Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей

детско-юношеская спортивная школа г. Кандалакша Мурманской области

СОГЛАСОВАНА УТВЕРЖДЕНА

на методическом совете приказом от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_

Директор МОУ ДОД ДЮСШ

протокол №\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Килин

от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2011г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2011г.

Адаптированная программа дополнительного образования детей

физкультурно-спортивной направленности

«Здоровячок»

Возраст обучающихся: 6-9 лет

Срок реализации – 3 года

Форма реализации – секция

г. Кандалакша

2011 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» составлена на основе программы по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. Авторы-составители: Ерёгина С.В., Свищёв И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.В., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С., издательство «Советский спорт», Москва, 2009.

**Актуальность программы**. МОУДОД ДЮСШ г. Кандалакша располагает материально-технической базой для занятий с детьми младшего школьного возраста. Программа составлена для обучения детей, в соответствии с договором безвозмездного пользования муниципальным нежилым помещением на недвижимое имущество между МОУ ДОД ДЮСШ и МОУ СОШ № 2 (от 08.10.2009г.), для проведения учебно-тренировочных занятий. По программе предусмотрено изучение техники дзюдо и других видов спорта (лёгкой атлетики, гимнастики, спортивных игр). Актуальность программы дополнительного образования детей младшего школьного возраста продиктована социальным заказом по результатам анкетирования родителей обучающихся в дошкольных образовательных учреждениях. Тем самым это позволит увеличить максимально возможное число детей младшего школьного возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Педагогическая целесообразность** заключается в профилактике нарушения осанки, плоскостопия, снижения избыточной массы тела, разносторонней физической подготовке. Раскрываются предпосылки укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни.

**Срок реализации программы** – 3 года.

Программа предполагает один этап подготовки:

**1 этап –** спортивно-оздоровительный (1-3 года),

**Возраст обучающихся** – с 6 до 9 лет. Приём детей в спортивно-оздоровительные группы производится на добровольной основе по письменному заявлению законных представителей, при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача.

Наполняемость групп (согласно Уставу МОУ ДОД ДЮСШ):

**-** спортивно-оздоровительная – 15 человек;

По итогам каждого года подготовки занимающиеся выполняют контрольные нормативы. Группы формируются из занимающихся одного возрастного периода.

**Режим занятий.** Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы общефизической подготовки**  **(ОФП)** | **Возраст для зачисления в спортивно-оздоровительную группу** | **Периодичность занятий** | **Учебные часы** | **Максимальное кол-во учебных часов в неделю** | **Годовая учебно-тренировочная нагрузка** |
| Спортивно-оздоровительный | 6-7 лет | 4 | 1 час | 4 час | 208 час |
| 7-8 лет | 4 | 1 час | 4 час | 208 час |
| 8-9 лет | 4 | 1 час | 4 час | 208 час |

открытия отделения для детско-юношеских спортивных школ по самбо составлена на основе примерной (типовой) программы для детско-юношеских спортивных школ. Издательство «Советский спорт», Москва, 2003. Вид программы – адаптированная. Возраст обучающихся от 5 до 7 лет. Срок реализации программы – 2 года.

Разработана с учетом физических и психофизических возможностей детей, их функциональными возможностями. Подобраны средства, направленные на укрепление и развитие двигательных функций. Программа ориентирована на реализацию в условиях Кольского Заполярья.

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.

**Актуальность программы** по общей физической подготовке (самбо) для детей 5-7 лет заключается в том, что в детско-юношеской спортивной школе города Кандалакши прием и зачисление детей начинается с 10 лет, а количество желающих заниматься в младшем школьном возрасте физической культурой и спортом возрастает. Благодаря программе дети раннего возраста получают возможность удовлетворения потребности в занятиях физической культурой и спортом, участия в различных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях, которые дают им возможность приобщиться к активной спортивной жизни, развивать и совершенствовать свои физические возможности. Поэтому вопросы регулярных занятий детей младшего школьного возраста являются актуальными. Чем раньше начинаются занятия, тем более плотно происходит процесс развития ребенка в целом.

**Цели и задачи деятельности спортивных школ**

**Основные цели спортивной школы:**

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

2. Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальны­ми способностями детей и подростков.

3. Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

**Основные задачи этапа общефизической подготовки:**

- 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 освоение 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 самбо.

