

**Частное учреждение дошкольная образовательная организация
«Детский сад «Чудо-Садик»**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ЧУДО «Детский сад «Чудо-Садик»
Протокол № 1 от 28.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧУДО «Детский сад «Чудо-Садик»
О.В.Горбатова
Приказ № 09 от 01.09.2023

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Единоборства»
(уровень базовый)**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Беляков Павел Викторович,
инструктор по физической культуре

Москва, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1 Целевой раздел

- 1.1 Пояснительная записка
 - 1.1.1 Актуальность Программы
 - 1.1.2 Направленность Программы
 - 1.1.3 Отличительная особенность Программы
 - 1.1.4 Педагогическая целесообразность
- 1.2 Цель и задачи реализации Программы
- 1.3 Формы и режим занятий
- 1.4 Планируемые результаты освоения Программы
- 1.5 Способы определения результативности освоения Программы

2 Содержательный раздел

- 2.1 Содержание Программы
- 2.2. Учебный план занятий
- 2.3 Тематическое планирование

3 Организационный раздел

- 3.1 Материально-техническое обеспечение реализации Программы
- 3.2 Учебно-методическое обеспечение реализации Программы
- 3.3 Список литературы

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Единоборства» (далее Программа) разработана в соответствии со следующими основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 1 сентября 2020г;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 (редакция от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г № 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4.3648-20, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденным приказом Минобрнауки России № 373 от 31.07.2020г., вступившим в силу 01.01.21г.;
- Федеральный закон от 08.05.10 № 83-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с совершенствованием правового положения государственных (муниципальных) учреждений» с изменениями на 15 октября 2020 года, а также Уставом ЧУДО «Детский сад «Чудо-садик» (далее – Учреждение);
- Конвенция о правах ребенка (от 20 ноября 1989 года- ООН 1990);
- Устав ЧУДО «Детский сад «Чудо-садик» (далее Учреждение).

1.1.1. Актуальность программы.

Дополнительная общеразвивающая программа по единоборствам нацелена на сохранение здоровья и поддержание физической активности детей. Занятия единоборствами улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, стимулируют готовность к командной игре, обогащают двигательный опыт, дети получают коммуникативный опыт, осознание себя частью команды, поддержку и дружбу.

1.1.2. Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

1.1.3. Отличительная особенность Программы.

Ведущей педагогической идеей программы является сохранение здоровья ребенка. Все содержание программы рассматривается с точки зрения здоровьесбережения, которое прослеживается через содержание тем, заданий, организации деятельности на занятии, этапов занятий. Использование разнообразных заданий способствует формированию мировоззрения и осознанию ребенком сохранения качества собственного здоровья, душевного и физического.

1.1.4. Педагогическая целесообразность.

Занятия в секции имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе и детском саду, а также от занятий в спортивной школе.

Основное отличие заключается в самой природе дополнительного образования –это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на дополнительных занятиях большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физиче-

ской подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

В секцию единоборств принимаются все желающие.

Данная Программа включает в себя два блока, которые соответствуют первому и второму году обучения:

1. Обучение приемам единоборства для детей **5-6 лет**.
2. Обучение приемам единоборства для детей **6-7 лет**.

1.2. Цель и задачи Программы.

Цель Программы: развитие личности обучающегося, его физических и коммуникативных качеств; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; социализация и адаптация детей к жизни в обществе.

Задачи Программы.

Обучающие:

- способствовать формированию первоначальных знаний о кикбоксинге, боксе и видах борьбы;
- способствовать формированию знаний в области гигиены, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, предупреждения травматизма;
- способствовать формированию основ техники и тактики.

Развивающие:

- развивать быстроту, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать индивидуальные, групповые, командные тактические действия;
- развивать организованность, самостоятельность, ответственность;

Воспитательные:

- воспитывать волевые и нравственные качества;
- воспитывать чувство коллективизма, патриотизма;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Задачи первого года обучения (5-6 лет).

Обучающие:

- обучить базовым приемам бокса, кикбоксинга и борьбы, основным стойкам, перемещениям, блокам, ударам руками и ногами.
- дать знания по теории и практике физической культуры.
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Развивающие:

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- повысить уровень физической подготовленности;
- развить коммуникативные навыки.

Воспитательные:

- воспитать дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы и товарищества.
- воспитать позитивные морально-волевые качества для участия в соревнованиях.

Задачи второго года обучения (6-7 лет).

Обучающие:

- способствовать формированию базовых приемов техники боксёра, кикбоксёра и борца, основным тактическим действиям.
- способствовать формированию знаний по теории и практике физической культуры.
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Развивающие:

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- создавать условия для повышения уровня физической подготовленности;
- развить коммуникативные навыки.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию дисциплинированности, коллективизма, чувству дружбы и товарищества.
- способствовать воспитанию позитивных морально-волевых качеств для участия в соревнованиях.

1.3. Формы и режим занятий.

