ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА

Принята
На методическом совете
«7» августа 2023 г.
Протокол № 1

«Утверждаю»
Директор ЦДТ «Металлург»
_____М.С. Анохина
7 августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Расту здоровым»

Направленность программы – физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы – ознакомительный
Срок реализации – 1 год
Возраст детей – 5-7 лет
Форма обучения – очная

C=RU, O=МБУ ДО «ЦДТ «Металлург» г.о.Самара, CN=Директор Анохина М_С_, E=so_sdo.metallurg@samara.edu.ru
008b5a39c545cfd52a
2023-08-10 18:00:45

Разработчики программы:
педагог дополнительного образования
Ситдиков Р.Н.,
методист Добролюбова М.П.

Самара

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

– Цель и задачи программы

– Формы проведения занятия и педагогические технологии

– Ожидаемые результаты

– Критерии и способы определения результативности

– Формы контроля и диагностики результатов

– Воспитательная работа

– Работа с родителями

II. МОДУЛЬ «КРЕПЫШ» (общеразвивающая подготовка)

III. МОДУЛЬ «УКРЕПЛЯЮЩАЯ ГИМНАСТИКА»

IV. МОДУЛЬ «ЮНЫЙ ДЗЮДОИСТ»

V. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

– Методическое обеспечение

– Дидактическое обеспечение

– Материально-техническое обеспечение

VI. ЛИТЕРАТУРА

I. КРАТНАЯ АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо «Расту здоровым» физкультурно-спортивной направленности имеет ознакомительный уровень и рассчитана на детей 5-7 лет. Особенность программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Дети, проходя обучение по модулям, будут заниматься общей и специальной физической подготовкой, изучат простейшие формы борьбы дзюдо, что прекрасно развивает на фоне положительных эмоций силу и ловкость, быстроту и гибкость, внимание и память, волю и сообразительность, вообще целый комплекс необходимых физических и психических качеств.

Состоит программа из трех модулей: «Крепыш» (общеразвивающая подготовка), «Укрепляющая гимнастика», «Юный дзюдоист». Программа рассчитана на 144 часа в год, из них на каждый модуль отводится 48 часов. Режим занятий – 2 раза в неделю. В группе могут заниматься не более 15 человек.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На современном этапе приоритетным направлением социально-экономического территориального развития Самарской области является всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, что является наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. В первую очередь в области физической культуры и спорта предусматривается развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления населения. С этой целью создана широкая сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Для детей 5-7 лет занятия дзюдо имеет огромное значение: совершенствуется опорно-двигательный аппарат, улучшается работа вестибулярного и зрительного анализаторов, повышаются функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, улучшается координация движений. Развиваются быстрота и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшается осанка, социальное мышление, учат работать с группой, что поможет в дальнейшем легко адаптироваться в обществе. А игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала ребенка, его индивидуальности, творческого отношения к действительности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо «Расту здоровым» имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для детей 5-7 лет и создана на основе методических рекомендаций Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России, допущенных Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2006 г. и методических рекомендаций по физической культуре для

дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) разработанных на основе нормативных документов, регламентирующих физическое воспитание дошкольников в образовательных учреждениях. В частности, Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» определяет, что «физическое воспитание детей дошкольного возраста осуществляется в процессе включенных в программу физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях учебных занятий по физической культуре».

Данная программа является модульной, состоит из трех модулей: «Крепыш» (общеразвивающая подготовка), «Укрепляющая гимнастика», «Юный дзюдоист». Программа рассчитана на 144 часа в год, из них на каждый модуль отводится 48 часов. Режим занятий – 2 раза в неделю. В группе могут заниматься не более 15 человек.

Срок реализации программы 1 год обучения. Учебно–тематический план программы составлен исходя из учебной нагрузки 4 часа в неделю. В группе обучения занимаются не более 15 человек.

