



Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Новосибирска  
«Центр дополнительного образования «Лад»

Утверждена на педсовете  
протокол № 4 от 26.05.2018г.  
Директор *Т.А. Хащенко* Хащенко Т.А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
ОБЪЕДИНЕНИЕ «САМБО»**

Срок реализации программы – 2 года,  
возраст учащихся – 5-7 лет

Составители программы:  
Мордвинов Алексей Игоревич,  
Макогон Никита Владимирович,  
Любасв Андрей Аркадьевич,  
педагоги дополнительного образования

г. Новосибирск

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка .....	4
Учебный план.....	6
Учебно-тематический план по годам обучения.....	6
Методическое обеспечение программы.....	8
Содержание изучаемого курса .....	14
Используемая литература: .....	16



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Семья и дошкольные учреждения – это два института, которые в дошкольном возрасте оказывают основное влияние на формирование личности ребенка, на воспитание у него положительных трудовых, умственных, физических, нравственных, эстетических и других качеств. В младшем дошкольном возрасте формируются основные черты характера. Развиваются навыки, вырабатываются привычки, которые остаются на всю жизнь. По данным немецких ученых, в дошкольном возрасте закрепляются до 70% способностей ребенка. целенаправленные занятия с ребенком физическими упражнениями, формирование элементов здорового образа жизни в этот период позволяют заложить позитивное отношение и интерес как к физическим упражнениям, так и к средствам закаливания, гигиены, вопросам питания, выработать положительные черты характера, что в конечном итоге укрепляет его здоровье. Так же проявляется наиболее двигательная активность ребенка, поэтому очень важно при помощи физических упражнений развить ее и поддержать на протяжении продолжительного времени.

В дошкольном возрасте дети не видят достаточно четко конечного результата своей деятельности, и стремятся достигнуть определенной цели – они просто играют.

Физические упражнения, особенно подвижные игры, служат средствами проявления и поддержания положительных эмоций. Это объясняется тем, что у них пока не сложилось ясное представление о пользе физических упражнений, их влияние на здоровье. Следовательно, основная задача родителей и работников дошкольных учреждений заключается в составлении интересов, мотиваций, что приводит к формированию постоянных потребностей в занятии физическими упражнениями, закаливании, соблюдении гигиены, рациональном распорядке дня, соблюдение правил здорового образа жизни и к выработке нравственных качеств.

Данная программа рассчитана на 3 года, возраст обучающихся 5-7 лет. Занятия длятся 35-40 минут, в зависимости от возраста и задач занятия.

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребенка. в этом возрасте вес увеличивается за год в среднем на 1,5-2 кг, рост на 6-7 см. к пяти годам средний вес ребенка достигает 17,5-19 кг, рост 107-110 см.

В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне необходимо особое внимание обращать на индивидуальные проявления детей к окружающей их действительности, воспитывать устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия.

На пятом году жизни дети активно овладевают связной речью, определенным объемом лексики, которая позволяет им понимать речь окружающих.

На 6 году происходят значительные сдвиги в мышлении детей. Они начинают выделять общие признаки предметов, понимают причинные связи между явлениями. На многие вопросы дети пытаются ответить сами, эффективно используя свой опыт в познании окружающего.

На 7 году усложнение деятельности и обогащение опыта влияют на развитие всех психических процессов: внимание приобретает более устойчивый характер, успешно развиваются процессы преднамеренного запоминания, совершенствуются зрительное, слуховое, осязательное восприятие. У детей хорошо развивается умение анализировать предметы (последовательно выделять в них отдельные части и устанавливать их соотношения). Дети быстро ориентируются в новых ситуациях, способны выполнять ритмически согласованные простые движения, делают большие успехи в прыжках, метании, беге.

В процессе обучения ребенок нуждается в более сложных занятиях, с помощью которых можно достигнуть более успешных результатов в образовании, воспитании, оздоровлении средствами физической культуры.

При построении занятий следует учитывать, что развитие физических качеств происходит неравномерно. Имеются благоприятные (сенситивные) периоды развития тех или иных физических качеств у ребенка дошкольного возраста. Зная эти периоды и подбирая соответствующие упражнения для благоприятного развития тех или иных качеств, педагог быстрее достигает нужного результата (табл.1).

**Цель программы:**

Сформировать постоянные потребности в занятиях физическими упражнениями и спортом (борьба, самбо), в сохранении и укреплении здоровья детей.

