

Частное образовательное учреждение
дошкольная образовательная организация детский сад № 199

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете № 1
«29» августа 2023 г.
Протокол педсовета № 1
от «29» августа 2023 г.



Утверждаю:

Директор ЧУ ДОО Детский сад № 199
Юлия Михайловна Денисова А.В.
(Ф. И. О.)
Приказ № 2/21
«29» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Борьба»

Возраст обучающихся: 4-7 лет

СОСТАВИТЕЛИ:

(ФИО, ДОЛЖНОСТИ)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 2 ГОДА

Москва, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цели и задачи Программы

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

1.2. Планируемые результаты

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Общие положения

2.3. Взаимодействие взрослых с детьми

2.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

3.3. Кадровые условия реализации Программы

3.4. Материально-техническое обеспечение Программы

3.5. Финансовые условия реализации Программы

3.6. Планирование образовательной деятельности

3.7. Режим дня и распорядок

3.9. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

3.10. Перечень литературных источников

ВВЕДЕНИЕ

Образовательная программа дополнительного образования детей по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой.

Программа дополнительного образования для дошкольников составлена в соответствии с законом РФ «Об образовании в Российской Федерации», Типовым положением о дополнительном образовании детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995г. № 233), нормативными документами Министерства образования РФ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.1995г., с последующими изменениями и дополнениями) и Государственного комитета Российской Федерации по физической, спорту и туризму (за № 390 от 28 июня 2001г.), письма Минобразования России от 11.12.06г. № 061844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Программа разработана с учетом рекомендаций специалистов в области физического воспитания и восточных единоборств для детей дошкольного возраста. Настоящая программа предлагается в качестве организационно-нормативного и учебно-методического пособия для работников дополнительного образования, культивирующих различные виды восточных единоборств, и содержит сведения, необходимых для организации учебного и воспитательного процесса. Нормативы носят рекомендательный характер.

Борьба для детей прежде всего — отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений). Кроме того, занятия под руководством квалифицированного педагога (тренера, инструктора) стимулируют у детей умственное развитие — учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Занятия проводятся с детьми групповым методом обучения, вырабатывающим соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы занимающихся должна позволять использовать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля.

Отличительной особенностью занятий тейквандо является разностороннее воздействие на организм человека, при котором успешно решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы.

Система подготовки охватывает обширный комплекс традиционных методов закалки тела, воспитания духа и обучения технике.

Один из самых важных моментов изучения единоборств с детьми дошкольного возраста — подвижная игра, создающая атмосферу радости и делающая занятия более эффективными. Подвижные игры расширяют общий кругозор и стимулируют позитивное отношение старшего дошкольника к занятиям.

Изучение базовой техники самозащиты сочетается с общей физической подготовкой. На занятиях технико-тактические элементы единоборства подбираются дифференцированно, с учетом возраста занимающихся, и построены на принципах сознательности, активности, наглядности и доступности процесса обучения.

Психологические факторы в занятии играют важную роль, так как занятия подразумевают непосредственный контакт двух или несколько лиц. Во многих случаях выигрывает тот, кто более подготовлен психологически; даже если физическое превосходство на другой стороне. Такая психологическая подготовка достигается путем систематических интенсивных тренировок. Высшей целью занятий является не победа или проигрыш, а совершенствование своего характера, воспитание воли и лучших человеческих качеств. Качественный уровень реализации Программы зависит от профессиональной подготовленности работников и тренеров-преподавателей. Только наличие у них соответствующего образования, спортивного опыта и стремления постоянно повышать свои знания может служить гарантией успехов в работе.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Традиционными элементами большинства древних восточных культур являлись разнообразные боевые искусства. Владение ими было весьма актуально в средние века. Со временем подобная необходимость почти пропала, а боевые искусства нашли свое воплощение в форме современных единоборств, которые стали весьма популярны. Сегодня восточными единоборствами занимаются миллионы людей по всему миру.

Восточные единоборства, как и любые другие, представляют собой особый вид спортивных состязаний. Их цель состоит в том, чтобы один из участников путем физического противодействия в рамках определенных правил, используя только физическую силу либо дополнительное снаряжение, одержал победу над одним или несколькими оппонентами.

