

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



Принята
На методическом совете
«30» августа 2019 г.
Протокол № 1



«Утверждаю»
Директор ЦДТ «Металлург»
М.С. Ансокина
«30» августа 2019 г.

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Расту здоровым»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Срок реализации – 1 год
Возраст детей – 5-7 лет

Разработчики программы:
Ситдиков Р.Н.,
Добролюбова М.П.

Самара, 2019

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. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

- Учебно-тематический план
- Содержание деятельности

III. МЕТОДИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ

IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Методическое обеспечение
- Дидактическое обеспечение
- Материально-техническое обеспечение

V. ЛИТЕРАТУРА

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст - важный период физического развития, формирования двигательной функции и становления личности человека. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность дошкольников в двигательной активности.

Занятия дзюдо для детей 5-7 лет 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.

Общеразвивающая программа “Расту здоровым” по дзюдо имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для детей 5-7 лет и составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г., Приказом «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013г., Постановлением «Об утверждении СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приложением к письму Минобрнауки Самарской области «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» от 03.09.2015г.

Данная программа создана на основе методических рекомендаций Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России, допущенных Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2006 г. и Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) разработаны на основе нормативных документов, регламентирующих физическое воспитание в дошкольных 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» (ст. 14).

Срок реализации программы 1 год обучения. Учебно-тематический план программы составлен исходя из учебной нагрузки 6 часов в неделю, в год 216 часов. В группе 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. 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 посылного единоборства необходимо с пятилетнего возраста. Младший школьный 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.

Цель: формирование у детей интереса и потребности к систематическим занятиям физкультурой и спортом, гармоничное физическое развитие ребенка; изучение с детьми начальных форм упражнений дзюдо

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 методы, наглядные методы, 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, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Технологии личностно-ориентированного обучения

В центре внимания – личность подростка, 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 воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

Технология развивающего обучения является дополнением личностно-ориентированного обучения. Ее цель – создание условий для развития способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, где учитываются и используются закономерности развития, уровень и индивидуальные особенности каждого учащегося.

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 обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

К концу года обучения учащиеся должны знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;

- основные правила личной гигиены и элементарные приемы закаливания;
- исходные положения, последовательность выполнения общеобразовательных и специальных упражнений, понимать их оздоровительное значение;
- правила подвижных игр.

К концу года обучения учащиеся должны уметь:

- выполнять основные правила личной гигиены, соблюдать режим дня;
- правильно одевать дзюдогу;
- выполнять основные общеобразовательные упражнения и упражнения дзюдо;
- проводить в присутствии педагога подвижные игры.

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 и личной ответственности за свои поступки;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- 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;
- анализировать и оценивать результаты своего труда,

Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:

- определять понятия, строить логическое 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; -собеседование; -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 осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

С первых дней занятий следует начинать воспитание дисциплинированности и спортивного трудолюбия. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов 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 юного спортсмена 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 юных спортсменов 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 юные спортсмены 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 то же 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 занимающихся организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний педагога, но и нужно чтобы учащийся постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, 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.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план

№	Наименование темы			
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2
2	Влияния занятий физкультурой и спортом на организм человека	0,5		0,5
3	Гигиена и элементарные приемы закаливания	2		2
4	История борьбы дзюдо	0,5		0,5
5	Этикет, правила борьбы, запрещенные приемы дзюдо.	2		2
6	Общеразвивающие упражнения (ОФП)	2	56	58
7	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	52	54
8	Имитационные упражнения	1	14	15
9	Упражнения дзюдо	2	30	32
10	Подвижные игры и игровые упражнения	2	46	48
11	Итоговое занятие		2	2
	Итого:	16	200	216

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство с детьми. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания 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 ОФП 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 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.

4. История борьбы дзюдо. Этикет, правила борьбы, запрещенные приемы дзюдо.

Истоки и развитие восточных единоборств. Основание и развитие борьбы дзюдо. Сущность, принципы, цели и задачи дзюдо. Этикет и правила борьбы. Требование к форме (дзюдоге). Ритуал выхода на татами и ухода с него. Команды и жеста арбитра. Запрещенные приемы в дзюдо.

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), проползание 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).