Данная программа разработана для реализации концепции развития, в которой предусматривается орга­низация занятий с различными контингентами населения, в частности с детьми младшего школьного возраста. Настоящая программа предназначается для учреждений дополнительного образования проводящих занятия на базе учреждений дополнительного образования и пред­ставляет собой детализированное распределение учебного материала в системе занятий по физической культуре с детьми младшего школьного возраста, отражающей основные содержательные линии воспитания, обучения и развития двигательной деятельности детей от 5 лет.

При разработке использовался передовой опыт рабо­ты с детьми младшего школьного возраста по общефизической подготовке и изучению начальных форм освоения техники самбо, на­копленный в регионах России, а также научно-методические разработ­ки по внедрению в практику здоровье сберегающих технологий.

Реализация методических рекомендаций по физической культуре с изучением начальных форм освоения техники самбо основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья школьни­ков от 5 лет. Эта технология имеет два направления:

- внесубъектное, основанного на технологии рациональной органи­зации воспитательного процесса, формировании здоровье сберегающей среды;

- субъектное, предполагающее активное участие в выполнении различных видов движений, в формировании гигиениче­ских знаний, умений, навыков.

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 на основе использова­ния всех позитивных факторов.

Принципы технологии сохранения и укрепления здоровья детей:

- создание оздоравливающей среды (организация целесообразного здоровье укрепляющего пространства);

- профилактика здоровья детей (формирование рациональной осан­ки, укрепление свода стопы);

- природосообразность (учет и использование физиологических воз­можностей организма детей в соответствии с возрастным раз­витием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку);

- саморегуляция (важность приложения собственных усилий к укреп­лению здоровья).

Содержательные основы реализации технологии направлены на то, чтобы обеспечить сохранение и укрепление здоровья, всестороннее раз­витие личности детей и привить им ус­тойчивый интерес и потребность к занятиям физическими упражнения­ми.

Основные задачи применения технологии:

1) повышение сопротивляемости организма влияниям внешней сре­ды путем его закаливания;

2) укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование ра­циональной осанки;

3) содействие повышению функциональных возможностей вегетатив­ных органов;

4) развитие физических качеств;

5) формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, безопасное падение, плавание, сохранение правильной осанки);

6) привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;

7) овладение основами техники самбо.

Технологические основы реализации требуют создания психолого-педагогических условий организации здоровье сберегающего учебно-воспитательного процесса детей.

Первостепенное значение при этом имеют:

- организация развивающей и оздоравливающей среды в процессе занятий физическими упражнениями;

- творческая организация физкультурных занятий;

- координация подходов к физическому воспитанию детей в услови­ях образовательного учреждения и семьи.

При организации работы с детьми широко используются следующие средства и факторы: гигиенические факторы, оздоровитель­ные силы природы, элементарный физический труд по самообслужива­нию, физические упражнения.

Программа содержит разделы, характеризующие возрастные особенности детей; материалы по нормированию учебно-воспитательного процесса; требования к подготовленности за­нимающихся; программу занятий для детей младшего школьного возраста; методические рекомендации по организации оздоровительной и учебно-воспитательной работы.

Реализация программного содержания должна содействовать цен­ностному отношению к каждому ребенку, который рассматривается не только как член общества, но и как самостоятельная ценность.

**Формы и режим занятий**.

**Формы** учебно-тренировочного процесса:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- участие в соревнованиях;

- спортивно-оздоровительные лагеря;

- тестирование и медицинский контроль;

- медико-восстановительные мероприятия;

**Режим учебно-тренировочной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления** | **Минимальное число учащихся в группе** | **Максимальное кол-во учебных часов в неделю** | **Требования по физической и технической подготовке** |
| Спортивно-оздоровительный этап | Весь период | 5 | 15 | 3 | - |

**Формы организации двигательной деятельности детей 5-7 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Формы работы | Особенности организации |
| 1. | Занятия по физической культуре | 2-3 раза в неделю, 35-40 мин, в физкультурном зале, на воздухе |
| 2. | По плаванию (при наличии условий) | 1-2 раза в неделю, 25 мин, группами не более 10-12 человек |
| 3. | Утренняя гимнастика | 8-10 мин |
| 4. | Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе | 15-20 мин, ежедневно, не менее двух раз в день |
| 5. | Физкультурный досуг | 1-2 раза в месяц, 25-30 мин |
| 6. | Физкультурные праздники | 2-3 раза в год, 60-90 мин |
| 7. | День здоровья | 1 раз в квартал |
| 8. | Неделя здоровья | Не менее 2 раз в год (в начале января, в конце марта) |