Реализация данной программы для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников 5-7 летнего возраста. Концептуальная основа технологии - приоритет здоровья над другими ценностями, стремление к достижению физического и духовного благополучия. Основной подход, реализуемый в технологии формирование, сохранение и укрепление здоровья дошкольников на основе использования всех позитивных факторов.

Принципы технологии сохранения и укрепления здоровья дошкольников:

- создание оздоравливающей среды (организация целесообразного здоровьеукрепляющего пространства);
- профилактика здоровья детей (формирование рациональной осанки, укрепление свода стопы);
- природосообразность (учет и использование физиологических возможностей организма дошкольников в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку);
- саморегуляция (важность приложения собственных усилий к укреплению здоровья).

Актуальность программы. Необходимость раннего обучения детей умениям целенаправленного и грамотного ведения единоборств диктует сама жизнь. Каждый взрослый на собственном опыте знает, как увлечённо и самозабвенно дети борются между собой, едва только научатся ползать и ходить. Это естественная детская страсть к самоутверждению. Ребёнок, занимающийся дзюдо, овладевает такими качествами, как дисциплина, духовное и нравственное воспитание. В единоборстве ребёнок овладевает качеством самооценки и умение замечать окружающий мир. Познание дзюдо

даёт физическое воспитание в полном объёме наряду с духовным воспитанием. Умению терпеть и быть собранным, продумывать свои действия, и дозировано прикладывать свою силу.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Педагогическая целесообразность. В настоящее время предлагаемый программный материал по технике единоборства заметно отстаёт от требований современной действительности и естественных возрастных потребностей детей. Поэтому планомерно приучать к навыкам посильного единоборства необходимо с пятилетнего возраста. Данный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 5 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах и посильных способах ведения единоборства, разумно используя внутреннюю тягу детей к этой форме двигательной активности. Простейшие формы борьбы прекрасно развивают на фоне положительных эмоций силу и ловкость, быстроту и гибкость, внимание и память, волю и сообразительность, вообще целый комплекс необходимых физических и психических качеств.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

Цель: формирование у детей интереса и потребности к систематическим занятиям физкультурой и спортом, гармоничное физическое развитие ребенка.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, умение концентрироваться на выполнение поставленной цели;
- воспитывать отзывчивость, коммуникабельность, чувства товарищества и взаимовыручки.

Образовательные:

- обучать детей выполнению основных физических упражнений;
- обучать комплексу начальных специальных знаний, двигательных умений и навыков борьбы дзюдо;
- обучать детей участвовать в совместных подвижных играх и физических упражнениях.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья детей;
- повысить сопротивляемость организма детей к влияниям внешней среды;
- способствовать формированию у детей правильной осанки;
- развитие физических качеств (координации, ловкости, быстроты, выносливости и др.);
- способствовать развитию самостоятельности при выполнении физических упражнений и при участии в подвижных играх.

Формы проведения занятия

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, команд, демонстраций иллюстраций, плакатов и таблиц.

Практические занятия проводятся в виде: учебно-тренировочных занятий, подвижных и спортивных игр, выполнения и отработки физических упражнений и др.

Учебно-тренировочное занятие является основной формой организации учебного процесса. Для более успешного решения воспитательных, образовательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные, наглядные, практические.

Педагог, реализующий данную программу, использует следующие педагогические технологии:

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, двигательным навыкам на основе учета индивидуального развития каждого ребенка.

Технологии личностно-ориентированного обучения

В центре внимания – личность ребенка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ребенка.

Технология сотрудничества – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые технологии - в основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности детей и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

Ожидаемые результаты по освоению программы

Личностными результатами освоения образовательной программы «Расту здоровым» являются:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- развитие самостоятельности;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.

Метапредметные результаты

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

- определение общей цели и путей ее достижения;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- оценивать результат своей практической деятельности.

Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:

- определять понятия, строить рассуждение и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности.

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками;
- формулировать и отстаивать свое мнение.