**Задачи:**

1. Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Развивать основные физические качества быстроту, выносливость, силу, гибкость.
3. Формировать правильную осанку.
4. Воспитывать интерес к качеству выполнения движений и количественным показателям.
5. Создать основу знаний и представлений о физическом воспитании, гигиене, закаливании, о безопасности выполнения упражнений.
6. Научить самостоятельно, использовать подвижные игры, физические упражнения.
7. приучить к трудолюбию, ответственности, опрятности, чувству долга, честности, доброте.

Развитие основных физических качеств у детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста.

Таблица 1

Физические качества	Возраст		
	5 лет	6 лет	7 лет
Гибкость	замедленно	замедленно	умеренно
Скоростно-силовые качества	замедленно	замедленно	замедленно
Быстрота	замедленно	замедленно	умеренно
Становая сила	замедленно	замедленно	замедленно
Динамичная сила	замедленно	замедленно	замедленно
Выносливость	замедленно	замедленно	замедленно
Ловкость	умеренно	замедленно	ускоренно

**Режим работы:**

- Группа 1 года обучения из расчёта 2 часа в неделю (72 часа в год).
- Группа 2 года обучения из расчёта 2 часа в неделю (72 часа в год).
- Группа 3 года обучения из расчёта 2 часа в неделю (72 часа в год).

**Характеристика программы:**

- По виду деятельности (физкультурно- спортивная).
- По образовательным областям (физическая культура).
- По форме реализации (групповая).
- По форме составления (модифицированная).
- По функциональному назначению (образовательная).

**Модель выпускника:**

- имеет потребность в двигательной активности;
- умение выполнять сложные упражнения из разных исходных положений;
- имеет представления о правильной осанке;
- знает технику безопасности на занятиях физической культуры и спортом (борьба, самбо);
- владеет прикладными навыками к повседневной жизни.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Наименование базовых тем	Год обучения		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Теоретические занятия	10	9	10
2	Общая физическая подготовка	31	33	27
3	Специальная физическая подготовка	20	19	20
4	Технико-тактическая подготовка	10	9	13
5	Контрольное тестирование	1	2	2
Итого:		72	72	72

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ****Задачи:**

- развивать основные физические качества (быстрота, сила, ловкость, четкость);
- формировать правильную осанку;
- дать основу знаний и представлений о физическом воспитании;
- осваивать технику безопасности выполнения упражнений на занятии.

№ п/п	Наименование базовых тем	Количество часов								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	ОФП (31 час): - легкая атлетика (бег, прыжки, прыжки через предметы); - спортивные игры (броски и ловля мяча, подвижные игры с мячом); - гимнастика (перелазание, переползание, строевые упражнения, акробатические упражнения).	1 1 1	1 1 1	1 1 1	1 1 2	1 1 2	1 1 1	1 1 1	2 1 1	1 2 1
2	СФП (20 часов) - страховка; - игры с элементами единоборств.	2 1	2 1	1 2	1 1	1 1	1 1	1 1	1 1	11 1
3	Тактико-техническая подготовка (10 часов): - простейшие способы борьбы (противодействие усилий своему партнеру, опережение).		1	1	1	1	2	2	1	1

4	Теоретические занятия (10 часов).	2	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Контрольные нормативы (1 час).									1
<b>ИТОГО: 72 час. (10 час. теория, 62 час. практика)</b>		2/6	1/7	1/7	1/7	1/7	1/7	1/7	1/7	1/7

### Прогнозируемый результат

#### Обучающиеся должны:

- повысить уровень развития физических качеств;
- ходить и бегать ритмично, сохраняя правильную осанку;
- знать основы физического воспитания;
- владеть техникой безопасности выполнения упражнений на занятии.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУППЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### Задачи:

- повышать уровень физической подготовленности детей;
- воспитывать интерес к качеству выполнения движений и количественным показателям;
- совершенствовать технику безопасности выполнения упражнений на занятии;
- развивать интерес к знаниям в области ФК и спорта (гигиена, анатомия, правила борьбы).