**Условия реализации программы**:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работы;

- выполнение в полном объеме воспитательной работы;

- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях;

- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

**На конец спортивно-оздоровительного этапа занимающиеся должны:**

- овладеть основами техники физических упражнений, начальной техники борьбы;

- овладеть основами теоретических знаний;

- показать динамику индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности);

- освоить навыки гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания;

**Способы определения результативности:**

- тестирование по общей физической подготовке;

- тестирование антропометрических показателей и функциональных возможностей организма;

**Формы подведения реализации программы** промежуточная аттестация в форме переводных нормативов.

**Мальчики**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст (лет)** | **Уровень результатов** | | | | |
| **низкий** | **ниже среднего** | **средний** | **выше среднего** | **высокий** |
| **Прыжок в длину с места, см** | | | | | |
| 7 | 94 и ниже | 95-107 | 108-129 | 130-142 | 143 и выше |
| **Бег 30 м, с** | | | | | |
| 7 | 8,8 и ниже | 8,7-7,9 | 7,8-6,5 | 6,4-5,6 | 5,5 и выше |
| **Челночный бег 3х10 м, с** | | | | | |
| 7 | 13,0 и ниже | 12,9-11,8 | 11,7-9,8 | 9,7-8,6 | 8,5 и выше |
| **Подъем туловища из положения лежа на спине, кол-во раз** | | | | | |
| 7 | 4 и ниже | 5-10 | 9-15 | 16-19 | 20 и выше |
| **Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз** | | | | | |
| 7 | 0 | 1-2 | 3-13 | 14-21 | 22 и выше |
| **Подтягивание на перекладине (девочки в висе лежа), кол-во раз** | | | | | |
| 7 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 и выше |
| **Бег 1000 м, мин, с** | | | | | |
| 7 | 9,56 и ниже | 9,55-8,22 | 8,21-5,47 | 5,46-4,16 | 4,15 и выше |

**Девочки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст (лет)** | **Уровень результатов** | | | | |
| **низкий** | **ниже среднего** | **средний** | **выше среднего** | **высокий** |
| **Прыжок в длину с места, см** | | | | | |
| 7 | 92 и ниже | 93-109 | 110-115 | 116-124 | 125 и выше |
| **Бег 30 м, с** | | | | | |
| 7 | 10,4 и ниже | 10,3-9,2 | 9,1-7,3 | 7,2-6,1 | 6,0 и выше |
| **Челночный бег 3х10 м, с** | | | | | |
| 7 | 15,8 и ниже | 15,7-13,8 | 13,7-10,5 | 10,4-8,5 | 8,4 и выше |
| **Подъем туловища из положения лежа на спине, кол-во раз** | | | | | |
| 7 | 0 | 1 | 2-10 | 11-15 | 16 и выше |
| **Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз** | | | | | |
| 7 | 0 | 1-2 | 3-7 | 8-10 | 11 и выше |
| **Подтягивание на перекладине (девочки в висе лежа), кол-во раз** | | | | | |
| 7 | 0 | 1-3 | 3-9 | 10-13 | 14 и выше |
| **Бег 1000 м, мин, с** | | | | | |
| 7 | 10,15 и ниже | 10,14-8,56 | 8,55-6,47 | 6,46-5,27 | 5,26 и выше |

**Критериями оценки занимающихся на:**

- **этапе общей физической подготовки (5-7 лет)** являются:

1. регулярность посещения занятий;

2. выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготов­ленности;

3. освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями;

4. освоение теоретического раздела про­граммы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

**Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий**

**детско-юношеской спортивной школы**

**по общей физической подготовке (самбо) для детей 5-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Кол-во часов |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1. | Основы знаний | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 10 |
| 2. | Ходьба | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
| 3. | Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 4 |
| 4. | Бег | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 12 |
| 5. | Лазанье |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  | 7 |
| 6. | Прыжки | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |
| 7. | Катание, бросание, ловля мяча |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  | 8 |
| 8. | Имитационные упражнения |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | 6 |
| 9. | ОРУ (общеразвивающие упражнения) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 50 |
| 10. | Начальные формы упражнений самбо | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 10 |
| 11. | Висы |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
| 12. | Упоры |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  | 3 |
| 13. | Подвижные игры и игровые упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 22 |
| 14. | Построения, перестроения | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |
| 15. | Зачетные требования |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  | 4 |
| Всего часов: | | 13 | 14 | 12 | 14 | 13 | 12 | 13 | 13 | 12 | 13 | 14 | 13 | 156 |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ по самбо для детей 5-7 лет. Издательство «Советский спорт», Москва, 2003.