Тейквандо-Айки-дзюцу - это вид спорта, доступный каждому ребенку. В результате занятий данным видом спорта исчезает плохая осанка, укрепляется иммунная система, вырабатывается выносливость, координация, умственная способность и формируется здоровый образ жизни. Тейквандо-Айки-дзюцу способствует оздоровлению, социализации, гармоничному развитию личности, формирует практические умения и навыки. Занятия по программе способствуют увеличению объема двигательных возможностей и восполнению дефицита двигательной активности.

1.1.1. Цели и задачи Программы

Цель: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий тейквандо.

Для достижения этой цели образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки.

Основные задачи на различных этапах обучения

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

1. Привитие интереса к занятиям тейквандо и воспитание спортивного трудолюбия
2. Выбор специализации в дальнейшем занятии спортом
3. Знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
4. Социализация детей

4

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма
2. Совершенствование уровня освоения базовой техники тейквандо
3. Ознакомление и изучение основных ударов руками и ногами (на дальней дистанции)
4. формирование интереса к занятиям спортом
5. Привитие норм личной гигиены и самоконтроля

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

- 1.Совершенствование начальную спортивную подготовку по профилю тейквандо;
2. Совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта
3. Формирование морально-волевых качеств

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

- 1.Совершенствование специальной физической подготовленности
2. Совершенствование технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях)
- 3.Совершенствование динамики спортивно-технических показателей
4. Достижение высоких результатов выступлений на соревнованиях

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей
2. Совершенствование функциональной и морально-волевой подготовленности
3. Формирование специализированных знаний

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Принцип сознательности и активности, который предусматривает прежде всего воспитание осмысленного овладения техникой тейквандо; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач.

Принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и имитаторов и т.д.)

Принцип доступности, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом однако необходимо приучать детей к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей детей, их возможностей в освоении конкретных элементов.

Принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической-подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных исоревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои корректизы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

1.2. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты и оценка реализации программы

1 год обучения

Обучающиеся будут знать:

- правила поведения в зале, технику безопасности на занятиях этикет
- специальную терминологию
- ~~принципы выполнения~~ гимнастических, силовых и акробатических упражнений;
- Обучающиеся будут уметь:*** гимнастических, силовых и акробатических упражнений;
- выполнять базовые элементы
- выполнять правила поведения в подвижных играх;

2 год обучения

Обучающиеся будут знать:

- правила выполнения техники;
- правильные упражнения для техники Тейквандо

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять упражнения техники в играх;
- взаимодействовать с коллективом сверстников.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности

Результатом обучения на всех уровнях является полученное техническое мастерство – умение воспользоваться полученными навыками.

Цвет пояса определяет уровень подготовки каратиста. Новички носят белые пояса. Цветные пояса являются последовательными шагами («кю») к черному поясу – отличительному признаку по-настоящему искусного бойца. В свою очередь, черные пояса также подразделяются на различные степени («даны») в зависимости от уровня мастерства каратиста.

Экзамен на пояс сдается учеником, желающим аттестоваться для получения пояса, допущенным Сенссеем к сдаче и полностью освоившим элементы программы для сдаваемого уровня мастерства. Экзамены проходят один раз в 3 месяцев, после получения первого дана – один раз в 2 года.

Успешно сдавшим экзамен присваивается пояс и делается отметка в паспорте Будо с указанием полученной квалификации. Присвоенная степень мастерства действительна без временных ограничений, поэтому ученик, надолго оставивший занятия и потом решивший их возобновить, начинает тренироваться с тем поясом, по которому была присвоена квалификация на последнем сданном им экзамене.

Экзамены на пояса детская и взрослая группы сдают вместе. Уровень сложности программы в тейквандо для детей полностью соответствует взрослой программе. В тейквандо нет специальных нашивок, шевронов или каких-либо других знаков отличия на поясе или кимоно ребенка, свидетельствующих о полученном им поясе в детском возрасте. Если ребенок успешно сдал экзамены на белый, цветной или черный пояс, его уровень знаний полностью соответствует требованиям, предъявляемым к экзаменам в стиле тейквандо для взрослых.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Особенности организации учебно-тренировочного процесса при работе с детьми 4 – 7 летнего возраста

Тип группы	Период подготовки	Возраст занимающихся	Основное направление
Спортивно-оздоровительная (СО)	Без ограничений	4-7 лет	Изучение борьбы без спортивной направленности

