

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,е-mail: ds135@edu.klgd.ru

«РАССМОТРЕНО»
Педагогическим советом
МАДОУ д/с №135
Протокол №5
от «31» мая 2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МАДОУ д/с №135

_____/Кадирова М.В.
приказ №125-о от 02.06.2023 г.

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

Возраст обучающихся 5-6 лет
Нормативный срок освоения программы
10 месяцев

Автор-составитель:
Миклухин Денис Александрович
тренер по спортивной борьбе

Калининград, 2023

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная борьба» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы: дошкольное детство - время становления первооснов личности, индивидуальности, наиболее сензитивный период для развития любознательности, общих и специальных способностей. Благодаря особому процессу познания, который осуществляется эмоционально-практическим путем, каждый дошкольник становится маленьким исследователем, первооткрывателем окружающего мира. Чем полнее и разнообразнее деятельность ребенка, чем значимее она, тем успешнее идет развитие, тем счастливее его детство.

Цель данной программы: укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к спортивно-оздоровительным занятиям и спорту; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость, гибкость) достижения физического благополучия, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к жизненной практике.

Задачи:

- Оздоровительные:
 - способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития и физической подготовленности детей.
- Образовательные:
 - познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр;
 - учить детей понимать сущность спортивной борьбы, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с партнером.
- Развивающие:
 - формировать простейшие технико-тактические действия (броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты).
- Воспитательные:
 - формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни - воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
 - способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей;
 - создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость;
 - влиять на формирование чувства прекрасного, способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, стойкости, формированию осанки, изяществу, ловкости, грациозности и уверенности в движениях;
 - создавать условия для проявления положительных эмоций.

Программа рассчитана для детей дошкольного возраста 5-6 лет.

Реализация программы рассчитана на 80 занятий в период с сентября по июнь.

Наполняемость группы – до 20 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю продолжительностью до 25 минут (соответственно возрасту) по расписанию во второй половине дня.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

к концу реализации программы по «Спортивной борьбе» дети должны:

- умение правильно выполнять спортивные упражнения;
- запоминание последовательности упражнений и их комбинации;
- приобретение чувства уверенности при выполнении упражнений.

Контроль реализации программы (диагностика) включает

- упражнение пресс – туловище;
- упражнение пресс – ноги;
- устойчивость интереса к спортивным занятиям;
- инициативность в обучении спортивным упражнениям;
- понимание важности владения спортивными навыками в современном мире;
- стремление самостоятельно обучать окружающих приемам спортивной

борьбы.

Педагогический мониторинг

№	Имя ребенка	Критерий по программе						Количество баллов	Уровень
		1	2	3	4	5	6		

- Высокий уровень: 15-18 баллов
- Средний уровень: 10-14 баллов;
- Низкий уровень: 6-9 баллов.

По итогам реализации программы руководителем кружка проводятся следующие мероприятия: итоговое родительское собрание (май), итоговое открытое мероприятие (спортивное развлечение) для родителей обучающихся (июнь).

2. Учебный план

Наименование общеразвивающей программы	Направленность	Нагрузка	Количество занятий за весь период обучения
«Спортивная борьба – 2»	физкультурно-спортивная	2 раза в неделю	80

Раздел, тема		Количество занятий
1. Страховка и самостраховка		
1.1.	Круговая тренировка	2
1.2.	Кувырок вперед через голову	2
1.3.	Пережат на спине	2
1.4.	Падение вперед	2
1.5.	Круговая тренировка	2

1.6.	Падение на спину	2
1.7.	Падение на бок	2
1.8.	Перекаат с одного бока на другой	2
2. Приемы борьбы стоя		
2.1.	Скоростно-силовое занятие	2
2.2.	Схватка в борьбе Вин-Чун	2
3. Стойка и передвижения		
3.1.	Высокая (прямая) стойка	2
3.2.	Низкая стойка	2
4. Дистанция и захваты		
4.1.	Круговая тренировка	2
4.1.	Дистанция вне захвата	2
4.4.	Дальняя дистанция	2
4.5.	Ближняя дистанция	2
4.6.	Занятия с предметами	2
4.7.	Дистанция вплотную	2
4.8.	Предварительные захваты	2
4.9.	Основные захваты	2
5. Выведение из равновесия		
5.1.	Круговая тренировка	2
5.2.	Выведение из равновесия руками	2
5.3.	Выведение из равновесия ногами	4
6. Броски		
6.1.	Круговая тренировка	2
6.2.	Подножки	2
6.3.	Зацепы	2
6.4.	Броски через спину	2
6.5.	Круговая тренировка	2
6.6.	Подсады	2
6.7.	Подсечки	2
6.8.	Броски с захватом	2
7. Приемы борьбы лежа		
7.1.	Круговая тренировка	2
7.2.	Переворачивание	3
7.3.	Удержания	3
8. Мониторинг		
8.1.	Круговая тренировка	2
8.2.	Занятия с предметами	2
8.3.	Тренировка с элементами борьбы	2
8.4.	Итоговое открытое мероприятие (спортивное развлечение)	2
Всего:		80

В каждое занятие обязательно включаются: строевые упражнения, дыхательные, 1-2 игры.

