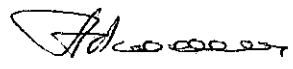


Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Шипуновская детско-юношеская спортивная школа»
(МКУ ДО ДЮСШ)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКУ ДО ДЮСШ

 А.В.Леоненко

приказ № 31 от « 27 » ноября 2013г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

САМБО
для групп СО и НП-1

Принята решением педагогического совета

протокол № 4 от « 27 » ноября 2013г

Возраст 6-9 лет

Срок реализации 4 года

Составители:

Куликов В.М, Шаталов В.Н старшие тренеры-преподаватели отделения самбо

2013г
с. Шипуново

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Пояснительная записка.....	3-4
I.Общая характеристика детей дошкольного и раннего школьного возраста.....	4-6
1.1. Возрастные особенности дошкольников в 6-9 лет.....	5
1.2. Особенности двигательной деятельности учащихся.....	5-6
II. Программно-нормативный раздел.....	6-8
2.1. Гигиенические и санитарные требования при проведении физкультурных занятий.....	7
2.2. Техника безопасности.....	7-8
2.3. Врачебный и педагогический контроль в системе занятий.....	8
III. Практический раздел.....	9-12
3.1. Средства физического воспитания.....	9
3.2. Программа физического воспитания для учащихся 6-9 летнего возраста.....	9-12
IV. Методические рекомендации.....	12
4.1. Дозирование нагрузки на занятиях.....	12
4.2. Развитие психофизических качеств.....	12-13
4.3. Формирование личностных качеств и индивидуальных способностей учащихся.....	14-15
4.3.1. Основные направления и технология воспитательной работы.....	14
4.3.2. Формирование индивидуальных способностей.....	15
Литература.....	16

ВВЕДЕНИЕ

Дошкольный возраст и ранний школьный - важные периоды 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 двигательной активности.

Методические рекомендации по физической культуре для учащихся (с начальными формами упражнений самбо) разработаны на основе нормативных документов, регламентирующих физическое воспитание в ДЮСШ. В частности, Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29 апреля 1999 года определяет, что "физическое воспитание детей дошкольного возраста осуществляется в процессе включенных в программу физического воспитания в ДЮСШ бесплатных учебных занятий по физической культуре" (статья 14); решение коллегии Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 23 мая 2002 г. №11/9/6/5 "О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ" предусматривает обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удостоверения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом; гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима для ДЮСШ и СДЮСШОР регулируют санитарно-эпидемиологические правила и нормы.

Новизной представляемых методических рекомендаций является:

- внедрение начальных форм упражнений дзюдо для детей 6-9 летнего возраста;
- реализация технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
- систематизация требований к физической подготовленности занимающихся (по показателям физического развития, функционального состояния и развития психофизических качеств);
- преемственность изучения программного материала, отраженная в перспективном, текущем и оперативном планировании;
- разнообразие средств и методов, включенных в различные формы работы с учащимися (физкультурные занятия, праздники, дни здоровья, физкультминутки, занятия совместно с родителями, занятия по ознакомлению с водной средой).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации являются материалом, регламентирующим учебно-воспитательную работу для детей занимающихся в группе спортивного оздоровления (СО) и групп начальной подготовки и предназначены для тренеров-преподавателей работающих в ДЮСШ. Методические рекомендации раскрывают весь комплекс направлений работы по физическому воспитанию детей 6-9 летнего возраста. При разработке данной программы использовался передовой опыт работы с дошкольниками и школьниками 7-9 летнего возраста по изучению начальных упражнений самбо, накопленный тренерами-преподавателями МКОУ ДОД ДЮСШ, а также тренерами-преподавателями других регионов Российской Федерации, а также научно-методические разработки по внедрению в практику здоровьесберегающих технологий.

Реализация методических рекомендаций по физической культуре для учащихся (с начальными формами упражнений дзюдо) основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья воспитанников 6-9 летнего возраста. Эта технология имеет два направления:

- внесубъектное, основанное на технологии рациональной организации воспитательного процесса, формировании здоровьесберегающей среды;
- субъективное, предполагающее активное участие дошкольников в выполнении различных видов движений, в формировании гигиенических знаний, умений, навыков.

Принципы технологии сохранения и укрепления здоровья дошкольников:

- **создание оздоравливающей среды** (организация целесообразного здоровьесберегающего пространства);
- **профилактика здоровья детей** (формирование рациональной осанки, укрепление свода стопы);
- **природообразность** (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).

Содержательные основы реализации технологии направлены на то, чтобы обеспечить сохранение и укрепление здоровья, всестороннее развитие личности дошкольников 6-7 летнего возраста и школьников 7-9 летнего возраста и привить им устойчивый интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, изучить с детьми начальные формы упражнений самбо.

Основные задачи применения технологии:

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование рациональной осанки;
- содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;
- развитие физических качеств;
- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, безопасное падение, плавание, сохранение правильной осанки);
- формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой и интереса к начальным формам упражнений самбо.

Технологические основы реализации требуют создания психолого-педагогических условий организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса учащихся.