У детей 4-7 лет, в этот период развития начинают закладываться такие важные физические качества, как гибкость, чувство равновесия развивается вестибулярный аппарат. Но при этом не следует забывать, что ранняя спортивная специализация при недооценке применяемых нагрузок может задержать рост и развитие ребёнка, ограничить спортивные достижения. Поэтому была разработана развивающая программа для детей дошкольного возраста, которая направлена на развитие тех физических качеств, которые совпадают с сенситивными периодами развития ребёнка. Разработаны те базовые элементы (или их составные части), которые для данного возраста наиболее целесообразны. Это, в первую очередь, технические элементы, в которых важным фактором является скорость движения мышц, управляющих дистальными сегментами (мышцы плеча и бедра). Это связано с тем, что старшие ученики создают определённую атмосферу дисциплины и работоспособности, которая стимулирует и дисциплинирует младших воспитанников. Считается, что именно с этого возраста (с 5 до 10 лет) ребёнок усваивает примерно 90% общего объёма приобретаемых в жизни двигательных навыков. Поэтому именно это возраст (вплоть до младшего школьного) является наиболее благоприятным для изучивания новых движений.

В возрасте 4-6 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующие проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом.

Успех ребёнка этой возрастной группы в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех, обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми. Именно поэтому развивающая программа должна быть разработана таким образом, что те упражнения, которые выполняют дети, в принципе не могут не получаться. В конце же обучающего периода дети сдают экзамен.

Опасность этого периода состоит в том, что ребёнок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, поэтому, с одной стороны, взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и насилие. С другой стороны, в какой-то мере, помочь ребёнку самореализоваться. Данные рекомендации, как составная часть программы носят развивающий характер и базируются на изучаемом материале спортивно-оздоровительного этапа.

Физические нагрузки регламентируются возможностями ребёнка. Педагог обязан выявить границы «ближайшей зоны физического развития» ребёнка. Спланировав динамику развития ребёнка от его начальных возможностей к «ближайшей зоне его развития», постепенно увеличивая нагрузку с позиции «успеха», т.е. с обязательным условием успешного выполнения требований ребёнком.

К основным физическим качествам, развивающимся в данном возрастном периоде, необходимым для успешного становления спортсмена-каратиста в будущем, необходимо отнести такие, как равновесие, гибкость, координация (в том числе и пространственная). Данные качества необходимо развивать в двух направлениях:

- игровые упражнения;
- освоение элементарных составляющих технических элементов.

Технический арсенал, изучаемый ребёнком в данный возрастной период, должен состоять из:

- элементов на культуру движения;
- специально-развивающих упражнений;
- освоения простейших составляющих технических элементов.

2.3. Взаимодействие взрослых с детьми

Для успешной реализации программы, полноценного развития и воспитания детей дошкольного возраста, необходимо объединение усилий педагога и родителей, создание атмосферы общности интересов, взаимоподдержки, установление партнерских отношений с семьёй каждого воспитанника.

2.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников

Основными направлениями взаимодействия с родителями являются:

1. естественно-культурное (укрепление здоровья ребенка, развитие физических качеств, здоровый образ жизни и т.д.);
2. социально-культурное направление (осознание и развитие особенностей ребенка, умений, навыков, проявление неординарности личности);
3. социально-психологическое (решение проблем связанных с самоутверждением, самореализацией, социальной адаптации, решение конфликтных ситуаций, связанных со сверстниками, родителями, педагогами).

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия

Каждый пункт этикета в тейквандо по своему происхождению связан с личной безопасностью и общим благополучием. Поэтому выполнение этих несложных правил помогает сохранить атмосферу, жизненно важную для изучения тейквандо. При этом выполнение этикета ни в коем случае не должно восприниматься, как унижение личного достоинства или проявления сектантства. Таковы многовековые традиции тейквандо.