Структура и содержание занятий

Во вводной части занятия ставится задача сосредоточить внимание на предстоящей работе и умеренно разогреть организм. Основные задачи общей разминки сводятся к повышению функциональной активности всех органов и мышечных групп за счет использования общеподготовительных упражнений. Разминка, как правило, начинается бегом, попеременно с которым выполняются общеразвивающие, имитационные и игровые

упражнения, которые выполняются с предметами (гантелями, гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками) и без них. Используются упражнения с элементами акробатики, на гимнастической стенке, с гимнастическими скамейками и т. д.

Основная часть занятия по структуре может быть простой и сложной, в зависимости от поставленной цели - изучение техники и тактики борьбы Вин-Чун, повторение и отработка приемов в вольных схватках при полном сопротивлении партнера или без сопротивления.

Календарный учебный график

Содержание	«Спортивная борьба»
Количество групп	1
Начало обучения	сентябрь
Окончание обучения	июнь
Сроки проведения родительских организационных и тематических собраний	сентябрь, май
Продолжительность реализации программы	
Всего недель	40
Всего занятий	80
Возраст	5-6 лет
Дни занятий	Вторник Четверг
Время занятий	ср.: 15.30 – 15.55 пт.: 15.30 – 15.55
Недельная образовательная нагрузка	2
Отчетные занятия для родителей	июнь

3. Содержание программы

СЕНТЯБРЬ

СТРАХОВКА И САМОСТРАХОВКА

1. Круговая тренировка – 2 занятия

Задачи: укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов.

2. Кувырок вперед через голову – 2 занятия

Задачи: развивать ловкость, способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов.

3. Перекат на спине – 2 занятия

Задачи: развивать ловкость, способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов.

4. Падение вперед – 2 занятия

Задачи: развивать ловкость, способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов.

ОКТЯБРЬ

5. Круговая тренировка – 2 занятия

Задачи: укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов.

6. Падение на спину – 2 занятия

Задачи: развивать ловкость, способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов.

7. Падение на бок – 2 занятия

Задачи: развивать ловкость, способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов.

8. Перекат с одного бока на другой – 2 занятия

Задачи: укреплять определенные группы мышц, развивать скоростно-силовую выносливость.

Средства: физические упражнения, выполняемые в пар.

НОЯБРЬ

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ СТОЯ

9. Скоростно-силовое занятие – 2 занятия

Задачи: укреплять определенные группы мышц, развивать скоростно-силовую выносливость.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

10. Схватка в борьбе Вин-Чун – 2 занятия

Задачи: развивать физические качества и умения; развивать координацию движений, ловкость; укреплять мышечный корсет.

Средства: обручи, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, мешочки, нестандартное оборудование.

СТОЙКА И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

11. Высокая (прямая) стойка – 2 занятия

Задачи: укреплять мышечный корсет, способствовать развитию физических качеств.
Средства: гимнастическая скамейка, стенка, дуги, доски, тренажеры и т.п.

12. Низкая стойка – 2 занятия

Задачи: укреплять мышечный корсет, способствовать развитию физических качеств.
Средства: гимнастическая скамейка, стенка, дуги, доски, тренажеры и т.п.

ДЕКАБРЬ

ДИСТАНЦИЯ И ЗАХВАТЫ

13. Круговая тренировка – 2 занятия

Задачи: продолжать укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов (гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее).

14. Дистанция вне захвата – 2 занятия

Задачи: продолжать укреплять определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и мышцы стоп; развивать скоростно-силовую выносливость.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

15. Дальняя дистанция – 2 занятия

Задачи: продолжать укреплять определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и мышцы стоп; развивать скоростно-силовую выносливость.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

16. Ближняя дистанция – 2 занятия

Задачи: развивать силу, способность преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

ЯНВАРЬ

17. Занятия с предметами – 2 занятия

Задачи: развивать физические качества и умения; развивать координацию движений, ловкость; укреплять мышечный корсет.