1. Белкин А. С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: «Академия», 2000.

3. ГлазыринаЛ.Д. Методика физического воспитания детей дошколь­ного возраста: пособие для педагогов доп. учреждений / Л. Д. Глазыри-на, В.А. Овсянкин. - М.: ВЛАДОС, 2005.

4.Дубровинская Н.В.,ФарберД.А., Безруких М.М. Психофизиоло­гия ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб, заведений.-М.: ВЛАДОС, 2000.

5. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской програм­ме «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». - М: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.

6. Жерар де ля Тай. Дзюдо: Правила. Техника. Поединок. Практи­ка. - М.: ACT-Астрель, 2005.

7. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие дви­гательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошк. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001.

8. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические уста­новки и упражнения/Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова.-М.: ВЛАДОС, 2004.

9. Koжуховa H.H. Педагогическая практика студентов с дополни­тельной подготовкой «Руководитель физического воспитания» в дош­кольном учреждении: учеб, пособие для студентов пед. училищ и кол­леджей, обучающихся по специальности 0313 «Дошк. образование» / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова: под ред. С.А. Козло­вой. - М.: ВЛАДОС, 2005.

10. Koжуховa Н.Н., Рыжакова Л.А., Борисова М.М. Теория и мето­дика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М: ВЛАДОС, 2003.

11. Крусева Т.О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях. -Ростов н/Д: Феникс, 2005.

12. Максименко A.M. Основы теории и методики физической куль­туры. - М., 2001.

13. Методические рекомендации для руководителей и специалистов по физическому воспитанию. Технические требования к инвентарю, оборудо­ванию и местам проведения занятий физической культурой в образователь­ных учержедениях/ Составители: Грибачева М.А., Бегун И.С. - М., 2005.

14. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста / Авт.-сост. Р.И. Амарян, В.А.Муравьев. - М.: Айрис-пресс, 2004. - 128 с.

15. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошколь­ного возраста (3-7 лет). - М.:ВЛАДОС, 2003. - 128 с.

16. Программно-методическое обеспечение оздоровительных заня­тий юных дзюдоистов: Методические рекомендации / Авт.-сост. А.С. Перевозников. - Челябинск, 2003.

17. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольни­ков и младших школьников: Практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2003. - 80 с.

18. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. - М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. -С. 36-37.

19. Савенков А.И. Путь к одаренности: исследовательское поведе­ние дошкольников. - СПб.: Питер, 2004. - 272 с.

20. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 258 с.

21. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведе­ний. - М: «Академия», 2001. - 368 с.

22. Столяров В.И. Стань спартианцем - участником нового движе­ния «Старт!» (новая социальная развлекательно-игровая программа). -М.: АНО «Центр развития спартианской культуры», Центр культуры здоровья и спартианского воспитания РГУФК, 2005. - 50 с.

23. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Кру-цевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 423 с.

24. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Черепов Е.А. Круговая трени­ровка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004. - 120 с.

25 Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на само­регуляцию поведения дошкольника / Пособие для педагогов дошк. уч­реждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 71 с.

26. Эксперимент: Новое содержание общего образования / Пример­ные программы среднего (полного) общего образования: Физическая культура. - М.: Просвещение, 2002.- 26с

27. Япкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 206 с.

**РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. ГлазыринаЛ.Д. Физическая культура-дошкольникам: Пособие для педагогов дошк. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001.-304 с.

2. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические уста­новки и упражнения/Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова.-М.: ВЛАДОС, 2004.- 150с.

3. ПепзулаеваЛ.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 6-9 лет. - М.: ВЛАДОС, 2002. - 112 с.

4. Пятьсот игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 304 с.

5. Савенков А.И. Ваш ребенок талантлив: Детская одаренность и домашнее обучение. - Ярославль: Академия развития, 2002. - 352 с.

6. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. - Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. - 192 с.

7. Погадаев Г.И. Физкульт-Ура! Физическая культура дошкольни­ков / Пособие для родителей и воспитателей. - М.: Школьная Пресса, 2003. - 96 с.