- В зал входят в сменной обуви, ставящейся в ряд вдоль края татами.
 - При входе и выходе из зала совершают ритуальный поклон, затем персональный поклон Сенсею и старшим ученикам (если вы пришли раньше, и они уже находятся в зале).
 - Кимоно одеваются на голое тело, за исключением нижнего белья и маек у девушек. Также необходимо снимать носки, тапочки и заниматься босиком, как это принято во всех додзе. При выполнении подсечек и некоторых ударов допускается надеть носки или чешки.
 - На время занятий снимают часы, кольца, цепочки, серьги и другие украшения, которые могут нанести вред вам или вашему партнёру.
 - Ученики садятся в ряд напротив Сенсея согласно полученным поясам – от старших к младшим. Занятие формально начато, когда все сидят лицом к Сенсею.
 - Во время разминок и тренировок исключаются разговоры.
- Команды Сенсея, старших поясов или назначенного старшим ученика не подвергаются сомнению и выполняются беспрекословно. После индивидуального объяснения техники объяснившего благодарят поклоном и словами "Ос".
- Во время занятий запрещается есть или жевать что-либо.
 - Татами не покидается во время занятия без разрешения преподавателя. При необходимости покинуть татами ученик подходит к Сенсею с поклоном, сообщает свою просьбу и после разрешения покинуть зал выходит.
 - При опоздании на занятие ученик быстро подходит к Сенсею с поклоном и словами «Ос» приветствует его, затем садится последним в ряд, вне зависимости от цвета своего пояса и пояса сидящего последним ученика.

- Ритуальный поклон при уходе с татами является выражением благодарности и означает прощание до следующего занятия.
- Если вы не уверены в том, что делать в конкретной ситуации, спросите старшего ученика или просто следуйте его примеру.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Оборудование:

- ковер борцовский - 1;
- кимоно - на всех занимающихся;
- макеты палки - 10;
- мешки боксёрские - 4—5;
- боксерские лапы - 7 – 9 комплектов;
- боксерские груши - 4—5;
- секундомеры - 1;
- судейские свистки - 1;
- утяжелители на ноги и на руки - на всех занимающихся;
- борцовки или гимнастические тапочки - на всех занимающихся;
- гимнастические палки - 6 шт.;
- лапы - на всех занимающихся;
- макивары для отработки ударов руками и ногами на всех занимающихся;
- настенные подушки для отработки ударов руками и ногами – 4 штуки;
- боксёрские шлемы с закрытым подбородком на всех занимающихся;
- накладки на руки для тейквандо на всех занимающихся;
- защита голени и стопы на всех занимающихся;
- защита корпуса на всех занимающихся;
- защита паха на всех занимающихся;
- скакалки гимнастические на всех занимающихся;
- перекладина переносная на гимнастическую стенку – 2 штук;
- маты для отработки бросков – 7 штук;
- защита для рук на всех занимающихся;
- гимнастическая стенка (шведская) – 1 штук.
- спортивные скамейки.

3.3. Кадровые условия реализации Программы

Качественный уровень реализации Программы зависит от профессиональной подготовленности работников и тренеров-преподавателей. Только наличие у них соответствующего образования, спортивного опыта и стремления постоянно повышать свои знания может служить гарантией успехов в работе.

3.4. Материально-техническое обеспечение Программы

Помещения и специальные приспособления:

- спортивный зал для занятий;
- специальное помещение для инвентаря:

Методические условия:

- наглядные и дидактические пособия: анатомический атлас человека, плакаты по гигиене и технике безопасности;
- методическая литература по спортивным единоборствам, гигиене, технике безопасности, оказания доврачебной помощи.

Внешние условия:

- взаимодействие с учреждениями образования, культуры, спорта;
- участие в спортивных фестивалях, соревнованиях, показательные выступления, экскурсии, досуговые мероприятия.

3.5. Финансовые условия реализации Программы

Реализация программы осуществляется на средства родителей.

3.6. Планирование образовательной деятельности

Содержание разделов и тем программы 1 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с детьми. Перспективы развития и деятельности детского объединения на предстоящий год. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности. Общее понятие о спорте и восточных единоборствах. Значение занятий спортом в жизни детей.
Практика. Первичная диагностика. Определение уровня подготовленности. Тестирование физических возможностей детей.

2. Основы техники безопасности и гигиена.

Теория. Техника безопасности в зале. Техника безопасности при выполнении борцовских приёмов. Техника безопасности при отработке техники в парах, на соревнованиях. Первая помощь. Личная гигиена.

Практика. Показ приемов выполнения техники безопасности при отработке техники в парах. Показ приемов оказания первой помощи. Беседы о личной гигиене.

