицом вперед, спиной вперед, боком вперед.
- Игры с заданием: Коснуться мяча, татами большее количество раз за отведённое время.
- Повороты: повороты на 90°; повороты на 90° влево и вправо; повороты на 180°.
- Игры – эстафеты: с поворотами и перемещениями по татами; бег, сцепившись руками со спинами, в парах.
- Захваты и удержание сбоку, поперёк.

Представление о движении у ребенка должно сложиться правильное изначально, поэтому, каждое движение проговаривается инструктором и показывается. Делается упор на значительные детали, влияющие на технику выполнения движения.

2.4. Другие виды спорта и подвижные игры

Игровая подготовка на развитие равновесия, координации.

- пятнашки на одной ноге;
- игра «Бой петухов»;
- прохождение по гимнастической скамейки;

- игра «Сбросить противника с гимнастической скамейки»;
- игра «Зацеп»;
- игра «Ковбой»;
- игра «Кто устоит?».

Игровое задание на развитие силы:

- игра «Достань предмет»;
- «Сильная рука»;
- «Борьба»;
- «Упрямы»;
- «Кто сильнее?».

Игры на развитие вестибулярного аппарата:

- - пятнашки кувырками, перекатами;
- - игра «Дзюдо».

Игры на развитие ловкости, скоростных качеств:

- - игра «Цепи»;
- - игра «Три кольца»;
- - игра «Догнать хвост».

Развитие дистанции, ловкости, реакции:

- - пятнашки ногами без захвата и с захватами;
- - пятнашки руками;
- - захватить определённую часть тела соперника.

Спартакиада:

- - беговые испытания (в рамках сдачи норм ГТО - бег 30 м);
- - «Веселые старты» (совместное мероприятие с родителями);
- - многоборье (в рамках сдачи норм ГТО – челночный бег 3х10,

метание теннисного мяча, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами)

Тема 7. Контрольные испытания, соревнования.

Сдача контрольных нормативов и соревнования по ОФП, СФП.

Контрольные испытания, соревнования.

Стартовый уровень 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2		беседа
2	Практическая подготовка	154		154	
2.1.	Традиционные действия	2		2	-
2.2	Общеразвивающие и оздоровительные упражнения, гимнастика	50		50	тест
2.3	Специальные упражнения	40		40	тест
2.4	Другие виды спорта и подвижные игры	60		60	-
2.5.	Контрольные испытания, соревнования.	2		2	тест
Итого		156	2	154	

Допускается реализация предметных областей посредством самостоятельной работы обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на каникулах. В пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Содержание занятий:

1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Введение. Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале борьбы. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий. Первая медицинская помощь при ушибах и царапинах, полученных во время тренировки. Двигательный режим. Значение различных упражнений и физических нагрузок для здоровья человека. Гигиена, закаливание, питание и режим дня.

Тема 2. Правила соревнований. Приемы в дзюдо, самбо. Этикет дзюдо, самбо. Моральный и волевой облик спортсмена.

Особая роль занятий борьбой в духовно-нравственном воспитании детей. В основе борьбы лежат воинская мораль и боевая добродетель, принципы, которых заключаются в следующем:

- исключить жестокость;
- проявлять благородство;
- вершить справедливость;
- уважать старших;
- любить ближних и защищать слабых;
- дорожить истиной;
- помогать нуждающимся;
- не использовать свою силу и умение во зло;
- не отступать назад;
- не обучать людей с дурными наклонностями.

2. Практическая подготовка.

2.1. Традиционные действия.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Комплексы общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств.

- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнение для туловища.
- Упражнения для ног.
- Упражнения для формирования правильной осанки.
- Дыхательные упражнения.
- Упражнения на расслабление.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения с мячом.
- Упражнения с партнером.
- Упражнения с предметами

2.2. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения.

Ходьба. Бег. Прыжки. Ориентирование в пространстве и строевые упражнения. Акробатика. Висы и упоры. Лазание. Равновесия. Общеразвивающие упражнения. Самостоятельная работа: сочетание ходьбы и бега, метание малого мяча, на дальность правой и левой рукой.

Упражнения для коррекции нарушения осанки, укрепления мышц туловища:

- способствующие продольному осевому растяжению туловища и позвоночника - висы, передвижения на руках по натянутой веревке, висы с помощью ног, стойки на руках;

- воздействия для укрепления группы мышц туловища, связанные с наклонами вперед-назад, вправо-влево, круговые вращения туловища - используются на месте, в движении, стоя, лежа, сидя, в игре, эстафетах, обеспечивающих повышение силы мышц туловища для профилактики различных сколиозов;

- статические и статодинамические упражнения - применяются на месте, лежа, сидя, стоя, когда могут быть зафиксированы ноги или туловище, или руки.