№ п/п	Наименование базовых тем	Количество часов								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	ОФП (33 часа):									
	- легкая атлетика;	2	1	1	2	1	1	1	1	1
	- спортивные игры;	2	2	1	1	1	1	1	1	1
	- гимнастика.	2	1	2	1	1	1	1	1	1
2	СФП (19 часов)									
	- страховка;		1	1	1	1	2	2	1	
	- игры с элементами единоборств.		1	1	1	2	1	1	2	1
3	Тактико-техническая подготовка (9 часов):									
	- простейшие виды борьбы.		1	1	1	1	1	1	1	2
4	Теоретические занятия (9 часов).	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Контрольные нормативы (2 часа).	1								1
<b>ИТОГО: 72 час. (9 час. теория, 63 час. практика)</b>		1/7	1/7	1/7	1/7	1/7	1/7	1/7	1/7	1/7

### Прогнозируемый результат

#### Обучающиеся должны:

- успешно сдавать нормативы по ОФП;
- выполнять качественно основные виды движений, пользоваться ими в зависимости от обстоятельств;
- в совершенстве владеть техникой безопасности на занятиях;
- проявлять интерес к знаниям в области ФК и спорта.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУППЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Задачи:

- формировать у детей осознанную потребность к ежедневной двигательной деятельности;
- улучшать здоровье ребенка (пропуски по болезни);
- воспитывать привычку сохранять правильную осанку и походку;
- закреплять умение соблюдать в ходьбе и беге заданный темп;
- развивать потребность самостоятельно организовывать подвижные игры.

№ п/п	Наименование базовых тем	Количество часов								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	ОФП (27 часов): - легкая атлетика; - спортивные игры; - гимнастика.	2	1	1	1		1		1	1
		2	2	1	1	1		1	1	1
		1	1	2	1	1	1	1	1	1
2	СФП (20 часов) - страховка; - игры с элементами единоборств.		1	1	1	1	1	1	1	1
			1	1	2	2	2	2	1	1
3	Тактико-техническая подготовка (13 часов): - простейшие виды борьбы.		1	1	1	2	2	2	2	2
4	Теоретические занятия (10 часов).	2	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Контрольные нормативы (2 часа).	1								1
<b>ИТОГО:</b> 72 час. (10 час. теория, 62 час. практика)		2/6	1/7	1/7	1/7	1/7	1/7	1/7	1/7	1/7

### Прогнозируемый результат

#### Обучающиеся должны:

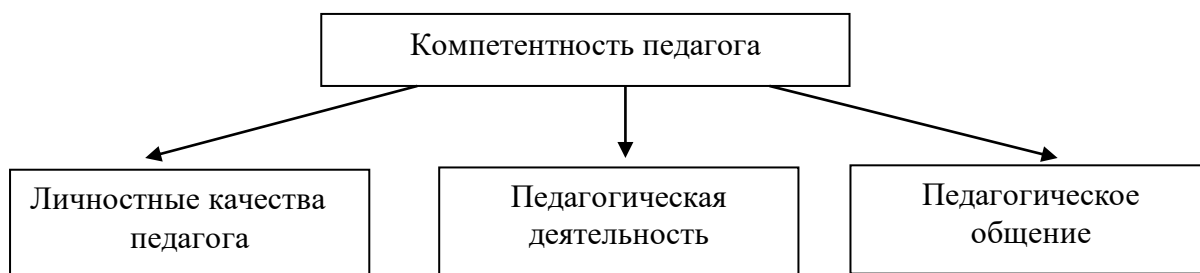
- ежедневно заниматься физическими упражнениями (подвижные игры, утренняя зарядка);
- систематически посещать занятия;
- в любой деятельности сохранять правильную осанку;
- уметь выполнять физические упражнения из различных исходных положений в заданном темпе;
- активно участвовать во всех подвижных играх, организовывать их самостоятельно и обучать им младших детей.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Профессионализм педагога содержит в себе представленные категории:

- педагогическая деятельность;
- педагогическое общение;
- личность.





Педагогическая деятельность – характеризуется следующим:

- профессиональное мышление, интуиция;
- владение нормами профессиональной деятельности;
- стабильность результатов.

Профессиональное общение\_ включает в себя:

- умение сотрудничать и вступать в контакты;
- готовность к изменениям, умение позитивно воздействовать на людей;
- социальная ответственность за последствия своих поступков;

Профессиональность личности заключается:

- в устойчивой профессиональной мотивации;
- в наличии позитивной «Я – концепции»;
- в обладании творческой установкой;
- в преобладании положительного эмоционального настроения.
- владение этическими нормами профессии, технологией педагогического общения.

