

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Администрация городского округа «Город Калининград» Комитет по образованию  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города  
Калининграда детский сад №135

236016 Калининград ул.Клиническая 23, тел/факс 8(4012)452216, e-mail:  
madouds135@edyklgd.ru

«РАССМОТРЕНО»  
Педагогическим советом  
МАДОУ д/с №135  
Протокол №7  
от «28» июня 2019 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Спортивная борьба»

(нормативный срок освоения 1 год,  
детьми с 5-6 лет)

Калининград, 2019

## 1. Пояснительная записка.

Программа дополнительная общеобразовательная общеразвивающая физкультурно-спортивной направленности "Спортивная борьба" разработана на основе:

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года) с учётом нормативных документов:
- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 11.12. 2006г. 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

Спортивная борьба (Вин-Чун) 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 спортивной борьбой (Вин-Чун) под руководством квалифицированного педагога (тренера, инструктора) стимулируют детей умственное развитие — учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорнодвигательный аппарат, дыхательную и сердечно- сосудистую системы.

2. 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 спортивной борьбой (Вин-Чун) 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 в каратэ охватывает обширный комплекс традиционных методов закаливания тела, воспитания духа и обучения технике. Она отличается суровой дисциплиной и максимумом требований к тем, кто избрал дорогу Будо (пер. с яп. - Путь воинских искусств).

3. В процессе занятий спортивная борьба (Вин-Чун) необходимо ознакомление детей с этикетом додзе — помещения, в котором они проводятся, что развивает у дошкольника бережное отношение к предметам, используемым на занятии, способствует появлению

культуры, уважительного отношения к сверстнику, педагогу, учителю (сенсею). Каждое занятие по спортивной борьбе (Вин-Чун) включает в себя несколько основных блоков:

- разминка;
- упражнения на развитие гибкости;
- изучение основных стоек;
- изучение техник ударов руками и ногами;
- техника блоков;
- освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойках;
- подвижные игры.

На занятиях педагог (инструктор, тренер), используя понятный ребенку образ, не только показывает, но и описывает словами каждое движение. Основным методом изучения техники боевого искусства и формирования необходимых двигательных навыков является кихон («ки» — энергия, «хон» — основа), представляющий собой простые последовательности техники для отработки движений. Изучение техники каратэ дошкольники начинают с простого, а именно с отдельных ее элементов. Чтобы научить детей кихон, кумитэ, им дается базовая техника правильного выполнения стоек (хайсоку-дачи, мусуби-дачи, хейко-дачи, кибя-дачи, дзенкуцу-дачи). Одновременно с изучением стоек детей обучают простейшим защитным (блокам) (агэ- уке, гедан-барай, сото-уке, учи-уке, шуто-уке) и ударным техникам руками (цуки, ой-цуки, гяку-цуки, моротэ- цуки, шито-цуки), ногами (мае-гери, маваши-гери, йоко-гери), которые изначально выполняются в медленном темпе. Очень важна при изучении элементов вин-чун в движении постановка дыхания. Один из самых важных моментов изучения вин-чун 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 вин-чун. Изучение базовой техники самозащиты сочетается с общей физической подготовкой. На занятиях по спортивной борьбе 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 вин-чун подразумевают непосредственный контакт двух или нескольких лиц. Во многих случаях выигрывает тот, кто более подготовлен психологически; даже если физическое превосходство на другой стороне.

4 Такая психологическая подготовка достигается путем систематических интенсивных тренировок. Высшей целью занятий вин-чун является не победа или проигрыш, а совершенствование своего характера, воспитание воли и лучших человеческих качеств. Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

Основные принципы обучения:

- принцип сознательности и активности, который предусматривает прежде всего воспитание осмысленного овладения техникой вин-чун; 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 совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности детей. Методика обучения элементами спортивной борьбы (Вин-Чун). Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа. Первый этап (ознакомление) - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ребенка, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап (разучивание, закрепление навыка) - непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ребенка уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап (совершенствование техники) - На данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять пять ритмически верно техник в любых стойках и перемещениях, в том числе при взаимодействии с соперником.