Критерии и способы определения результативности

№	Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, беседа
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -соблюдение правил проведения подвижных игр, выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий
Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -беседы педагога с учащимися, родителями;
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение; - беседы педагога с родителями;
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение
Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- наблюдение

3	Морально-этическая ориентация	-наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -беседа о ЗОЖ.

Формы контроля и диагностики результатов

При работе по данной программе предусмотрены следующие формы контроля:

1 этап – предварительный контроль для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в форме наблюдения.

2 этап – текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, сдача нормативов, индивидуальные задания, участие в подвижных играх.

Итоговый контроль - диагностирование уровня качества образованности и развития, учащихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений. Форма контроля: итоговое занятие, выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов.

Воспитательная работа

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни. Важным условием успешной работы с юными спортсменами является качество воспитательных воздействий, направленных на формирование личности.

Центральной фигурой, во всей воспитательной работе является педагог. В целях эффективности воспитания педагогу необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы ставить перед детьми задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

С первых дней занятий следует начинать воспитание дисциплинированности и спортивного трудолюбия. Ведущее место в формировании нравственного сознания детей принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы), наказания (замечание, устный выговор, разбор поступка).

Спортивный коллектив - важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать в работу проведение спортивных и тематических праздников, дней здоровья, показательных выступлений и другие формы работ.

Не менее важная задача в деятельности педагога - воспитание волевых качеств. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются необычные для

детей волевые напряжения. Поэтому одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия.

На этапе начальной подготовки с детьми дошкольного возраста важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, дисциплины, образного мышления. Огромную роль играет мотивация детей на достижение определенного результата.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у детей уверенности в своих силах. Правильное освоение и выполнение тренировочных заданий и упражнений вызывает у детей положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы дети заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение учебно-тренировочных занятий. Занятия должны начинаться с построения, учета посещаемости и всегда в одно и тоже время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Педагог не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины. В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания педагог может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если учащийся осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения педагог может применять одобрение, похвалу, благодарность. Применяя те или иные средства и методы воспитания, педагог должен исходить из индивидуальных способностей учащихся.

Одна из задач педагога – это научить детей организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний педагога, но и нужно чтобы учащийся постоянно следил за своей спортивной формой, спортинвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Работа с родителями

В спортивном объединении большое внимание уделяется работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: «День открытых дверей», где родители с учащимися знакомятся с работой детского спортивного

объединения; родительские собрания; консультации по питанию и отдыху ребят, рекомендации по педагогике; беседы об успехах и неудачах детей. Родители привлекаются к организации и проведению различных мероприятий, проводятся совместные субботники, тематические праздники и т.д. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей что служит эмоциональной и духовной близости.

Учебный план дополнительной общеразвивающей модульной программы «Расту здоровым»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	«Крепыш» (общеразвивающая подготовка)	8	40	48
2	«Укрепляющая гимнастика»	9	39	48
3	«Юный дзюдоист»	10	38	48
	Итого:	**27**	**117**	**144**

Цель, задачи, ожидаемые предметные результаты, УТП и содержание деятельности представлены в каждом модуле.

II. МОДУЛЬ «КРЕПЫШ» (общеразвивающая подготовка)

Общеразвивающая подготовка детей решает задачи по улучшению самочувствия, укреплению здоровья, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, развивает координационные способности, формирует элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, приобщает к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, к участию в подвижных играх. Воспитывает дисциплинированность и доброжелательное отношение к товарищам.

Цель:

Приобщение детей к здоровому образу жизни, формирование у них потребности и привычки заниматься физическими упражнениями.

Задачи:

Обучающие:

- дать детям основные представления о себе, простых правилах гигиены, охраны здоровья и безопасного поведения;
- обучать детей движениям, основным двигательным действиям, основным общеразвивающим упражнениям.

Воспитательные:

- способствовать приобщению детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время.