Формы проведения занятий:

- теоретическое: изучение теоретического материала, условий соревнований, турниров;
- практическое: тренировка, соревнование, турнир.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (показ, объяснение, беседа);
- групповая: совместные действия в группе, команде, общение, взаимопомощь для выполнения поставленных задач, задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося в действие группы, команды;
- индивидуальная: организация работы для отработки отдельных навыков .

Программа рассчитана на 2 года обучения по 72 часа в год. Общее количество учебных часов – 144.

Режим занятий первого года обучения (5-6 лет)

Периодичность занятий - 2 раза в неделю. Продолжительность занятий: 25 минут.

Режим занятий второго года обучения (6-7 лет)

Периодичность занятий - 2 раза в неделю. Продолжительность занятий: 30 минут.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы.

Личностные:

по итогам реализации программы учащиеся:

- будут проявлять волевые и нравственные качества тренировочном и учебном процессе, в соревновательной деятельности;
- в них будет сформировано стремление действовать в коллективе и желание отстаивать честь своей команды, детского сада на соревнованиях различного уровня (патриотизм);
- будут вести здоровый образ жизни.

Метапредметные:

по итогам реализации программы у учащихся:

- будет развита быстрота, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, укреплен опорно-двигательный аппарат;
- будут развиты навыки индивидуальных, групповых, командных тактических действий;
- будут развиты качества: организованность, самостоятельность, ответственность.

Предметные:

по итогам реализации программы учащиеся:

- будут знать теоретический материал об истории бокса, кикбоксинга и борьбы.
- будут знать правила гигиены, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, предупреждения травматизма;
- будут знать технику и тактику тхэквондо;

Планируемые результаты первого года обучения (5-6 лет)

Личностные:

- будут развиты коммуникативные навыки.
- будут воспитаны: дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы и товарищества.
- будут воспитаны: позитивные морально-волевые качества.

Метапредметные:

- будут получены знания по теории и практике физической культуры.
- разовьют свои физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость).

Предметные:

- разовьют специальные способности тхэквондистов.

- разовьют быстроту реакции, ориентировку в пространстве, быстроту перемещения с изменяющимся направлением движения.

Планируемые результаты второго года обучения (6-7 лет)

Личностные:

- будут развиты коммуникативные навыки.
- будут воспитаны: дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы и товарищества.
- будут воспитаны: позитивные морально-волевые качества.

Метапредметные:

- будут получены знания по теории и практике физической культуры.
- разовьют свои физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость).

Предметные:

- разовьют специальные способности боксёра, кикбоксёра и борца.
- Разовьют быстроту реакции, ориентировку в пространстве, быстроту перемещения с изменяющимся направлением движения.

1.5. Способы определения результативности освоения Программы.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.
- диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление умения рассказать правила игры;
- выполнение тестовых заданий для определения уровня освоения навыка;
- анализ педагогом и учащимися качества выполнения технических элементов и приобретенных навыков.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- устный опрос;
- выполнение тестовых заданий;
- игровые формы;
- технический зачёт, который содержит в себе проверку физической и технической подготовленности, а также умения исполнять технические приёмы и комбинации в игровых условиях.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

открытое занятие для педагогов и родителей. Учащиеся на занятии должны продемонстрировать уровень овладения программным материалом. Ученики демонстрируют практические навыки, приобретенные за время обучения по программе;

Форма подведения итогов реализации программы: спортивный праздник.

Для определения уровня технической подготовленности детей предполагаются контрольные упражнения, которые выполняются в начале каждого учебного года.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание Программы.

Особенности организации образовательного процесса первого года обучения (5-6 лет).

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники бокса, кикбоксинга и борьбы.

В группе первого года обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Причем в течение года удельный вес отдельных видов подготовки изменяется: в начале года большее количество часов дается на физическую подготовку, примерно в объеме 60-70% всего времени, во второй половине года увеличивается количество часов на техническую подготовку.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных возможностей организма, а подводящие и основные – на формирование двигательных навыков (овладение техникой) и тактических умений. Формирование навыков в спорте начинается с разносторонней физической подготовки, которая проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. В ходе всесторонней физической подготовки большое место занимают упражнения для развития специальных физических способностей.

С помощью подготовительных и подводящих упражнений развиваются специальные физические качества и координационные способности, необходимые для овладения техникой и тактикой. На спортивно-оздоровительном этапе учащиеся будут ознакомлены с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, чтобы излагать материал в доступной форме.

Особенности организации образовательного процесса второго года обучения (6-7 лет).

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники бокса, кикбоксинга и борьбы.

В группе первого года обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Причем в течение года удельный вес отдельных видов подготовки изменяется: в начале года большее количество часов дается на физическую подготовку, примерно в объеме 60-70% всего времени, во второй половине года увеличивается количество часов на техническую подготовку.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных возможностей организма, а подводящие и основные – на формирование двигательных навыков (овладение техникой) и тактических умений. В целом все упражнения решают задачу подготовки всесторонне физически развитого ребёнка. Формирование навыков начинается с разносторонней физической подготовки, которая проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. В ходе всесторонней физической подготовки большое место занимают упражнения для развития специальных физических способностей, необходимых для занятий единоборствами.