3. Развитие физкультуры, спорта, спортивных единоборств.

Теория. Физкультура и дети. Физкультура и здоровье. Основы спорта. Восточные единоборства.

Практика. Просмотр видеоматериалов. Беседы о восточных единоборствах.

4. Общая физическая подготовка.

Теория. Виды физической подготовки, средства и методы физической подготовки. Знакомство с правилами и техникой выполнения общеразвивающих упражнений.

Гимнастика. Правила и техника выполнения силовых упражнений. Дыхательная гимнастика. Правила выполнения скоростных упражнений. Растижка. Акробатика. Упражнение в парах.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений на развитие общей выносливости. Комплексы упражнений для повышения общей быстроты движений. Выполнение комплекса упражнений дыхательной, силовой, скоростной гимнастики.

Выполнение комплекса упражнений на растяжку, на развитие общей гибкости (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.)

Акробатические упражнения (кувырки, колесо, сальто).

5. Ударная и защитная техника в стойках.

Теория. Ударная и защитная техника в стойках. Техника рук. Техника ног. Защита руками. Защита ногами. Связки.

Практика. Отработка ударной и защитной техники в стойках.

6. Ударная и защитная техника

Теория. Техника рук в движение. Техника ног в движение. Техника защиты руками в движение.

Практика. Отработка ударной и защитной техники в движение. Отработка техник в парах. Техника рук в движение. Техника ног в движение. Техника защиты руками в движение.

7. Страховка и самостраховка

Теория. Страховка. Самостраховка. Страховка из присева.

Практика. Техника и приемы выполнения страховки, самостраховки, страховки из присева.

8. Борцовская техника в стойках

Теория. Техника стоек. Назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление в стойках. Подножки. Зацепы. Страховка из присева.

Практика. Отработка борцовской техники в стойках. Техника стоек. Назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление в стойках. Подножки. Зацепы. Страховка из присева.

9. Борцовская техника в партере

Теория. Удержание. Уходы. Техника и правила выполнения.

Практика. Отработка борцовской техники в партере. Выполнение приемов: удержание, уходы.

10. Болевые приёмы

Теория. Рычаги. Ключи. Техника и правила выполнения.

Практика. Изучение болевых приёмов. Выполнение приемов «рычаги», «ключи».

11. Формальные упражнения

Теория. Техника и правила выполнения формального упражнения Тенокатаомота.

Практика. Изучение техники выполнения формального упражнения Тенокатаомота. Выполнение формального упражнения Тенокатаомота.

12. Дыхание

Теория. Понятие о дыхании. Способы дыхания (носовое, через рот). Виды дыхания: обычное, разогревающее, в гимнастике, в технике, восстанавливающее. Соответствие дыхания упражнениям.

Практика. Правильное дыхание при выполнении различных упражнений, отдельных приемов, после нагрузки для восстановления.

13. Использование подручных средств

Теория. Принципы использования разных видов специфического оборудования (манера работы, применение). Защита против палки.

Практика. Техника работы с палкой. Перемещение в позициях, положение в руках, базовые приемы защиты против палки.

14. Учебные поединки

Теория. Поединок. Требования и правила проведения учебного поединка. Последовательность и техника выполнения учебного поединка гохон.

Практика. Изучение техники и последовательности выполнения движений учебного поединка Гохон. Учебный поединок Гохон.

15. Учебные поединки

Теория. Поединок. Требования и правила проведения учебного поединка. Последовательность и техника выполнения учебного поединка Иппон.

Практика. Изучение техники и последовательности выполнения движений учебного поединка Иппон. Учебный поединок Иппон.

16. Подвижные игры

Теория. Правила выполнения подвижных игр. Эстафеты.

Практика. Подвижные игры: «Салки», «Петушиные бои» и др. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Игры с мячом. Гандбол. Футбол. Регби в положение приседа.

17. Итоговое занятие

Практика. Опрос по пройденному материалу. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Открытое занятие для родителей. Показательные выступления обучающихся с лучшими номерами.

Содержание разделов и тем программы 2 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с детьми. Беседа о содержании программы и режиме работы на год. Определение уровня подготовленности. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Обсуждение плана работы.

Спорт и восточные единоборства. Значение занятий спортом в жизни детей.