Развивающие:

– способствовать развитию физических качеств и способностей: выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

К концу обучения по 1 модулю учащиеся должны знать:

– правила поведения и техники безопасности на занятиях;
– основные правила личной гигиены и элементарные приемы закаливания;
– исходные положения, последовательность выполнения обще-развивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение;
– правила подвижных игр.

К концу обучения по 1 модулю учащиеся должны уметь:

– выполнять основные правила личной гигиены, соблюдать режим дня;
– выполнять основные общеразвивающие упражнения;
– проводить в присутствии педагога подвижные игры.

Учебно-тематический план

№	Наименование темы			
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2
2	Влияния занятий физкультурой на организм человека	1		1
3	Режим дня, питание	1		1
4	Гигиена и элементарные приемы закаливания	1		1
5	Общеразвивающие упражнения	1	20	21
6	Подвижные игры и игровые упражнения	1	19	20
7	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	**8**	**40**	**48**

Содержание деятельности

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство с детьми. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержание занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. Влияния занятий физкультурой на функции организма

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий спортом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

3. Режим дня и питание

Необходимость соблюдения режима дня, правил и режима питания для оптимального развития организма и укрепления здоровья.

4. Гигиена и элементарные приемы закаливания

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены для борца. Примерная схема режима дня юного борца. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

5. Общеразвивающие упражнения

Ходьба: в колонне, шеренгой, па носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, по заданию, змейкой, приставным шагом (вперед, назад, в сторону). Равновесие: ходьба, приставляя пятку к носку (2-2,5 м), бег с остановками подоске (ширина 10,20 см), по гимнастической скамейке, перешагивание через лежащие предметы.

Построения, перестроения: парами, в колонну, в круг.

Бег: в колонне (со сменой направления), с изменением техники (по сигналу), по разметкам, с остановками, в различных направлениях, с ловлей и осаливанием товарищей, в быстром темпе (с 10-12 до 20 м), непрерывный (50-60 с), в медленном темпе (до 160 м). Лазанье, ползание: в упоре па ладонях и стопах (между предметами, вокруг них), подлезание под веревку (высота 40-50 см), проползаиие по прямой линии 6-8 м, пролезание под предметом (высота 40 см) в упоре па кистях и стопах, по гимнастической скамейке.

Прыжки: на двух ногах (вперед 2-3 м), вверх с касанием предмета, в длину с места (30-40 см), через 4-6 параллельных линий (расстояние между ними 25-30 см), в глубину (10-15 см), из кружка в кружок, через предмет (высота 5-10 см).

Катание, бросание, ловля мяча: катание мячей (диаметр 20-25 см), шаров на 1,5 м, ловля мяча после отскока от татами, катание мячей через ворота ширина (50-60 см) с расстояния 1-1,5 м, подбрасывание мяча вверх и ловля, бросание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди (расстояние 1,5-2 м), метание в горизонтальную цель одной рукой, попеременно (расстояние 2,5-5 м), бросание предметов в вертикальную цель сверху правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).

6. Подвижные игры и игровые упражнения:

С ходьбой и бегом: «Займи свое место», «Мыши в порках», «Лошадки», «Поезд», «Воробышки и кот», «Гуси», «Кто быстрее», «Слушай сигнал», «Пройди не задень», «Выполни задание», «Ловишь «Переменный шаг».

С прыжками: «Поймай комара», «Достань до предмета», «Веселые зайки», «Болото», «Ворона и воробьи».

С бросанием и ловлей мяча: «Лови, бросай - упасть не давай», «По мостику», «Догони мяч», «Поймай меня».

С ползанием: «Веселые жучки», «Переброска мячей», «Медвежата».

На ориентирование в пространстве, знание предметов, вещей, цветов: «Пройди не упади», «Воротца», «Кто ушел?», «Великаны и гномы», «Канатоходцы», «Море - суша», «Шарик».

7. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков у обучающихся планируемым результатам образовательной программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного занятия, выполнения индивидуального задания, сдачи нормативов и т.д.