С помощью подготовительных и подводящих упражнений развиваются специальные физические качества и координационные способности, необходимые для овладения техникой и тактикой.

На спортивно-оздоровительном этапе учащиеся будут ознакомлены с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего спортсмена осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, чтобы излагать материал в доступной форме.

2.2. Учебный план занятий.

№ п/п	Разделы подготовки	Группа начальной подготовки	
		1 год	2 год
1.	Общая физическая подготовка	20	20
2.	Специальная физическая подготовка	10	10
3.	Технико-тактическая подготовка	30	30
4.	Теоретическая подготовка	9	9
5.	Контрольно-переводные испытания	3	3
	Общее количество часов	72	72

2.3. Тематическое планирование.

Тематическое планирование занятий для детей 5-6 лет

1. Вводное занятие

Теория: введение в программу. Тематический план занятий. Специальная форма (костюм, обувь, принадлежности и др.) Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Практика: ознакомление с помещением и инвентарем. Контрольные испытания для определения уровня технической подготовленности.

2. Гигиена юного спортсмена

Теория: техника безопасности на занятиях. Общие гигиенические требования к занимающимся. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Ушибы, растяжения, кровотечения, первая медицинская помощь при них.

Практика: имитация оказания первой медицинской помощи.

3. Общефизическая подготовка

Теория: история развития Бокса, Кикбоксинга и борьбы. Практика: Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, с набивными мячами, у гимнастической стенки, упражнение в парах. Прыжки на скамейку, со скамейки, через скамейку. Прыжки в длину и в высоту с места. Бег с ускорением до 15м. Повторный бег 3X50. Челночный бег 3X10м.

4. Специальная физическая подготовка

Теория: инвентарь для занятий единоборствами, уход за ним: Развитие определенных физических качеств с помощью физических упражнений. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Практика: бег из различных положений на 5-10-15м. Бег приставными шагами, бег с остановкой и изменением направления, различные эстафеты. Приседания на двух и одной ноге.

5. Техническая подготовка

Теория: основные сведения о технике боксёра, кикбоксёра и борца. Средства и методы технической подготовки.

Практика: индивидуальная техника.

6. Тактическая подготовка

Теория: профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Основные ошибки, анализ и решение. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Практика: индивидуальная тактика. Правила соревнований по боксу, кикбоксингу.

7. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов за год.

Практика: награждение. Праздник.

Тематическое планирование занятий для детей 6-7 лет

1. Вводное занятие

Теория: введение в программу. Тематический план занятий. Специальная форма (костюм, обувь, принадлежности и др.) Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Практика: ознакомление с помещением и инвентарем. Контрольные испытания для определения уровня технической подготовленности.

2. Гигиена юного спортсмена

Теория: техника безопасности на занятиях. Общие гигиенические требования к занимающимся единоборствами. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Ушибы, растяжения, кровотечения, первая медицинская помощь при них.

Практика: имитация оказания первой медицинской помощи.

3. Общефизическая подготовка

Теория: история развития бокса, кикбоксинга и борьбы.

Практика: общеразвивающие упражнения на месте и в движении, с набивными мячами, у гимнастической стенки, упражнение в парах. Прыжки на скамейку, со скамейки, через скамейку. Прыжки в длину и в высоту с места. Бег с ускорением до 15м. Повторный бег 3X50. Челночный бег 3X10м.

4. Специальная физическая подготовка

Теория: инвентарь для занятий единоборствами, уход за ним: Развитие определенных физических качеств с помощью физических упражнений. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Практика: бег из различных положений на 5-10-15м. Бег приставными шагами, бег со сменой и изменением направления, различные эстафеты. Приседания на двух и одной ногах.

5. Техническая подготовка

Теория: основные сведения о технике боксёра, кикбоксёра и борца. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов. Причины и профилактика простудных заболеваний. Закаливание организма спортсмена.

Практика: индивидуальная техника. Правила соревнований по боксу, кикбоксингу, борьбе..

6. Тактическая подготовка

Теория: профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Основные ошибки, анализ и решение. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Практика: индивидуальная тактика. Тактика в защите. Правила соревнований тхэквондо.

7. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов за год.

Практика: награждение. Праздник.

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации Программы.

Спортивный зал, шведская стенка.

3.2. Учебно-методическое обеспечение реализации Программы

1. Гимнастические скамейки.
2. Гимнастические маты.
3. Стойки, конусы.
4. Мягкие модули.
5. Лапы, макивары, «ракетки» для тхэквондо.

3.3. Список литературы

1. Дидактический материал по физическому воспитанию учащихся начальных классов и воспитанников дошкольных учреждений (в помощь учителям физической культуры и воспитателям дошкольных учреждений). Под ред. заслуженного учителя РФ Анисимова В.В. Московское городское физкультурно-спортивное объединение. М., 1993 – 53с.
2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с., ил.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480с.