Средства и упражнения для усиления свода стопы:

- ходьба по различным препятствиям, с различным наклоном стопы;
- различные движения стопой и пальцами стопы;

Комбинационные упражнения для ног, когда на борцовском ковре расставлены небольшие препятствия - пластиковые круги, кубики, тетраэдры и пр., обеспечивающие при постановке на препятствие наклон стопы.

Упражнения для формирования мышечного корсета - различные дозированные упражнения с отягощениями, метание легких предметов.

Средства для укрепления мышц и увеличения объема грудной клетки - упражнения с разведением и сведением рук, скручивание и повороты грудной клетки, туловища, различные висы.

Направленные средства для повышения функциональных возможностей организма - дозированные, постепенно повышающие нагрузки

в упражнениях циклического характера, упражнения других видов спорта, воздействующих на функции организма, системы кровообращения и дыхания.

Система средств и методов для повышения уровня физической подготовленности, а в частности, для качеств быстроты, ловкости, силы, выносливости. Используются кратковременные отрезки бега на 10-30 м, эстафеты, разнообразные элементы спортигр, упражнения с партнером и без него, а также других видов спорта.

Отличительная особенность предложенной классификации в том, что общеразвивающие упражнения интегрируются и выполняются вместе с лечебной физической культурой. При этом происходит коррекция отстающих от возрастных норм показателей здоровья.

2.3. Специальные упражнения:

Каждое упражнение проводится в игровой форме, так как это основной вид деятельности в дошкольном возрасте. Игровые моменты вовлекают детей в работу, нагляднее показывают технику движения.

Изучение стоек, передвижений и поворотов: стойки, передвижения, передвижение обычными шагами, передвижение приставными шагами: вперед-назад, влево-вправо, по диагонали, повороты (перемещения тела).

Подготовка занимающихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений (раздел акробатические средства). Особое внимание уделяется правильности положения подбородка.

- Ритуалы в самбо.
- Игра с заданием: кто правильно и быстрее остальных завяжет пояс; лучше и правильно сложит кимоно
- Падение. Самостраховки.
- Игры с заданием: падение через мяч. Игры с касанием при падении различными частями тела.

- Стойки: Основная: фронтальная, правая, левая. Защитная: фронтальная, правая, левая.
- Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках; перемещение в парах. Перемещение: попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд.
- Игры с заданием: Коснуться мяча, татами большее количество раз за отведённое время.
- Повороты: повороты на 90°; повороты на 90° влево и вправо; повороты на 180°.
- Игры – эстафеты: с поворотами и перемещениями по татами; бег, сцепившись руками со спинами, в парах.
- Захваты и удержание сбоку, поперёк.

2.4. Другие виды спорта и подвижные игры

Подвижные игры.

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка». Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гусилебеди», «Космонавты». Совершенствующие технику метаний: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч». Формирующие навыки противоборства. Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой». Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска». Развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

Другие виды спорта.

Легкая атлетика. Гимнастика. Футбол. Тема 7. Контрольные испытания, соревнования.

2.5. Контрольные испытания, соревнования.

Сдача контрольных нормативов и соревнования по ОФП, СФП.

Контрольные испытания, соревнования:

2.4 Планируемые результаты освоения программы

Способами определения результативности реализации программы «Юный борец» служит мониторинг качества реализации образовательного процесса.

Входящая диагностика проводится в начале учебного года и представляет собой демонстрацию учащимися знаний, умений и навыков (теория и практика).

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года и представляет собой демонстрацию учащимися знаний, умений и навыков (теория и практика).

Диагностика проводится 2 раза в год, с целью определения динамики роста личностных результатов по определенным критериям и отслеживания динамики результативности реализации программы, с последующей педагогической коррекцией, в случае необходимости.

Формами подведения итогов реализации общеразвивающей программы служат:

- Тестирование (сдача контрольных нормативов и соревнования по ОФП, СФП);
- Спартакиада, проводимая в форме спортивных соревнований в течение учебного года;
- Праздник «Быть спортсменом».

Требования к знаниям и умениям учащихся к концу первого года обучения

Дети должны знать:

- технику безопасности при занятиях в зале борьбы;
- технику безопасности при занятиях в зале борьбы;
- правила спортивной гигиены;
- правила общения на занятиях в тренировочном зале, на спортивной площадке;
- приемы борьбы самбо и дзюдо, их отличия.