Контрольно-диагностические средства

Для контроля результатов образовательного процесса используется: наблюдение, индивидуальные задания, сдача нормативов, тестирование физиометрических показателей.

III. МОДУЛЬ «УКРЕПЛЯЮЩАЯ ГИМНАСТИКА»

Главное средство укрепляющей гимнастики - специально подобранные, подвижные игры и физические упражнения. Они подбираются в соответствии с особенностями возраста ребенка и оказывают многогранное физиологическое действие: под их воздействием повышается устойчивость организма к нагрузкам и неблагоприятным влияниям внешней среды, укрепляется мышечный корсет.

В процессе занятий у детей формируется осознанное отношение к своему здоровью, ребята начинают понимать значение и преимущество хорошего самочувствия.

Цель модуля: Развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата и мышечного корсета детей.

Задачи:

Образовательные:

- дать детям основные представления о себе, простых правилах гигиены, охраны здоровья и безопасного поведения;
- обучать детей технике выполнения общеразвивающих и гимнастических упражнений;
- обучать детей навыку правильного дыхания.

Развивающие:

- способствовать развитию у детей физических качеств и способностей: выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, эластичности, координации;
- способствовать формированию правильной осанки;

Воспитательные:

- воспитывать у детей трудолюбие, дисциплинированность, обязательность и аккуратность;
- способствовать приобщению детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

К концу обучения по 2 модулю учащиеся должны знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- основные правила личной гигиены и элементарные приемы закаливания;
- исходные положения, последовательность выполнения основных общеразвивающих, гимнастических упражнений и комбинаций.

К концу обучения по 2 модулю учащиеся должны уметь:

- выполнять основные правила личной гигиены, соблюдать режим дня;
- выполнять основные общеразвивающие, гимнастические упражнения и комбинации;
- выполнять комплекс дыхательной гимнастики.

Учебно-тематический план

№	Наименование темы			
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2
2	Влияния занятий физкультурой на организм человека	1		1
3	Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания	1		1
4	Дыхательная гимнастика	1	4	5
5	Общеразвивающие упражнения	1	10	11
6	Специальные упражнения	1	14	15
7	Подвижные игры и игровые упражнения	1	10	11
8	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	**9**	**39**	**48**

Содержание деятельности

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство с детьми. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержание занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. Влияния занятий физкультурой на функции организма

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий спортом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

3.Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Режим дня его значение. Правильное питание. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены для спортсмена. Примерная схема режима дня. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

4. Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика представляет собой упражнения — некоторую последовательность вдохов и выдохов определённой амплитуды и частоты, которые принудительно стимулируют активность органов дыхания. Как результат, увеличивается поступление кислорода в организм, и стимулируются обменные процессы.

Практические занятия. Выполнение упражнений дыхательной гимнастики.

Комплексы дыхательной гимнастики:

Роза и одуванчик

Выполняется в положении стоя. Вначале ребенок делает глубокий вдох носом, как будто он нюхает розу, стараясь втянуть в себя весь ее аромат, затем «дует на одуванчик» - максимально выдыхает ртом.

Курочка

Ребенок сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладошками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе опускает «крылышки», поворачивая ладошки вниз.

Хомячок

Предложите малышу изобразить хомячка – надо надуть щеки и пройти так несколько шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щечкам, таки образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для нового наполнения щечек.

Ворона

Ребёнок стоит, слегка расставив ноги и опустив руки. Делает вдох разводит руки широко в стороны, как крылья, на выдохе медленно опускает руки и произносит «каррр», максимально растягивая звук «р».

Дракон

Предлагаем ребенку представить себя драконом, который дышит поочередно через каждую ноздрю. Одну ноздрю ребенок зажимает пальцем, другой глубоко вдыхает и выдыхает воздух.

Брось мячик

Ребенок стоит, держит в руках мяч, руки подняты вверх. Вдыхает, затем на выдохе бросает мяч от груди вперед, при этом произносит длительное «у-х-х-х».