Решения поставленных задач осуществляется через разнообразные формы и методы организации занятий:

- тренировочные занятия;
- самостоятельные занятия физической культурой и спортом;
- выезды в спортивные лагеря, походы;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- спортивные вечера, праздники.

Схема 1. Методы физического воспитания, используемые для реализации программы.



Метод – это способ решения задач. Методический прием - это процесс взаимодействия педагога и обучающегося с целью решения задач. Методика физического воспитания - это правила обучения, которых придерживается педагог и требует исполнения их от учеников.

**Специфические методы - методы частичной регламентации**, к ним относятся игровой и соревновательный.

**Игровой метод** применяется в виде подвижных игр. Подвижные игры развивают двигательные качества: координацию, скоростные качества. Игра повышает эмоциональный уровень на занятиях. В игре дети проявляют свои личностные качества: активность,

находчивость. Сложность в применении игрового метода состоит в том, что трудно определить физическую нагрузку во время игры, делать замечания, исправлять ошибки.

**Соревновательный метод** обладает многими признаками характерными для соревнования. Он используется при любой форме организации занятий. Признаками соревновательного метода являются: проявления физических и психических сил в борьбе за высокие спортивные достижения. Этот метод наиболее эффективен при совершении действия и требует достаточно высокого уровня развития физических качеств.

**Методы строгой регламентации:**

- метод обучения движениям (разучивание упражнений в целом; разучивание упражнений по частям);
- метод развития физических качеств;
- метод строгой регламентации упражнений при комплексном содержании занятий применяется для обучения простых движений и тех, которые нельзя разделить на части (быстро выявляется монотонность и ошибки). Варианты целостного метода (имитация; выполнение упражнений в облегченных условиях; выполнение упражнений в усложненных условиях).

Для изучения сложных движений используются: подводящие упражнения; изучение техники в сложных фазах; последовательность изучения фаз в дальнейшем соединении.

К методу развития физических качеств относят те методы, которые строго регламентируют нагрузку по общему развитию и интенсивности. Применяется в основном для развития силовых, скоростных способностей и выносливости.

1. Стандартно-непрерывный метод применяется для развития выносливости (длительная интенсивность, средняя, интервалов отдыха нет), кроссовый бег.

2. Переменно-непрерывный метод: объем работы большой, интенсивность изменяется от средней до максимальной. Интервалов отдыха нет. Применяется для развития: выносливости, скорости, скоростно-силовой (игра скоростей).

3. Повторный метод: объем нагрузки небольшой; интенсивность высокая до начала снижения скорости, равномерная, интервалы отдыха до субъективного восстановления (до 120 ударов в мин.). Повторный метод направлен на развитие скоростных и силовых способностей. Применяется на отрезках (200 м) с высокой скоростью.

4. Интервальный метод: объем нагрузки средний, интенсивность в пределах от 60% до 90%, количество повторений и ускорений среднее. Интервалы отдыха активные (бег трусцой) и короткие (до полного восстановления). Интенсивность может увеличиваться и уменьшаться, т.е. чем короче отрезок дистанции, тем больше интенсивность. Развитие скоростно-силовых способностей.

5. Повторно-переменный метод: заключается в повторении отрезков, пробегаемых с разной скоростью (100 м. в быстром темпе, 100 м в медленном). Развитие скоростных способностей.

6. Комбинированный метод - метод строго регламентированных упражнений в разнообразных сочетаниях. Основная его форма - круговая тренировка (выполнение упражнений по станциям).

**Неспецифические методы делятся на методы:**

1. Словесного воздействия (метод рассказа, описания, объяснения, где слово используется как средство передачи знаний).

2. Наглядного воздействия (метод команды, распоряжения, приказаний, воздействие словом в целях управления деятельностью занимающегося).

3. Оценки (разбора, замечания, словесной оценки, где слово используется, как средство анализа, оценки деятельности).

Процесс воспитания творческих и других способностей личности только тогда достигает своей цели, если активизируется и интенсифицируется процесс саморазвития личности. Поэтому и педагогу, и обучающемуся важно знать и использовать закономерности, принципы и правила творческого саморазвития личности. При реализации программы используются принципы:

**Принцип индивидуализации.** Базируется на педагогической закономерности, согласно которой в педагогическом процессе идет развитие эффективности личности.

