

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №9 «ГВОЗДИЧКА» ГОРОДА АЛУШТЫ

«ПРИНЯТО»

на педагогическом совете
МДОУ детский сад № 9 города Алушты
протокол № 1 от 28.08.2019г



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующая МДОУ детский сад
№ 9 города Алушты

Л.А. Бабанина
Приказ № 80 от 28.08.2019г

Программа
дополнительного образования детей
спортивно-оздоровительной направленности

«ЮНЫЙ БОРЕЦ»

(дзюдо)

Срок реализации программы: 1 год
Составитель: Биктимирова Р.Р.

г. Алушта
2019 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный борец» разработана для детей дошкольного возраста, начиная с 5 – 7 летнего возраста спортивно-оздоровительных групп. Программа общеразвивающая, спортивно-оздоровительной направленности, ориентирована на общее физическое развитие организма ребенка, укрепление здоровья, увеличение выносливости. В данную программу включены игры и упражнения, включающие в себя в зародышевом состоянии элементы борьбы, на основе базовых элементов борьбы дзюдо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей занимающихся. При разработке программы учтены Устав ДС, Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», постановление государственного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4 3172 – 14», методические рекомендации по физической культуре ДЗЮДО, авторы С.В. Ерёгина, Р.М. Дмитриев, Москва, 2006 г., за основу взята образовательная программа по дзюдо Муниципального учреждения дополнительного образования детей комплексной детско-юношеской спортивной школы г. Алушты; Р.Р. Биктимирова, И.Н.Биктимиров, А.Ю.Туриев, 2017г Дзюдо. В программе изменены методы и технологии обучения, содержание программы. Используются современные подходы, направленные на развитие предметных и личностных качеств ребенка.

Актуальность программы.

Программа соответствует современным требованиям и СанПиН. Необходимость раннего обучения детей умениям целенаправленного и грамотного ведения единоборств диктует сама жизнь. Каждый взрослый на собственном опыте знает, как увлечённо и самозабвенно дети борются между собой, едва только научатся ползать и ходить. Это естественная детская страсть к самоутверждению. Ребёнок, занимающийся дзюдо, овладевает такими качествами, как дисциплина, духовное и нравственное воспитание. Кроме того, он овладевает акробатическими упражнениями. В единоборстве ребёнок овладевает качеством самооценки и умением замечать окружающий мир. Познание дзюдо даёт физическое воспитание в полном объёме наряду с духовным воспитанием. Умению терпеть и быть собранным, продумывать свои действия, и дозировано прикладывать свою силу.

Новизна программы и педагогическая целесообразность.

В настоящее время предлагаемый программный материал по технике единоборства с семилетнего возраста заметно отстаёт от требований современной действительности и естественных возрастных потребностей

детей. Поэтому планомерно приучать к навыкам посылного единоборства необходимо с пятилетнего возраста. Таким образом, заблаговременно готовится перспективный резерв комплексной детско-юношеской спортивной школы по борьбе дзюдо. В процессе тренировок дети осваивают традиционную технику единоборств, занимаются суставной гимнастикой и растяжкой. На занятиях ребенок сможет развить ловкость, координацию, внимание и память, и станет более организованным и самостоятельным. Занятия дзюдо для 5-7 лет имеет огромное значение: развивается и совершенствуется опорно-двигательного аппарат, улучшается работа вестибулярного и зрительного анализаторов, повышаются функциональные возможности дыхательной и сердечнососудистой систем, улучшается координация движений. Развиваются быстрота и скорость реакций, ловкость, глазомер, улучшается осанка, социальное мышление - учат работать с группой, что поможет в дальнейшем легко адаптироваться в обществе. А игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала ребенка, его индивидуальности, творческого отношения к действительности.

Цель: Создание условий для укрепления здоровья посредством дзюдо.

Задачи: Ознакомить с правилами и основами дзюдо, как средством укрепления здоровья;

-сформировать интерес к занятиям дзюдо;

-развивать у детей физические качества личности: пластичность, координацию движений, быстроту и точность реакции, ловкость;

-воспитывать нравственные, волевые качества личности ребенка: дисциплинированность, трудолюбие, помощь окружающим;

- формировать поведенческие навыки, ведущие к здоровому образу жизни;

- овладеть «школой» движений дзюдо;

- овладеть навыками бесконфликтного общения в коллективе.

Возраст детей, участвующих в реализации общеразвивающей программы от 5 до 7 лет. Срок реализации программы 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительностью для 5 лет – 25 минут, для 6-7 не более 30 минут. После окончания обучения по данной программе учащиеся могут продолжить обучение дальше в КДСШ г. Алушта.

Формы и методы обучения

Формы работы с детьми групповая, индивидуальная, самостоятельная деятельность детей. Но основной формой работы с детьми по обучению

элементам единоборства является групповое занятие, которое условно делится на 5 частей:

1 часть – подготовительная, которая включает в себя построение, проверку присутствующих на занятии, сообщение задач предстоящей работы, строевые и общеразвивающие упражнения;

2 часть – беговая, включающая бег на короткие и длинные дистанции, в разных направлениях, с разной интенсивностью (от 5 до 7 минут);

3 часть - гимнастическая, включающая акробатические упражнения, упражнения на растяжку;

4 часть – игровая – игры и упражнения с включением элементов единоборств;

5 часть – заключительная с включением упражнений по постепенному снижению физической нагрузки, релаксации, а также заданий на дом

Ожидаемые результаты

- Ознакомление с правилами и основами дзюдо, как средствами укрепления здоровья, гигиеническими знаниями;
- Сформированность интереса к занятиям дзюдо
- Развитие физических качеств, таких как пластичность, координация движений, быстрота и точность реакций, ловкость;
- Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, помощь окружающим;
- Владение навыками движений дзюдо;
- Владение навыками бесконфликтного общения в коллективе.