Практика. Первичная диагностика.

2. Основы техники безопасности и гигиена.

Теория. Техника безопасности в зале. Техника безопасности при выполнении приёмов, отработке техники в парах, на соревнованиях.

Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы спортивных занятий. Закаливание.

Первая помощь.

Практика. Соблюдение и выполнение техники безопасности при выполнении приёмов, отработке техники в парах, на соревнованиях.

Порядок проведения занятия, тренировки.

Обучение приемам оказания первой помощи.

3. Развитие физкультуры, спорта, спортивных единоборств.

Теория. Физкультура и дети. Физкультура и здоровье. Основы спорта. Восточные единоборства. Единоборства России.

Практика. Просмотр видео материалов по восточным единоборствам.

4. Общая физическая подготовка.

Теория. Правила и техника выполнения общеразвивающих упражнений.

Гимнастика. Дыхательная гимнастика.

Практика. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге.

Выполнение комплексов упражнений на развитие общей выносливости, для повышения общей быстроты движений.

Выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики.

Выполнение комплекса упражнений скоростной гимнастики.

Выполнение упражнений на мощь, растяжку. Комплексы акробатических упражнений (кувырки, колесо, самостраховка и т.п.). Упражнения в парах для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

5. Ударная и защитная техника в стойках

Теория. Ударная и защитная техника в стойках. Техника рук. Техника ног. Защита руками. Защита ногами. Связки. Защита телом. Техника в парах.

Практика. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворотом. Освоение техники исполнения ударов руками. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням.

Ударная и защитная техника в стойках. Техника рук. Техника ног. Защита руками. Защита ногами. Связки. Защита телом. Техника в парах.

Отработка ударной и защитной техники в стойках

6. Ударная и защитная техника в движение

Теория. Техника рук в движение. Техника ног в движение. Техника защиты руками в движение. Техника защиты ногами в движение. Техника в парах.

Практика. Отработка ударной и защитной техники в движение: техника рук в движение; техника ног в движение; техника защиты руками в движение; техника защиты ногами в движение. Отработка техник в парах.

7. Страховка и само страховка

Теория. Страховка. Самостраховка. Страховка из присева. Страховка из позиции стоя. Страховка в полете.

Практика. Отработка техники и приемов выполнения страховки, само страховки, страховки из присева, из позиции стоя, в полете.

8. Борцовская техника в стойках

Теория. Подножки. Зацепы. Броски через бедро. Охваты. Броски руками. Правила и техника выполнения.

Практика. Отработка борцовской техники в стойках: подножки, зацепы, броски через бедро, охваты, броски руками.

9. Борцовская техника в партере

Теория. Удержание. Уходы. Техника и правила выполнения.

Практика. Отработка борцовской техники в партере. Выполнение приемов: удержание, уходы.

10. Болевые приёмы

Теория. Болевые приёмы. Техника выполнения приемов «рычаги», «ключи», «ушемления».

Практика. Изучение болевых приёмов. Отработка приемов: «рычаги», «ключи», «ушемления».

11. Изучение формальных упражнений

Теория. Техника и правила выполнения формальных упражнений: тейкёко 1, тейкёко 2.

Практика. Изучение техники выполнения формальных упражнений: тейкёко 1, тейкёко 2. Выполнение выполнения формальных упражнений: тейкёко 1, тейкёко 2.

12. Дыхание

Теория. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Виды дыхания: обычное, разогревающее, восстанавливающее. Правила дыхания в гимнастике, технике.

Практика. Правильное дыхание при выполнении различных упражнений, отдельных приемов, после нагрузки для восстановления.

13. Использование Специфического оборудования (подручных средств).

Теория. Принципы использования разных видов специфического оборудования: палка, муляжи.

Практика. Правильное использование разных видов специфического оборудования. Перемещения в позициях, положение, защита головы и колена, базовые приемы атаки и защиты.

14. Учебные поединки

Теория. Поединок. Требования и правила проведения учебного поединка. Последовательность и техника выполнения учебных поединков.

Практика. Изучение техники и последовательности выполнения движений учебных поединков

15. Подготовка и участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях.

Теория. Соревновательные поединки. Понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (кимоно).

Практика. Участие в соревновательных поединках. Определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий.

