

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №6»

РАССМОТРЕНА

на заседании
Педагогического совета учреждения
протокол от 31.08.2016 № 1.

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАДОУ
«Детский сад № 6»
от 06.09.2016 № 45-ОД



Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Маленький борец» (дзюдо)

срок реализации
общеразвивающей программы
1 учебный год.

Исполнители:
Гудкова М.А. – тренер

г. Кириши
2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по борьбе дзюдо составлена в соответствии с Законом Российской Федерации « Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ., типовым положением о дополнительном образовании детей (постановление Правительства РФ от 07.03.95 г. № 233), нормативными документами Министерства образования РФ («Нормативно -правовые основы , регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.1995 г.) и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму (за №390 от 28 июня 2001 г.). Программа содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Учебная программа рассчитана на 1года обучения в группах начальной подготовки (НП).

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа -укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей ; формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще) ; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и основание техники подвижных игр; воспитание трудолюбия ; воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты , ловкости и гибкости) ; отбор перспективных детей для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

**Учебная программа
на 2016-17 г.г. ,
для детей 5-7 лет, занимающихся на отделении дзюдо
МАДОУ «Детский сад № 6»
(группа платных дополнительных услуг).**

1. Нормативная часть программы.

В настоящей программе отражён спортивно-оздоровительный этап. Максимальный состав спортивно - оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных, с учётом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 5-7 лет.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку ,овладения основами техники борьбы дзюдо.

**2.ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ .**

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст учащихся определяются годом рождения, и является минимальным для зачисления в учебные группы

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

**Режимы учебно-тренировочной работы
и требования по физической, технической и спортивной подготовке
Таблица№1**

Наименования этапа	Период обучения	Минимальный Возраст для зачисления	продолжительность 1-го занятия	Максимальное Кол-во учебных Часов в неделю	Требования по физической. Технической И спортивной подготовке на конце учебного года
СОГ	Весь период	5-7	30 мин.	1	Выполнение нормативов ОФП

План на 32 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

Таблица №2

№	Разделы подготовки	Этап подготовки (СОГ)
1.	Общая физическая подготовка	16
2.	Специальная физическая подготовка	8
3.	Технико-тактическая подготовка	5
4.	Теоретическая подготовка	2
5.	Контрольно-переводные испытания	1
Общие количество часов		32 час.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностям, с учётом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (обще нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.) Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение впервые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надёжной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и сенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года неуклонно увеличивается общий объём тренировочной нагрузки.
6. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки .

3. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП.

Значительное омоложения контингента спортсменов, произошедшее в последние годы начало тренировок с 5-7 лет и даже более с раннего возраста, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа - обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (обще развивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с лёгкой атлетикой, акробатикой, игровыми и единоборными видами спорта.

Школьники нашей страны в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растёт. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах сада даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) обще развивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и д.р.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метания лёгких снарядов(теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

Основные методы выполнения упражнений:

игровой и повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно – педагогических испытаниях).

Таблица №4

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	ВОЗРАСТ (ЛЕТ)		
	5	6	7
Рост			
Мышечная масса			
Быстрота			+
Скоростно-силовые качества			+
Сила			+
Выносливость		+	+
Анаэробные			

возможности			
Гибкость	+	+	+
Координационные способности			+
Равновесие	+	+	+

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в борьбе дзюдо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 5-7 лет доступны упражнения собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 3-4 мин.), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста- подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно

сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма, комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на дзюдо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, специфические требования выполнения технических действий, с другой- на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы дзюдо.

Обучение технике борьбы дзюдо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени

используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения ,демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и прочих .Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б)показатели телосложения; в)степень тренированности; г)уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки .

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Таблица №5

Примерный годовой план распределения учебных часов этапа СОГ (в минутах)

месяц	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретические занятия	15	15	15	15	15	15	15	15
Общая физическая подготовка	120	120	120	120	120	120	120	120
Специальная физическая подготовка	40	80	40	40	40	80	80	80
Техника- Тактическая подготовка	30	40	40	30	40	40	40	40
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль								
Зачётные требования								
Всего за месяц	190	240	200	190	200	240	240	240
Всего за год								

4.ПЕДОГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ .

1.КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок.

- Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

- Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встают у стартовой линии лицом к стокам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

-Сгибание и разгибание рук в упоре максимальное количество раз. Отжимание засчитывается, когда ребенок, коснувшись грудью пола возвращается в исходное положение (руки выпрямлены в локтевых суставах)

5.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки дзюдоиста.

Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмыслить и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакций на действия дзюдоистов, просматривать фильмы и видео фильмы по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировки. Она органически связана с физической техника – тактической, морально и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально- волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным. Выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных дзюдоистов правильное уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы, Год обучения
1.	Личная и общественная гигиена	Понятие и о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	СОГ
2.	Закаливание организма	Значения и основные правила закаливания.	СОГ

		Закаливания воздухом, водой, солнцем	
3.	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	История борьбы дзюдо	СОГ

Используемая литература:

1. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Акопян А.О. и др. – М., Советский спорт, 2009г.- 93с.
2. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) – 2-е изд – М., советский спорт, 2009г. – 368с
3. Дзюдо: Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. -2-е изд. – М., Советский спорт, 2009г.-268с.

Диагностика детей на начало и конец учебного года

ФИО	теория	прыжки	элементы самостраховки	элементы борьбы