Дети должны уметь:

- выполнять комплекс растягивающих упражнений;
- выполнять комплекс упражнений разминки;
- выполнять упражнения мягкого падения вперед, назад, в стороны (самостраховка); удержания равновесия за счет перемещения центра тяжести; техника инициативного падения вперед, назад, на бок; упражнения на укрепление сухожилий и кожно-мышечных покровов.
- участвовать в соревнованиях по ОФП.

Требования к знаниям и умениям учащихся к концу второго года обучения

Дети должны знать:

- технику безопасности при занятиях в зале;
- технику безопасности при занятиях в зале и на лыжах;
- правила спортивной гигиены, питания, закаливания;
- правила общения на занятиях в тренировочном зале, на спортивной площадке;
- простейшие приемы борьбы самбо и дзюдо.

Дети должны уметь:

- сохранять равновесие при различных положениях тела;
- выполнять комплекс растягивающих упражнений;
- выполнять комплекс упражнений разминки;
- выполнять упражнения инициативного падения вперед на матах;
- участвовать в соревнованиях по ОФП.

Личностные результаты, включающие готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные

планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;

3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно - оздоровительной и других видов деятельности;

6) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты, включающие освоенные обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность

планирования и осуществления оздоровительной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной (спортивно - оздоровительной) деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения образовательной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности;

6) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Образовательные (предметные) результаты, включающие освоенные обучающимися в ходе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы умения специфические для предметных областей, видов деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, владение научной терминологией, ключевыми понятиями. При реализации дополнительных общеразвивающих

общеобразовательных программ планируемые образовательные результаты конкретизируются в соответствии с уровнем программы и в обобщенном виде могут быть представлены следующим образом: – на стартовом уровне планируемые результаты соотносятся с минимальной сложностью освоенного содержания программы.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Оборудование и техническое оснащение для проведения занятий: зал борьбы; шведская стенка, гимнастические маты; перекладина, скакалки, гимнастические палки, кегли, обручи; малые мячи, футбол, мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный), гимнастические скамейки, конусы.

Информационное обеспечение:

На занятиях используются аудио, видео и фотоматериал, для показа ребенку правильного выполнения упражнений, а также для подготовки к занятиям используются различные интернет источники.

Учебно-методическое обеспечение

Содержание занятий обеспечивает решение оздоровительных задач. Для детей планируются разовое занятие в неделю с общим объемом 156 часов в год.

Тренер-преподаватель на начальном этапе проводит оценку фактического уровня физического развития и подготовленности детей, которые сравниваются с нормативными уровнями здоровья. На основе полученных статистических данных об индивидуальных и общих отклонениях в физическом развитии и подготовленности подбираются группы упражнений, в которые дополнительно включены средства лечебной физической культуры. На их основе формируется программа индивидуальных корректирующих воздействий, предусматривающая на каждом этапе тренировки сопоставление исходных величин с заданным уровнем здоровья детей.

Программа не предусматривает раннюю специализацию и участие в соревнованиях для достижения спортивных результатов. Главная задача физического воспитания - с помощью элементарных средств и упражнений

привить интерес к занятиям спортом, повысить уровень мотивации, провести необходимую социализацию детей.

Для тренировки необходимо осуществить подбор средств и упражнений для увеличения окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, нормализации артериального давления и частоты сердечных сокращений, а также исправления дефектов осанки. При этом необходимы специальные упражнения для повышения уровней физической подготовленности до их должных величин.

На занятиях применяются групповые, индивидуальные или индивидуально-групповые методы обучения. Чередование упражнений в основной части тренировки может быть как «поточное» или «линейное», в котором все занимающиеся одновременно выполняют сначала одно, а затем другое упражнение. В основную часть занятия включаются методы круговой тренировки по «станциям».

Упражнения на формирование осанки должны занимать половину от общего времени занятий. Кроме того, используются средства для укрепления опорно-двигательного аппарата и формирования жизненно важных двигательных навыков, например, различные висы, статические позы у стены или другой опоры, упражнения с палками, мячами, обручами. Для профилактики плоскостопия выполняется ходьба по ребристым поверхностям, сжатие (сминание) лежащего на полу коврика пальцами стопы ног, самомассаж свода стопы и др. Необходимо подчеркнуть, что данные средства должны подаваться на занятии как игра, легкое соперничество, в сочетании с элементами противоборства, имеющими место в борьбе.

Для укрепления опорно-двигательного аппарата применяются эстафеты, подвижные игры, общеразвивающие упражнения, в основном, на быстроту и координацию. По выявленным недостаткам в физическом развитии и подготовленности «юные борцы» с помощью родителей устанавливают конкретные приоритеты и определяются упражнения,

средства и методы для повышения уровня своего здоровья. При этом возрастают интерес и мотивация к систематическим занятиям дзюдо.