Каждое упражнение выполняется 4-6 раз.

5. Общеразвивающие упражнения

Ходьба: в колонне, шеренгой, па носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, по заданию, змейкой, приставным шагом (вперед, назад, в сторону). Равновесие: ходьба, приставляя пятку к носку (2-2,5 м), бег с остановками подоске (ширина 10,20 см), по гимнастической скамейке, перешагивание через лежащие предметы.

Построения, перестроения: парами, в колонну, в круг.

Бег: в колонне (со сменой направления), с изменением техники (по сигналу), по разметкам, с остановками, в различных направлениях, с ловлей и осаливанием товарищей, в быстром темпе (с 10-12 до 20 м), непрерывный (50-60 с), в медленном темпе (до 160 м). Лазанье, ползание: в упоре па ладонях и стопах (между предметами, вокруг них), подлезание под веревку (высота 40-50 см), проползаиие по прямой линии 6-8 м, пролезание под предметом (высота 40 см) в упоре па кистях и стопах, по гимнастической скамейке.

Прыжки: на двух ногах (вперед 2-3 м), вверх с касанием предмета, в длину с места (30-40 см), через 4-6 параллельных линий (расстояние между ними 25-30 см), в глубину (10-15 см), из кружка в кружок, через предмет (высота 5-10 см).

Катание, бросание, ловля мяча: катание мячей (диаметр 20-25 см), шаров на 1,5 м, ловля мяча после отскока от татами, катание мячей через ворота ширина (50-60 см) с расстояния 1-1,5 м, подбрасывание мяча вверх и ловля, бросание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди (расстояние 1,5-2 м), метание в горизонтальную цель одной рукой, попеременно (расстояние 2,5-5 м), бросание предметов в вертикальную цель сверху правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).

6. Специальные упражнения:

Специальные упражнения применяются для развития гибкости, ловкости и общей координации движений.

Основные движения раздела гимнастики включают: *ходьбу, бег, прыжки, лазанье*.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

- *силы (*подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног);
- *гибкости* (упражнения для формирования осанки);
- *ловкости* (кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом);
- *выносливости*.

Упражнения для комплексного развития физических качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед; с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

Упражнения для обучения технике кувырка вперед/назад: «Ласточка», «Берёзка», «Корзинка», «Колесо», «Бабочка», Опрос Выполнение упражнений 12 «Лягушка», «Каракатица», «Сороконожка», «Кузнечик», перекаты с живота на спину, подтягивание на низкой перекладине.

7. **Подвижные игры и игровые упражнения:**

Игра «Будь внимателен!»

Цель: развивать активное внимание.

Описание: дети шагают по кругу. Затем педагог произносит какое-либо слово, и дети должны начать выполнять определенное действие: на слове «заичик» — прыгать, на слове «лошадки» - ударять «копытом» (ногой) об пол, «раки» - пятиться, «птицы» - бегать, раскинув руки в стороны, «аист» - стоять на одной ноге.

Игра «Слушай хлопок!»

Цель: развивать активное внимание.

Описание: дети идут по кругу. На один хлопок в ладоши они должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, вторая поджата, руки - в стороны), на два хлопка — позу «лягушки» (присесть на корточки), на три хлопка - возобновить ходьбу.

Игра «Четыре стихии»

Цель: развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Описание: играющие сидят по кругу. Если ведущий говорит слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» - вытянуть руки вперед, слово «воздух» - поднять руки вверх, слово «огонь» - произвести вращение руками в лучезапястных и лучевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

Игры: «Охотники и утки», «Мяч ловцу», «Ловишка», «Колдунчик», «Лохматый пёс», «Мышеловка», «Два Мороза», «Баба-Яга», «Зайчик», «Ракеты», «Старт за мячом», «25 передач». «Футбол». Эстафеты с инвентарём.

8. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков у обучающихся планируемым результатам образовательной программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного занятия, выполнения индивидуального задания, сдачи нормативов и т.д.