Гимнастика: подтягивание на перекладине в горизонтальном положении, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, вставание на мост из стойки, упражнения для формирования осанки, кувырки вперед,

назад, боковой переворот.

Легкая атлетика: бег 10 м и 20 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3*10 м.

6. Специальная физическая подготовка (СФП).

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Удержание, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом для освоения броска, выполнение бросков на скорость за 10 сек., выполнение вновь изученных бросков, имитационные упражнения с набивным мячом для освоения боковой подсечки - удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по оскочившему от пола мячу, по катящемуся мячу, борьба на одной ноге Учи-коми.

7. Имитационные упражнения

Имитационные упражнения: природных явлений (ветер, солнце, дождь, снег, молния, гром), объектов живой и неживой природы (море, гора, камень, цветок, река). Формирующие гигиенические знания, умения, навыки: «Зайка серый умывается», «Повтори действие» (имитация умывания, чистки зубов, одевания, уборки комнаты).

8. Упражнения 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;
- перемещение в упоре с доставанием предметов;
- перемещение в упоре сзади ногами вперед;
- перемещение в упоре руками вперед.

Стойки - правая, левая, фронтальная. Передвижения - обычными шагами, подшагиванием. Повороты на 90 градусов, на 180 град. Упоры, нырки, уклоны. Захваты за кимоно, падения - на бок, на спину, на живот, после кувырка, держась за руку партнера.

9. 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», «Догонялки на коленях», «Чай, чай, выручай».

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

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».

10. 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. МЕТОДИЧЕСКИЙ КОММЕНТАРИЙ

Планы учебных занятий для дошкольников основаны на повторно-кольцевом принципе планирования. Его реализация предусматривает неоднократное повторение основных видов упражнений (ОБУ) в течение календарного года. Такие упражнения повторяются несколько раз, но с усложнением условий их выполнения: увеличивается продолжительность выполнения упражнения; возрастает количество повторений; повышается быстрота движений; сокращаются паузы пассивного отдыха или организовывается активный отдых; возрастает координационная сложность упражнения.

Обучая детей различным умениям и навыкам, приемам выполнения движений, педагог должен обеспечить правильный показ движения. При организации занятия педагогу необходимо следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры, не допускать нахождения детей в зале или на спортивной площадке без присмотра, следить за организованным входом и выходом детей из зала. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так, чтобы в поле зрения находились все дети.

При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, мячи и пр.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия. Наблюдать за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления педагог предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность. Педагог в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

В процессе занятий с дошкольниками среди средств физического воспитания выделяют гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку комнат для детских групп, зала, физкультурных снарядов и наглядных пособий. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка. Основное специфическое средство физического воспитания - физические упражнения. Они включают в себя: основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, равновесие), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, танцевальные упражнения; подвижные игры (сюжетные, бессюжетные), игры с элементами дзюдо «Татами»; упражнения дзюдо.

Основные движения - жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей деятельности. К ним относятся: ходьба; бег; прыжки; катание, бросание, ловля мяча; лазанье; упражнения на равновесие; начальные формы упражнения дзюдо; игровые упражнения.

При выполнении упражнения в ходьбе необходимо обращать внимание на следующие детали: положение туловища прямое, плечи слегка разведены, голова приподнята, живот подтянут; движения рук и ног согласованы, при шаге правой ногой ребенок делает мах левой рукой вперед, а при шаге левой - правой рукой; ровный, свободный шаг, с перекатом с пятки на носок.

В беге рекомендуется следить за выполнением следующих элементов: положение туловища - небольшой наклон вперед, голова приподнята; согласованность движений рук и ног - правая рука выносится вперед одновременно с левой ногой, а левая - одновременно с правой ногой. Руки полусогнуты в локтях, энергично отводятся назад; бег легкий, с отрывом от татами, быстрый, свободный.

Прыжок в длину с места выполняется правильно при соблюдении следующих условий: правильное исходное положение - наклон туловища вперед, ноги на ширине стопы, полусогнуты в коленях; руки отведены назад (положение старта пловца); энергичное отталкивание одновременно двумя ногами; мах руками вперед-вверх при отталкивании; мягкое, устойчивое

приземление па пятки с перекатом на всю стопу, руки прямые вперед - в стороны.