**Цель программы – формирование развитой личности, укрепление здоровья детей, физическое и нравственное воспитание, достижение высоких спортивных результатов.**

**Первоначальная задача обучения – развитие физических навыков у занимающихся, что является необходимой базой для формирования спортсменов высокого уровня.**

**Задачами второго этапа обучения является углубление полученных знаний, совершенствование технического уровня, развития психологического облика спортсмена.**

Условия набора и добора в группы: Добор в группы обучения производится в течении всего учебного года, реализация программы осуществляется с текущей темы.

Введение обучающегося возможно с любой темы программы.

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности Спортивная борьба (Вин-Чун).

Возраст 5-6 лет.

Количество групп 1.

Начало учебного года 03 сентября Окончание учебного года 31 августа.

Сроки проведения родительских организационных и тематических собраний сентябрь, май 6 Продолжительность учебного года Всего недель - 40

1-е полугодие-17

2-е полугодие 23

Продолжительность рабочей недели 5 дней

Дни занятий: Понедельник-среда

Время занятий 16.00-16.30

Недельная образовательная нагрузка занятий – 2.

Периодичность показа деятельности сентябрь-май.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Раздел, тема		Количество занятий
1. Страховка и самостраховка		
1.1.	Общие указания	1
1.2.	Кувырок вперед через голову	2
1.3.	Перекат на спине	2
1.4.	Падение вперед	2
1.5.	Падение на спину	2
1.6.	Падение на бок	2
1.7.	Перекат с одного бока на другой	2
1.8.	Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках	2
1.9.	Кувырок через плечо (по диагонали)	2
1.10.	Кувырок через партнера, стоящего на четвереньках	2
1.11.	Кувырок через руку партнера	2
1.12.	Падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках	1
2. Приемы борьбы стоя		
2.1.	Схватка в борьбе	2
2.2.	Бросок в борьбе	2
3. Стойка и передвижения		

3.1.	Высокая (прямая) стойка	1
3.2.	Низкая стойка	1
4. Дистанция и захваты		
4.1.	Дистанция вне захвата	2
4.2.	Дальняя дистанция	2
4.3.	Ближняя дистанция	2
4.4.	Дистанция вплотную	2
4.5.	Предварительные захваты	2
4.6.	Основные захваты	2
4.7.	Ответные захваты	2
4.8.	Оборонительные захваты	2
5. Выведение из равновесия		
5.1.	Общие указания	1
5.2.	Выведение из равновесия руками	1
5.3.	Выведение из равновесия ногами	1
5.4.	Выведение из равновесия туловищем	1
6. Броски		
6.1.	Подножки	2
6.2.	Зацепы	2
6.3.	Броски через спину	2
6.4.	Подсады	1
6.5.	Подсечки	1
6.6.	Броски с захватом	2
6.7.	Броски через плечо («мельница»)	2
6.8.	Подхваты	2
6.9.	Броски назад	2
6.10.	Комбинации из бросков	2
7. Приемы борьбы лежа		
7.1.	Общие указания	1
7.2.	Переворачивание	1
7.3.	Удержания	2
7.4.	Болевые приемы	2
8. Соревнования, участия в секциях, открытые занятия для родителей		
8.1.	Соревнования	4
8.2.	Открытые мероприятия	4
Всего:		80

Список литературы:

1. СТИЛЕВОЕ КАРАТЭ ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ: ДЕТСКО – ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО – ЮНОШЕСКИХ ШКОЛ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА РЕКОМЕНДОВАНО ИЗДАТЕЛЬСТВО МОСКВА;
2. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 2012 Г. 2. Г.Н. ШАМАРДИНА, В.Н. ШАМАРДИН «ОСНОВЫ ФИЗ. ПОДГОТОВКИ В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ» Г. КРИВОЙ РОГ 1991 Г. 3. А.И.ТАНЮШКИН, О.В.ИГНАТОВ, В.П.ФОМИН

«СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ В КЕКУСИНКАЙ» ВЫПУСК 1 - 15, МОСКВА,  
ФЕДЕРАЦИЯ КЕКУСИНКАЙ РОССИИ, 1992