**Принцип социализации.** Реализуется через совокупность принципов:

- взаимосвязей обучения и воспитания с жизнью, с практической деятельностью;
- сотрудничество (сотворчество);
- учета современных достижений науки в процессе обучения и воспитания;
- нравственности.

**Принцип самоуправления.** Реализуется через совокупность принципов:

- целеполагания и целеустремленности;
- планирования;
- самоорганизации;
- нормирования;
- учета;
- самоконтроля;
- корреляции.

**Принцип саморазвития личности.** Реализуется через совокупность принципов:

- перехода воспитания в самовоспитание, обучения – в самообучение, развитие в саморазвитие;
- всестороннего и гармонического саморазвития личности;
- перехода педагогического управления в самоуправление личности и коллектива;
- проблемности;
- периодической мобилизации и релаксации личности и коллектива в различных видах деятельности;
- опора на сильные и учет слабых сторон, свойств, способностей личности;
- рефлексия (самопознание).

**Принцип оптимизации.** Реализуется через совокупность принципов:

- оптимального сочетания теории и практики;
- оптимального сочетания эмоционального и рационального;
- оптимального сочетания управления и самоуправления;
- оптимального сочетания обучающих, воспитывающих, развивающих функций в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- оптимизация условий (гигиенических, психологических, эстетических и др.) в которых протекает учебно-тренировочная деятельность.

На занятиях используются следующие принципы спортивной подготовки:

❖ Принцип индивидуального, максимального достижения - характеризуется тем, что главным в спорте является стремление спортсмена к наиболее полному проявлению сил и способности в форме конкретного результата и обеспечение условий для их максимального развития (подбор средств, методов).

❖ Принцип углубленной спортивной специализации. Этот принцип указывает, что необходимым условием для достижения результата является сосредоточение времени и сил на каком либо избранном предмете состязания.

❖ Принцип углубленной индивидуализации - спортивная специализация, проводимая с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, позволяет наиболее полно проявить его

способности в спорте и удовлетворить спортивный интерес. Принцип индивидуализации требует, чтобы спортивные тренировки тщательно обеспечивались соответствием роста нагрузок - функциональным и адаптационным возможностям организма с учетом индивидуальных особенностей.

❖ Принцип единства общей и специальной подготовки - этот принцип исходит из понимания взаимосвязи между спортивной специализацией и общим разносторонним развитием спортсмена. Успех спортивной специализации связан с прогрессированием спортсмена, не только в ИВС, но и во многих других отношениях.

❖ Принцип непрерывности. Непрерывность тренировочного процесса как его закономерность характеризуется тремя основными положениями:

1. Спортивная тренировка строится в порядке круглогодичных и многолетних занятий. В режиме жизни спортсмена постоянно должны присутствовать факторы, вызывающие приобретение, сохранение и дальнейшее развитие тренированности.

2. Связь между звеньями этого процесса обеспечивается на основе непрерывной преемственности ближайших следовых эффектов тренировки.

3. Интервал между тренировочными занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих восстановление и повышение работоспособности спортсмена.

❖ Принцип постепенности и максимального увеличения нагрузки. Постепенное увеличение тренировочных нагрузок позволяет усилить тренировочный процесс для выполнения определенной тренировочной нагрузки.

❖ Принцип волнообразности нагрузок. В спорте, как и в процессе физического воспитания, возможны различные формы нагрузок: плавно восходящая, ступенчатая и волнообразная. Для процесса спортивной тренировки в наибольшей степени характерна волнообразная форма. В ней естественнее всего сосчитаются постепенное и достаточное нарастание нагрузок с периодическим уменьшением их. Результат - обеспечение высоких темпов развития тренированности без явлений перетренировки спортсмена.

❖ Принцип цикличности характеризует четко завершенную, повторяющуюся последовательность звеньев и стадий тренировочного процесса, чередующихся как бы в порядке кругооборота.

Для реализации программы используются материальные ресурсы: борцовский ковёр, технические средства обучения (магнитофон, усилитель, колонки), резина для отработки бросков, наглядные стенды.

### **Диагностика, контрольное тестирование**

Выполняются в виде набрасываний, схваток, определенных заданий, направленных на энергетическое обеспечение мышечной деятельности в различных режимах работы.

В качестве обработки диагностического результата используются: контрольные тесты, сдача обучающимися нормативов по ОФП, по квалификации, анализируются результаты выступлений на соревнованиях.