Критерии и способы определения результативности

Методы отслеживания результативности включают: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов выполнения нормативных заданий.

Формы контроля результативности включают три этапа: входной (первоначальный) контроль с целью объективной проверки первоначального уровня физического развития ребенка; текущий контроль (педагогическое наблюдение); оперативный контроль выполнение заданий; итоговый контроль в конце учебного года сдача нормативов в соответствии с возрастом: ОРУ, ОФП, правила и элементы дзюдо, акробатика.

**Режимы учебно-тренировочной работы
и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Таблица №1

Наименование этапа	Период зачисления	Минимальный возраст для зачисления	Продолжительность занятия	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года
СОГ	Весь период	5-7 лет	30мин	2	Выполнение нормативов ОФП

Учебный план.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностям, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общие нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.) Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение впервые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса при планировании спортивного занятия.

План на 36 недель учебно-тренировочных занятий в ДС

Таблица №2

№	Разделы подготовки	Этап подготовки (СОГ)
1.	Общая физическая подготовка	36
2.	Специальная физическая подготовка	18
3.	Технико-тактическая подготовка	8
4.	Теоретическая подготовка	8
5.	Контрольно-переводные испытания	2
Общее количество часов		72 часа

Таблица №3

№ п./п.	Разделы,	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение в дисциплину дзюдо	2	2	0
2	Техника безопасности, правила дзюдо. Теория: История дзюдо, Личная гигиена, Закаливание организма, Поведение спортсмена	2	2	0
3	ОФП с элементами дзюдо	36	0	36
4	СФП	18	0	18
5	Технико-Тактическая подготовка	8	2	6
6	Нравственная, волевая подготовка	4	2	2
7	Медицинский контроль	1	0	1
8	Итоговые занятия	1	0	1
Всего часов		72	8	64

Спортивно-оздоровительный этап.

Значительное омоложения контингента спортсменов, произошедшее в последние годы начало тренировок с 5-7 лет и даже более с раннего возраста, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно - оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа - обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с легкой атлетикой, акробатикой, игровыми видами спорта и единоборствами.

Школьники нашей страны в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно - оздоровительных группах сада даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) обще развивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метания легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

Основные методы выполнения упражнений:

Игровой и повторный метод, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно – педагогических испытаниях).

Основные направления занятия.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в борьбе дзюдо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать

нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 5-7 лет доступны упражнения собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 3-4 мин.), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы занятия.

Главное средство в занятиях с детьми этого возраста- подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма, комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на дзюдо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на специфические требования выполнения технических действий, с другой- на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы дзюдо.

Обучение технике борьбы дзюдо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие. Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и прочих. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки. На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Таблица №4

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)		
	5	6	7
Рост	+	+	+
Мышечная масса			
Быстрота		+	+
Скоростно-силовые качества			+
Сила		+	+
Выносливость			+
Анаэробные возможности			+
Гибкость	+	+	+
Координационные способности	+	+	+
Равновесие, баланс	+	+	+

Педагогический контроль.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности:

- 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 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.
- Сгибание и разгибание рук в упоре максимальное количество раз. Отжимание засчитывается, когда ребенок, коснувшись грудью пола, возвращается в исходное положение (руки выпрямлены в локтевых суставах)

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке юного борца. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить ребенка осмыслить и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих борцов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакций на действия дзюдоистов, просматривать фильмы и видео фильмы по дзюдо и спортивные репортажи. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятии. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Борец, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным. Выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных борцов правильное уважительное отношение к товарищам по детскому саду, спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

Условия реализации программы.

Для реализации программы используется спортивный (музыкальный) зал, отвечающий требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14. Спортивный инвентарь: гимнастические маты, мячи, скакалки, обручи, канат, кегли, спортивная стенка.

Форма для занятий: футболка свободного кроя, штаны спортивные с завязками на талии, для удобства выполнения упражнений, чешки или носки.

Используемая литература:

1. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Акопян А.О. и др. – М., Советский спорт, 2009г.- 93с.
2. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) – 2-е изд. – М., советский спорт, 2009г. – 368с
3. Дзюдо: Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. -2-е изд. – М., Советский спорт, 2009г.-268с.
4. Образовательная программа по дзюдо Муниципального учреждения дополнительного образования детей комплексной детско-юношеской спортивной школы г. Алушты; Р.Р.Биктимирова, И.Н.Биктимиров, А.Ю.Туриев, 2017г Дзюдо.

Простуровано, пронумеровано и
скреплено печатью

листв *11 (одиннадцать)*

Заведующая МДОУ детский
сад № 9 Города Алушты

Л.А.Бабанина