Средства: обручи, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, мешочки, нестандартное оборудование

18. Дистанция вплотную – 2 занятия

Задачи: продолжать развивать силу, способность преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

19. Предварительные захваты – 2 занятия

Задачи: осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

20. Основные захваты – 2 занятия

Задачи: развивать способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

ФЕВРАЛЬ

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

21. Круговая тренировка – 2 занятия

Задачи: укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов (гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее).

22. Выведение из равновесия руками – 2 занятия

Задачи: укреплять определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и мышцы стоп; развивать скоростно-силовую выносливость.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

23. Выведение из равновесия ногами – 4 занятия

Задачи: укреплять определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и мышцы стоп; развивать скоростно-силовую выносливость.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

МАРТ

БРОСКИ

24. Круговая тренировка – 2 занятия

Задачи: продолжать укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов (гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее).

25. Подножки – 2 занятия

Задачи: развивать творческие способности; развивать ловкость, координацию движений, развивать физические качества.

Средства: Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

26. Зацепы – 2 занятия

Задачи: укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов (гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее).

27. Броски через спину – 2 занятия

Задачи: развивать творческие способности; развивать ловкость, координацию движений, развивать физические качества.

Средства: Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

АПРЕЛЬ

28. Круговая тренировка – 2 занятия

Задачи: продолжать укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов (гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее)

29. Подсады – 2 занятия

Задачи: укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов (гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее).

30. Подсечки – 2 занятия

Задачи: продолжать укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов (гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее).

31. Броски с захватом – 2 занятия

Задачи: укреплять и развивать силу, способность преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов (гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее).

МАЙ

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ЛЕЖА

32. Круговая тренировка – 2 занятия

Задачи: укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов (гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее).

33. Переворачивание – 3 занятия

Задачи: укреплять определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и мышцы стоп; развивать приемы удержания и переворота.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

34. Удержание – 3 занятия

Задачи: укреплять определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и мышцы стоп; развивать приемы удержания и переворота.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

ИЮНЬ

МОНИТОРИНГ

1. Круговая тренировка – 2 занятия

Задачи: изучение силы мышц ног, спины, устойчивости интереса к спортивным занятиям, инициативности в обучении спортивным упражнениям, понимания важности владения спортивными навыками в современном мире, стремления самостоятельно обучать окружающих приемам спортивной борьбы.

Средства: упражнение пресс – туловище, упражнение пресс – ноги; наблюдение, опрос.

2. Занятия с предметами – 2 занятия

Задачи: закреплять развитие физических качеств и умений, координации движений, ловкости, продолжать укреплять мышечный корсет.

Средства: обручи, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, мешочки, нестандартное оборудование.

3. Тренировка с элементами борьбы – 2 занятия

Задачи: продолжать развитие силы, способности преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах, соревнования.

4. Итоговое открытое мероприятие (спортивное развлечение) – 2 занятия

4. Методическое обеспечение

Все эксплуатируемые помещения и оборудование соответствуют требованиям СанПиН, охраны труда, пожарной безопасности, защиты от чрезвычайных ситуаций, антитеррористической безопасности учреждения дошкольного образования.

Для успешного освоения воспитанниками программных задач, для эффективной организации образовательного процесса в ДОО имеются следующие материально-технические ресурсы: 1. Скамейки: 2шт.-200х23х30; 2шт.-200х21х22(в см.)

2. Дуги деревянные 2шт., высотой 40см.

3. Скакалки -30шт.

4. Обручи-10шт.

5. Канат-1шт.

7. Мат (татами) 9 шт.-120х200х8.

8. Палки гимнастические-30шт.

9. Дорожки ребристые:2шт.-деревянные: 2шт. -пласт-е, раскладные.

10. Мячи большие с ручками 2шт.

11. Эстафетная палочка-1 шт.

12. "Бревно" модульное-1шт.

13. Дорожки модульные для ходьбы и ползания-2шт.
14. Мячи большие-30шт.
15. Стойки-4шт.
16. Мячи для эстафет -3шт.
17. Мячи массажные-15шт.
18. Мячи пластиковые для метания-30шт.
19. Комплект специальной одежды – 4 шт.

5. Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Для педагога дополнительного образования:

1. Волосникова Т.В., Филиппова С.О. Олимпийское образование дошкольников. - СПб.: Детство-Пресс, 2017. - 128 с.
2. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. - СПб.: Детство-пресс, 2012 - 112 с.
3. Гулевич Д.И., Звягинцев Г.Н. Борьба Дзю-До. Методическое пособие. – М., 2008.
4. Харингтон П. Вин-Чун. – М., 2013
5. Филиппова С.О. «Путешествие в Олимпию» – М., 2020;
6. Звягинцев Г.Н. «Борьба Вин-Чун» - методические рекомендации.