№	УПРАЖНЕНИЯ	9 - 10	10 - 11	11 - 12	12 - 13	13 - 14
	<u>выносливость общая</u>					
1	бег (мин) 2 км				14	13
2	6 км					
3	10 км					
4	плавание 2 км					
	<u>силовая на время</u>					
1	бег с партнером на спине (м)	20	30	40	50	60

2	бег с грузом 10 кг на 1500 м (мин)					
3	присед со штангой 50% от М (сек)					
4	жим штанги в ___ % от М					
5	удержание туловища под <30-50 (сек)	30	30	30	60	60
6	отжимание от пола (сек)	45	45	45	60	60
7	подтягивание на перекладине (с)	20	20	20	30	30
<u>скоростно-силовая (сек)</u>						
1	рывок штанги с весом 50% от М					
2	отжимание с хлопком (сек)	20	25	30	35	40
3	выпрыгивание (сек)	30	45	60	70	80
4	одновременный подъем туловища и ног (сек)	30	45	60	70	80
<u>силовая</u>						
1	Подъем штанги на грудь в % и количество повторов					
2	Приседание со штангой в % от М и количество повторов					
3	Лазание по канату, ноги под <90 <sup>0</sup> - 5 м (количество поворотов)	1	1	1	2	2
<u>скоростная</u>						
1	бег (сек) 30 м	5,3	5,2	5,1	4,9	4,8
2	60 м	9,8	9,6	9,4	9	8,8
3	400 м	82	80	77	73	70
4	800 м	215	207	198	185	175
5	прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	180
6	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (кол. раз)	6	6	6	9	9
7	подтягивание на перекладине за 10 сек (кол. раз)	3	3	3	6	6
8	сгибание туловища и ног из положения лежа на спине за 30 сек.	10	10	10	15	15
9	Бег "змейкой" 3x10 м (сек.)	7,5	7,3	7	6,8	6,6
<u>ловкость</u>						
1	подъем разгибом	8	10	12	15	18
2	прогиб с выходом в стойку	8	10	12	15	18
3	сальто вперед	3	4	5	6	7
4	сальто назад	3	4	5	6	7
5	колесо	4	6	8	10	12
<u>гибкость</u>						
1	шпагат продольный (см.)	10	8	6	5	4
2	шпагат поперечный (см.)	10	8	6	5	4
3	мост борцовский (см.)	30	40	50	60	60
4	наклон вперед, ладони полностью лежат на полу, ноги прямые (расстояние. до пола в см.)	5	5	5	3	3
<u>психологический тест серий без перерыва по 10 раз</u>						
1	упор присев - упор лежа	3	3	3	4	4
2	отжимание	3	3	3	4	4
3	подъем туловища и ног	3	3	3	4	4
4	выпрыгивание	3	3	3	4	4

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

### **Теоретические занятия.**

1. лучшие спортсмены объединения и их результаты.
2. правила поведения в зале борьбы.
3. техника безопасности на занятии.
4. предупреждение травматизма.
5. строение организма человека.
6. гигиена и ее знание.
7. основные методы закаливания.
8. средства физического воспитания.
9. физические качества и способы их развития.
10. понятие «правильная осанка».

На занятии используются знания из области педагогики, анатомии, физиологии, теории физического воспитания, тем самым помогает своим воспитанникам расширить кругозор, повысить знания, привлечь к систематическим и самостоятельным занятиям ФК и спортом.

### **ОФП (общая физическая подготовка).**

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека повышая их функциональные возможности. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

### **СФП (специальная физическая подготовка).**

СПФ включает специализированные средства данного вида спорта. Самостраховка необходима для правильного падения и предупреждения травматизма борца, необходимых для того, чтобы одерживать победы над противником и над собой, своими недостатками, является игра. В игре человек обязательно, хочет он того или нет, раскрывается как личность со всеми ему присущими положительными и отрицательными качествами. Игра развивает физические и психические качества человека, его интеллект, волю и адаптивность, т.е. способность ориентироваться в различных ситуациях. Игра закаливает и формирует характер, учит переносить и преодолевать трудности, воспитывает чувство самоотверженности, которое позволяет человеку, возвысившись над собой, обрести и укрепить дух терпимости и уважения к другому человеку.

В то же время в процессе игры гораздо интереснее изучать элементы техники и тактики борьбы, прочнее усваиваются многие сложные приемы, развиваются творческие способности.