Контрольно-диагностические средства

Для контроля результатов образовательного процесса используется: наблюдение, индивидуальные задания, сдача нормативов, тестирование физиометрических показателей.

IV. МОДУЛЬ «ЮНЫЙ ДЗЮДОИСТ»

В данном модуле учащиеся знакомятся с основами борьбы дзюдо, получают начальные знания, умения и навыки в доступной для них форме.

Дзюдо – это борьба за захват куртки (кимоно). Борясь за захват, ребенок постоянно работает всеми пальцами отдельно и всей кистью руки в целом с различным давлением и скоростью. Развивается мелкая моторика руки и происходит непроизвольный массаж кистей, который через нервную систему организма воздействует на речевой отдел головного мозга.

Дзюдо построено на системе страховки и самостраховки, где дети приобретают устойчивый навык правильного падения, что способствует сокращению травм, как на учебно-тренировочных занятиях, так и в повседневной жизни. Выполняя акробатические упражнения, ребенок постоянно укрепляет позвоночник, формируя правильную осанку. На стопе человека находятся нервные окончания всех внутренних органов. Выполняя задания педагога, дети, передвигаясь, постоянно осуществляют массаж стопы, тем самым, благотворно воздействуют на весь организм в целом. Великолепный здоровьесберегающий фактор.

Цель: формирование у детей устойчивого интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями через обучение основам дзюдо в доступной для них форме.

Задачи

Образовательные:

– дать детям основные представления о себе, простых правилах гигиены, охраны здоровья и безопасного поведения;
– обучать детей простейшим элементам дзюдо;
– обучать безопасному падению с использованием самостраховки.

Воспитательные:

– воспитывать чувство ответственности, инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
– способствовать приобщению детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время.

Развивающие:

– способствовать развитию у детей физических качеств и способностей: выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации;
– способствовать укреплению здоровья.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

К концу обучения по 3 модулю учащиеся должны знать:

– правила поведения и техники безопасности на занятиях;
– основные правила личной гигиены и элементарные приемы закаливания;
– краткую историю борьбы дзюдо.

К концу обучения по 3 модулю учащиеся должны уметь:

– выполнять основные правила личной гигиены, соблюдать режим дня;
– выполнять различные кувырки, стойку на руках с опорой;
– вставать в основные и защитные стойки;
– проводить перевороты в партере.

Учебно-тематический план модуля

№	Наименование темы			
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2
2	Влияния занятий физкультурой на организм человека	1		1
3	Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания	1		1
4	Краткая история борьбы дзюдо	1		1
5	Общеразвивающие упражнения	1	11	12
6	Специальные упражнения	1	8	9
7	Имитационные упражнения	1	8	9

8	Подвижные игры и игровые упражнения	1	10	11
9	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	**10**	**38**	**48**

Содержание деятельности

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство с детьми. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержание занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. Влияния занятий физкультурой на функции организма

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий спортом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

3.Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Режим дня его значение. Правильное питание. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены для спортсмена. Примерная схема режима дня. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

4. Краткая история борьбы дзюдо.

Истоки и развитие борьбы дзюдо. Сущность, принципы, цели и задачи борьбы дзюдо.

5.Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед

собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед - назад, 26 держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения:

Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т. п.

6. Специальные упражнения.

Ходьба: ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Бег: бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут.

Прыжки: прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь

вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с 22 песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Лазанье, ползанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

*Развитие гибкости***:** продольный и поперечный шпагаты, наклоны вперёд, сидя на полу, ноги не сгибать; наклоны, стоя на двух ногах, колени не сгибать; осуществлять перекаты на животе вперед назад, взявшись за ноги руками (лодочка); из исходного положения лежа на 28 спине: поднимание верхних и нижних конечностей, одновременно, оставаясь лишь на ягодицах (книжка).