При организации двигательной активности детей используются разнообразные методы:

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

- словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;

- практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;

- игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;

- соревновательный метод, используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство). Важными при организации двигательной активности детей являются использованные при работе приёмы.

Наглядные методические приемы:

- зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации - показе воспитателем образца движения или его отдельных двигательных элементов; в имитации, подражании образам

- окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий – слайд - программ, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;

- тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи воспитателя, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);

- слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм. Указанные наглядные приемы содействуют правильному восприятию и представлению ребенка о движении, большей широте чувственного познания, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность.

Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Организация работы с родителями

Большую роль в физическом воспитании ребёнка играет семья. В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, консультации;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки;
- родительские собрания;
- открытые занятия для родителей;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;
- групповые и индивидуальные консультации.

2.2. Формы аттестации/контроля.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года и представляет собой демонстрацию учащимися знаний, умений и навыков (теория и практика).

Диагностика проводится 2 раза в год, с целью определения динамики роста личностных результатов по определенным критериям и отслеживания динамики результативности реализации программы, с последующей педагогической коррекцией, в случае необходимости.

Формами подведения итогов реализации общеразвивающей программы служат:

- тестирование, которое показывает физическое и психологическое состояние ребенка, а также педагогическое наблюдение за детьми в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

Оценка проводится в направлениях:

Теоретическая подготовка. Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание. Формами проведения проверки теоретических знаний является опрос.

Общесфизическая подготовка. Контроль эффективности применяемых средств по общесфизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений.

Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- Бег на 30 метров выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетическом манеже в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.
- Челночный бег 3х10 метров выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встают у стартовой линии лицом к стокам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.
- Подтягивание из виса на перекладине для мальчиков. Подтягивание выполняется из виса на прямых руках хватом сверху. Необходимо подтянуться так, чтобы подбородок был выше перекладины; движение выполняется без рывков и маховых движений ногами.
- Вис на перекладине для девочек. Повиснуть на перекладине любым

удобным хватом рук. Висеть на время. Остальное тело при этом должно быть расслаблено. Затем спрыгнуть вниз (страховка тренера-преподавателя).

При проведении оценки физических качеств обучающихся оформляется протокол, в котором фиксируются показатели вводного тестирования и текущего, таким образом отражается динамика (табл.).

Таблица

Протокол оценки физических качеств обучающихся

№	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
	<i>Общая физическая подготовка</i>		
1	Бег 30м; с	+	+
2	Прыжок в длину с места	+	+
3	Челночный бег 3х10м, с	+	+
4	Подтягивание из виса на перекладине	+	
5	Вис на перекладине для девочек		+

Примечание: знак «+» означает, что норматив считается выполненным при улучшении показателей к концу первого и второго полугодия. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

По итогам тестирования делаются выводы и составляются аналитические справки.

III.Список литературы

Литература для педагога

1. Адашкавичене Э.Й. - Баскетбол для дошкольников. Москва «Просвещение» 1983.
2. Безруких М.М., Парамонова Л.А., Слободчиков В.И. и др. Предшкольное обучение: «плюсы» и «минусы»//Начальное образование.- 2006.
3. Вавилова Е.Н. - Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Москва «Просвещение» 1983.
4. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от 3 до 5 лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. 3-е изд., испр. и доп. — М.: АРКТИ, 2006. — 96 с. (Развитие и воспитание).
5. Желобович Е.Ф. Физкультурное занятие в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.: Издательство «Скрипторий 2003» - 2010.
6. Желобович Е.Ф. Физкультурное занятие в детском саду. Старшая группа. Издательство «Скрипторий 2003», 2013. – 120 с.
7. Маханева М.Д. - Воспитание здорового ребенка. Москва АРКТИ1998.
8. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
9. РейнгардКетельхут. Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков – М.; «Терра - Спорт». Олимпия PRESS, 2003.
10. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2007
11. Степаненкова Э. – Методика физического воспитания – М.; «Воспитание дошкольника», 2005.

12. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 год).

Литература для обучающихся

1. Агаджанова С.Н.: Выбираем спортивную секцию. Наглядное пособие. ФГОС.М: Детство-Пресс, 2017 г. – 16 с.
2. Гусева Т.А., Иванова Т.О. - Картотека сюжетных картинок. Выпуск 14. М: Детство-Пресс, 2011. – 32 с.
3. КетельхутР. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное. М: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2003. – 88 с.
4. Шалаева Г.П., Алдонова Р.П. – Большая книга о спорте. Хочу стать чемпионом. М: АСТ, 2012. – 144 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428902

Владелец Фролова Юлия Евгеньевна

Действителен с 30.10.2024 по 30.10.2025