Прыжок в длину с разбега получается при соблюдении условий выполнения: равноускоренный разбег; энергичное отталкивание одной ногой с одновременным махом рук впередвверх; сгибание ног в полете (положение группировки); мягкое, устойчивое приземление одновременно на обе ноги, па пятки с перекатом на всю стопу.

Прыжок в высоту с места выполняется при соблюдении рационального исходного положения, что важно если: поставить ноги на ширину стопы; полуприсед, отвести руки назад; энергично выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть-чуть вперед; взмах руками вверх; сгибание йог в коленях, приблизив их к груди. Руки вперед; приземление на полусогнутые ноги на носки с перекатом на всю стопу. Руки вниз.

Метание предметов на дальность и в цель выполняется точно в случаях, когда: левая нога впереди на расстоянии $3/4$ шага, туловище вполоборота в направлении метания; при замахе правая рука поднимается вперед-вверх и отводится па-зад над плечом до отказа, тяжесть тела переносится па сзади стоящую ногу, другая рука опущена вниз или согнута впереди; бросок выполняется энергичным разгибанием руки, тяжесть тела при этом переносится на впереди стоящую ногу.

Лазанье по гимнастической стенке (лестнице) характеризует кратковременная повторяемость элементов: поочередное движение рук и ног с момента опоры ноги на рейки лестницы и задержка обеих ног на них - приставной шаг.

Начальные формы упражнений дзюдо являются специфическими средствами физического воспитания дошкольников, содействующими решению образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Группа этих средств имеет следующую структуру:

1. Основное внимание уделяется упражнениям, содействующим формированию умений и навыков безопасного падения: группировки из различных исходных положений, перекаты в группировке; самостраховки при падении на бок, на спину, на живот, кувырком.

2. Упражнения, направленные на изучение этикета дзюдо: приветствие - поклон; приветствие стоя; приветствие на коленях.

3. Упражнения, направленные на освоение начальных форм технических действий: вращения лежа, стойка па голове и руках согнувшись, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине без касания головой татами.

4. Упражнения, направленные на освоение начальных форм технических действий: стойки; перемещения (обычными шагами; приставными шагами: вперед-назад; влево-право; по диагонали); повороты - перемещения тела: па 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180°

скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад.

5. Упражнения, формирующие начальные умения взаимодействий (выполняются только на коленях): захваты: основной хват-рукав-отворот; выведение из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево.

6. Начальные упражнения с малыми и набивными мячами (1 кг) у стены для изучения фрагментов технических действий: боковая подсечка, передняя подсечка, отхват, зацеп изнутри голеню.

7. Упражнения по воспитанию дисциплинированности и самостоятельности: одевание дзюдоги, завязывание пояса, поддержание личной гигиены.

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка.

Развитие быстроты движений. Быстрота - это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомления. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног). Выделяют три основные формы проявления быстроты: 1) латентное время двигательной реакции; 2) скорость отдельного движения; 3) частота движений. Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Необходимо использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя в упоре присев). Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и пространственно-временных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

Развитие силы. Проявление силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (передача мяча). От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств - быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. При отборе упражнений для дошкольников уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазании по вертикальной и наклонной гимнастической стенке. Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно - двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо также развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу (скоростно-силовые качества). Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание па дальность, спрыгивания с небольшой высоты с последующим подскоком вверх или вперед, выпрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед на двух ногах через линии из поясов или скакалок. При этом чередуются умеренный и быстрый темп.

Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднятие набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседания с мячом, прокатывание его, броски вперед от груди или толчок, бросок из-за головы. Все эти упражнения включаются в общеразвивающие упражнения.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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

VI. 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, 2001.
3. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов доп. учреждений/ Л Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. – М.: ВЛАДОС, 2005.
4. Жерар де ля Тай. Дзюдо: Правила. Техника. Поединок. Практика. – М.: АСТ-Астрель, 2005.
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., 2001.
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, 2002.
11. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2003.
12. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов: Методические рекомендации /Авт.-сост. А.С. Перевозников. – Челябинск, 2003.
13. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. – Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005.
14. Шарманова СБ., Федоров А.И., Черепов Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004.
15. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. – М.: Физкультура и спорт, 2006.