16. Подвижные игры

Теория. Правила выполнения подвижных игр. Эстафеты.

Практика. Подвижные игры: «Салки», «Петушиные бои», «Пятнашки ногами», «Лапта» и др. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др. Игры с мячом. Гандбол. Футбол. Регби в положении приседа. Забивание мяча в ворота, перекатывая руками.

17. Итоговое занятие

Практика. Опрос по пройденному материалу. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за год. Открытое занятие для родителей. Показательные выступления обучающихся с лучшими номерами.

3.7. Режим дня и распорядок

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего календарного года. Срок реализации программы - два года.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся два раза в неделю.

Форма проведения занятий – групповая с четко выраженным индивидуальным подходом.

Структура занятия

1. Организационные действия (5 мин.):

- Режим проветривания;
- Сбор детей;
- Подготовка к занятию;
- Сопровождение детей к месту занятия;

2. Организационный момент (построение, объявление темы, дыхательная медитация) – 5 мин.

3. Разминка – 5 мин.

4. Гимнастические и акробатические упражнения – 15 мин.

5. Техническая подготовка (Изучение элементов борьбы, спортивные игры и спортивные состязания) – 20 мин.

6. Заминка (медитация – восстановительные, дыхательные упражнения), подведение итогов, задание на дом – 5 мин.

7. Сопровождение детей к родителям – 5 минут.

8. Консультация для родителей, в том числе – индивидуально

3.9. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

1. Закон РФ «Об образовании»,

2. Типовое положение о дополнительном образовании детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995г. № 233),

3. Нормативные документы Министерства образования РФ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.1995г., с последующими изменениями и дополнениями) и Государственного комитета Российской Федерации по физической, спорту и туризму (за № 390 от 28 июня 2001г.),

4. Письмо Минобразования России от 11.12.2006г. № 061844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

3.10. Перечень литературных источников

Список литературы, используемый педагогом:

1. А. Каргина «Практическое пособие для педагога дополнительного образования» - Москва, Школьная пресса, 2006

3. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-ти лет Москва Владос-2001г.

4. Куценко Т.А. Медянова Т.Ю. 365 весёлых игр для дошкольников» Ростов-на-Дону Феникс-

2005г.

- 5.С.И. Иванов-Катанский «Комбинационная техника тейквандо-М.Фаир-Пресс-2001г.-526с. 236.
- С.И. Иванов-Катанский «базовая техника борьбы в одежде» Москва2002г.
- 6.Путин В.В. Шестаков В. Б. Левицкий А. Г. «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным: Учебно-практическое пособие для тренеров и спортсменов.»-М.:Олма-Пресс2002г.-159с.
- 7.В.Н. Попенко. Тренеры и методы тренировки в боевых искусствах. Москва - 1993г.
- 8.Сажин. А.В. Дзюдо для начинающих-М.:АСТ: Астрель.-2010г.-256с.
- 9.Серия «Мастера боевых искусств». Доктор философии Сайт Х Ким -1997г.
- 10.Лаптев А.Н. Гигиена - учебник для институтов физкультуры -1989г.
- 11.Лечебная физкультура. Учебник для институтов физкультуры -1989г.
- 12.Карплен С.С. Спортивная медицина .- 1989г
- 13.В Н Платонов. «Подготовка квалифицированных спортсменов».
- 14.Учебно-методический журнал «Боевые искусства Планеты».

Список литературы, рекомендуемый для детей:

1. В. А. Кузнецов, В. Г. Фролов. «Методологические основы комплексных восточных единоборств». 2007 год.
2. И.В.Плотников. «Методологические основы Тейквандо-Айки-Дзюцу» - 2008 год.
3. СангХ.Ким «Растяжка, сила, ловкость в боевой практике» 2002 год.
4. ЧойСунг Мо «Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах» 2003год.
5. Тедески М. «Искусство бросков», 2006 год.
6. Тедески М. «Искусство атаки». 2005 год.
7. Марк Бишион, «Окинавское тейквандо», 2001год.
8. С.Моисеев, «Универсальное Джиту Тейквандо» - 2012 год.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ДЕТСКИЙ САД № 199, Долгалева Аксана Вячеславовна, директор

05.12.23 15:14 (MSK)

Сертификат 017E86820011AFA2AF49DF3FAE6CF9CF23