7.Имитационные упражнения (Начальные формы упражнений дзюдо::

Группировки из положения стоя, сидя, лежа:

- перекаты в группировке из различных исходных положений – влево, вправо, назад, лежа на животе, спине («лодочка», «рыбка», «корзиночка»);
- прогибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы;
- перекат назад из упора присев – встать, перекатом вперед;
- из упора стоя на коленях – сед вправо, влево; лежа на животе или спине вращаться вперед; положение ног в стойках дзюдоиста (правосторонней, левосторонней, фронтальной), повороты и перемещения тела на 90 градусов шагом (вперед, назад) в стойке, на коленях.

Висы и упоры:

- вис стоя, лежа, спиной на гимнастической стенке;
- упор стоя на коленях; - упор сзади на полу;
- упор прогнувшись вверх животом.

Стойки: Основная: фронтальная, правая, левая.

Защитная: фронтальная, правая, левая.

Перемещение: попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд.
Падение. Самостраховки. Упражнения в самостраховке и страховке с партнером, лежащим на животе: падение на бок и на спину.
Перевороты в партере с переходом на удержание:
- подрывом руки и ноги;
- подрывом двух рук;
- из положения лёжа;
- переворот с захватом руки и ноги от себя;
- переворот с захватом руки и ноги на себя.

Удержание сбоку, поперёк. Защита от удержания захватом
Простейшие формы борьбы:
- отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага;
- перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями;
- выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками;
- выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом или боком друг к другу, без помощи рук (петушиный бой);
- борьба в партере на выведение из равновесия и переходом на удержание.

8.Подвижные игры и игровые упражнения:
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: «К своим флажкам» «Два мороза» «Пятнашки».
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростносиловых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде» «Лисы и куры».
«Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижный цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утка», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».

9.Итоговое занятие.
Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков у обучающихся планируемым результатам образовательной программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного занятия, выполнения индивидуального задания, сдачи нормативов и т.д.

Контрольно-диагностические средства

Для контроля результатов образовательного процесса используется: наблюдение, индивидуальные задания, сдача нормативов, тестирование физиометрических показателей.

V. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение
Перечень учебно-методических материалов

I. Нормативные документы

1. Инструкции по технике безопасности детей при проведении занятий в спортивном зале.
2. Учебная программа для учреждений дополнительного образования.

II. Методики обучения

1. Структура и содержание занятия.
2. Методики обучения

III. Конспекты занятий

Планы-конспекты учебных занятий.
План-конспект итогового занятия.

IV. Диагностический материал:

1. Контрольные нормативы по ОФП и СФП
2. Индивидуальная карта ребенка, занимающего в детском объединении.
3. Анкета для родителей.

V. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Визитки.

Дидактическое обеспечение

- учебные пособия для учеников, наглядный материал.
- учебные пособия для педагога.
- фото, видеозаписи.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале. Для эффективной реализации данной программы необходимо иметь:

1. Ковер борцовский
2. Мягкая обшивка стен
3. Маты
4. Мячи
5. Пояса борцовские
6. Кегли
7. Канат

ЛИТЕРАТУРА

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2000.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: Средний возраст / Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2016.
3. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов доп. учреждений/ Л Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. – М.: ВЛАДОС, 2015.
4. Жерар де ля Тай. Дзюдо: Правила. Техника. Поединок. Практика. – М.: АСТ-Астрель, 2013.

5. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2001.
6. Кожухова Н.Н., Рыжакова Л.А., Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. – М: ВЛАДОС, 2003.
7. Крусева Т.О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.
8. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 2011.
9. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста/Авт.-сост. Р.И.Амаряп, В.А.Муравьев. – М.: Айрис-пресс, 2004.
10. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: ВЛАДОС, 2012.
11. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.:ВЛАДОС, 2003.
12. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. – Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2015.
13. Шарманова СБ., Федоров А.И., Черепов Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2014.
14. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. – М.: Физкультура и спорт, 2016.