### **Технико-тактическая подготовка.**

Научит ребенка бороться – задача достаточно трудная. Это связано с тем, что освоение отдельных элементов напрямую связано с умением вести единоборство. По ходу ведения поединка возникает множество ситуаций, которые невозможно предугадать на тренировках изучая отдельные технические действия. в связи с этим возникает педагогическая задача поиска тех форм, методов тренировки, которые позволяют создавать вариативные условия совершенствованию техники и техники борьбы. В наибольшей степени этой задаче соответствует спортивно-игровой метод тренировки, который, в силу нестандартности условий, обеспечивает

повышение интима занимающихся к занятиям, способствует более успешному овладению учебным материалом.

Задания включают элементы техники и тактики предусматривают создание дополнительных трудностей для достижения задач тренировки.

### **Контрольное тестирование.**

Все обучающиеся сдают контрольные нормативы, которые заносятся в «карту наблюдения за физическим развитием ребенка», в которой имеются следующие графы: упор присев, упор лежа, прыжок в длину с места, челночный бег 6x10м, бег из разных исходных положений. Результаты прослеживаются в течение всего времени занятий спортом.

### **Результаты работы по программе**

Занятия в группе ОФП с элементами единоборств дети приучились к доброте, чувству долга, честности, трудолюбию, ответственности опрятности и др.; постигли мир движений, получили прикладные навыки к повседневной жизни: правильно ходить, бегать, лазить, метать преодолевать препятствия.

80% детей занимавшиеся по этой программе продолжили заниматься ФК и спортом. У некоторых из них уже есть небольшие результаты в борьбе, самбо.

### **ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся факультета физического воспитания – М: Просвещение, 1993.
2. Носов И.А. Физкультурные занятия с детьми в детском саду и семье: Учебно-методическое пособие - Новосибирск: НГПУ, 2000.
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Физическое воспитание детей подготовленных групп в детском саду: Методические указания. Таллин, 1993.
4. Серых А.В. Физическая культура детей дошкольного и младшего школьного возраста. Дети и здоровье. Омск, 1993.
5. Юнтер Я., Кабаля Ю. место физической культуры в образе жизни дошкольников. Красноярск, 1987.
6. Чумаков Е.Н. Физическая подготовка борца. М: просвещение, 1995.
7. Глазприна Л.Д. Физическая культура дошкольникам: Средний возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М: Гуманит. Издательство центральное ВЛАДОС, 2001.
8. Ермакова З.И., Шевеко В.И. Занятие по физической культуре для детей младшей и средней групп детского сада. Минск, 1999.



**Корректировка 2010-2011 учебный год**  
**Учебно-тематический план для группы 1-го года обучения (3 часа в неделю)**

**Задачи:**

- развивать основные физические качества (быстрота, сила, ловкость, четкость);
- формировать правильную осанку;
- дать основу знаний и представлений о физическом воспитании;
- осваивать технику безопасности выполнения упражнений на занятии.

№ п/п	Наименование базовых тем	Количество часов								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	<b>ОФП (47 часов):</b> – легкая атлетика (бег, прыжки, прыжки через предметы);	2	1	1	1	2	1	1	2	2
	– спортивные игры (броски и ловля мяча, подвижные игры с мячом);	2	2	1	2	2	1	2	2	3
	– гимнастика (перелазание, переползание, строевые упражнения, акробатические упражнения).	2	2	2	2	2	2	1	2	2
2	<b>СФП (31 час):</b> – страховка;	2	2	2	2	2	2	2	1	
	– игры с элементами единоборств.	2	2	2	2	1	2	2	2	1
3	<b>Тактико-техническая подготовка (19 часов):</b> – простейшие способы борьбы (противодействие усилий своему партнеру, опережение).		2	3	2	2	3	3	2	2
4	<b>Теоретические занятия (10 часов).</b>	2	1	1	1	1	1	1	1	1
5	<b>Контрольные нормативы (1 час).</b>									
<b>ИТОГО: 108 часов (10 часов теория, 98 часов практика)</b>		2/10	1/11	1/11	1/11	1/11	1/11	1/11	1/11	1/11

**ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

**Обучающиеся должны:**

- повысить уровень развития физических качеств;
- ходить и бегать ритмично, сохраняя правильную осанку;
- знать основы физического воспитания;
- владеть техникой безопасности выполнения упражнений на занятии.