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 спортивных школ и семьи.

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

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Всестороннее развитие учащихся в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития маленького человека. Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры в дошкольном возрасте содействуют гармоничному развитию детей, положительно влияет на их умственную сферу, повышает уровень подготовленности к обучению в школе. Младший школьный возраст это возраст интенсивного интеллектуального развития. На основе интеллекта развиваются все остальные функции, происходит интеллектуализация всех психических процессов, их осознание и произвольность. Возникает произвольное и намеренное запоминание, способность произвольно сосредоточить внимание на нужном объекте, произвольно вычленивать из памяти то, что нужно для решения текущей задачи; научается выделять цель, условия и средства ее достижения, появляется способность к теоретическому мышлению. Все эти достижения, и особенно поворот ребенка на самого себя (рефлексия), в результате учебной деятельности свидетельствуют о переходе ребенка к следующему возрастному периоду, который завершает детство.

1.1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ В 6-9 ЛЕТ

В возрасте 6-9 лет происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система, в связи, с чем недопустимо длительное пребывание детей в неудобных позах, сильные мышечные напряжения, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, плоскостопие, деформация суставов. На пятом году жизни ребенок постепенно начинает осознавать свое положение среди сверстников.

Познавательное развитие в младшем дошкольном возрасте продолжается по следующим основным направлениям: расширяются и качественно изменяются способы и средства ориентировки ребенка в окружающей обстановке, содержательно обогащаются его представления и знания о мире. Формирование символической функции способствует становлению у детей внутреннего плана мышления. При активном взаимодействии и Экспериментировании, дети начинают познавать новые свойства природных объектов и отдельных явлений - это позволяет им каждый день делать удивительные "открытия".

К пяти годам начинает формироваться произвольность - в игре, рисовании, конструировании (деятельность по замыслу). Развиваются начала эстетического отношения к миру (к природе, окружающей предметной среде, людям). Ребенка отличает целостность и эмоциональность восприятия образов искусства, попытки понять их содержание.

Основные цели работы с детьми 6-9 лет

Необходимо:

- охранять и укреплять здоровье детей, способствовать их физическому развитию, избегая нервных и физических перегрузок;
- создавать условия для реализации всех видов игры;
- внимательно относиться к формирующемуся детскому сообществу и терпеливо поддерживать его;
- формировать основы культурного и экологически целесообразного поведения (в природе и обществе);
- во всех видах деятельности и общения способствовать развитию у детей диалогической и монологической речи;
- развивать у детей познавательные интересы, сенсорные и интеллектуальные способности;
- поддерживать экспериментирование с материалами, словом, движением, моделировать игровые ситуации;
- развивать воображение и творческое начало;
- продолжать формировать у детей эстетическое отношение к окружающему и художественные способности.

1.2. ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Старший дошкольный и ранний школьный возраста позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличиваются удельный вес и сила мышц, совершенствуются их функции. На шестом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанья по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде и плавание. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка. Они начинают понимать красоту, грандиозность

движений. Дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах. У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение не должно быть длительными. Поэтому новые упражнения сочетаются с известными, делают между упражнениями паузы для отдыха.

Особенности организации двигательной деятельности детей 6-9 лет

Необходимо:

- развивать у них интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; знакомить с некоторыми спортивными событиями в стране;
- содействовать постепенному освоению ими техники движений;
- формировать представления о разнообразных способах их выполнения;
- целесообразно формировать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость);
- воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие);
- учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организационной и самостоятельной);
- учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом.

II. ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНЫЙ РАЗДЕЛ

учебный план занятий для детей 6-9 летнего возраста

Содержание занятий	Месяцы											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Теоретические занятия-12 ч.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Практические занятия	15	18	15	15	15	14	15	12	12	17	14	11
-Общая физическая подготовка – 173 часа												
Ходьба	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Равновесие	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	--
Бег	1	2	1	2	2	1	2	2	1	4	2	1
Лазанье	1	1	2	2	2	--	2	--	1	2	1	1
Прыжки	2	1	1	2	2	1	2	--	1	2	1	1
Бросание, ловля мяча	--	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Имитационные упражнения	--	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	--
ОРУ (общеразвивающие упражнения)	3	3	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1
Висы	1	2	--	--	--	1	1	--	--	--	--	--
Упоры	2	--	2	--	--	1	1	--	--	--	--	--
Подвижные игры	3	4	4	4	3	4	2	4	4	2	4	4
Построения								1				1
- Специальная физическая подготовка – 90 часов	5	5	8	7	7	7	9	10	10	5	8	9
Начальные формы упражнений самбо – 30 часов	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3
Медицинский контроль-3часа	2				1							
Зачетные требования – 4 часа	2											2
Всего за месяц	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26
Всего за год 312 часов	312											

2.1. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ И САНИТАРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

В процессе занятий с учащимися 6-9 летнего возраста необходимо соблюдать требования к условиям организации занятий. Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны преподавателя. В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей.

- Всё оборудование должно быть надежно закреплено; оборудование, инвентарь, наглядные пособия должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключая возможность падения.
- Инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня груди.
- Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым; освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам.

Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5кг (для ребенка старшего дошкольного возраста). Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования (уборка зала).

Преподаватель должен соблюдать требования к оборудованию и материалам. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. В пользовании детям даются только исправные и безопасные предметы. Запрещается использование в работе оборудования и инструментов, предназначенных для взрослых. Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

Требования к методике руководства физкультурной деятельностью дошкольников

Обучая детей различными умениями и навыками, приемами выполнения движений, преподаватель должен обеспечить правильный показ движения. При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

Не допускать нахождения детей в зале 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 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 преподаватель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность. Преподаватель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

2.2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Для организации занятий, укрепляющих здоровье учащихся важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся. Основные причины травматизма детей на занятиях физическими упражнениями:

1. Нарушение правил организации занятий:

- проведение занятий с большим числом детей на одного преподавателя, чем полагается;
- нахождение детей в зале без присмотра преподавателя и неорганизованный вход, и выход из зала;

- самовольный доступ к снарядам и тренажерам;
- неправильный выбор преподавателем места при проведении занятия, когда часть детей находится вне его поля зрения;
- недостаточные интервал и дистанция между детьми при выполнении групповых упражнений.

2. Нарушения в методике преподавания:

- форсированное обучение сложным, связанным с риском, и психологическими трудностями для ребенка упражнениями, без достаточной его подготовленности;
- чрезмерная нагрузка на ребенка в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;
- излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр, эстафет.

3. Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды:

- недостаточная освещенность зала для занятий;
- отсутствие вентиляции;
- неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;
- посторонние колющие предметы на одежде;
- цепочки, тесемки;

4. Отсутствие систематического врачебного контроля за физическим состоянием детей:

- чрезмерность нагрузки для детей, недавно перенесших заболевания;
- отсутствие систематической диспансеризации детей;
- отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.

5. Недооценка значения страховки помощи:

- неправильная страховка или ее отсутствие при выполнении сложных упражнений, при выполнении основных видов движений.

6. Нарушение техники безопасности, неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, оборудования:

- неровности пола, щели ;
- неисправность борцовского ковра;
- отсутствие в легкодоступном месте аптечки первой медицинской помощи.

2.3. ВРАЧЕБНЫЙ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ

Контроль за физическим воспитанием детей дошкольного и школьного возрастов включает следующие показатели:

1. Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей.

С целью осуществления индивидуального подхода при назначении различных средств физического воспитания выделяются две группы детей:

I - основная группа, не имеющая никаких медицинских и педагогических противопоказаний и ограничений для занятий физической культурой.

II - ослабленная группа, имеющая ограничения временного характера в величине и интенсивности физической нагрузки и объеме закаливающих мероприятий.

2. Медико-педагогические наблюдения за организацией двигательного режима определяются методикой проведения и организацией занятий физическими упражнениями и их воздействием на организм ребенка.

3. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий, физкультурного оборудования, спортивной одежды и обуви.

4. Санитарно-просветительская работа по вопросам физического воспитания дошкольников и младших школьников среди персонала учреждения и родителей.

III. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

3.1. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В процессе занятий с учащимися 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, зала.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма.

Физические упражнения включают в себя основные движения, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения самбо.

3.2. ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-9 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА.

1. Теоретическая подготовка

№ Темы:

- 1 физическая культура и спорт в России;
- 2 краткий обзор развития самбо в России и зарубежом;
- 3 физическое развитие и укрепление здоровья;
- 4 краткие сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на организм;
- 5 закаливание организма; гигиена;
- 6 врачебный контроль;
- 7 профилактика травматизма;
- 8 зачетные требования;
- 9 основы судейства;

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

ХОДЬБА

в колонне приставным шагом на носках, на пятках в разных направлениях змейкой с различными положениями рук на внешнем крае стопы вперед, назад с высоким подниманием бедра в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра

РАВНОВЕСИЕ

перешагивание через препятствие кружиться на месте упражнение "ласточка" ходьба с закрытыми глазами

БЕГ

в разных направлениях в колонне непрерывный с высоким подниманием бедра в медленном темпе змейкой в чередовании с ходьбой в быстром темпе захлестывание

ЛАЗАНИЕ

в упоре на коленях и локтях (кистях) подлезание под препятствие проползание на животе

ПРЫЖКИ

на месте на двух ногах с продвижением вперед подпрыгивание на месте через препятствие в длину с места вверх на одной ноге налево, вправо подскок-прыжок на месте

БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ МЯЧА

подбрасывание мяча вверх и ловля метание мяча бросание мяча и ловля с расстояния

ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

движения спортсменов объектов живой и не живой природы природных явлений

ОРУ (общеразвивающие упражнения)

1 И.п. - о.с., руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, подняться на носки; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

2 И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (4-6 раз).

3 И.п. - о.с., руки на поясе. 1-2 - присесть, 3 - руки вынести вперед; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

4 И.п. - о.с., руки вдоль туловища. 1- шаг вправо, руки в стороны; 2-наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-исходное положение (4-6 раз).

5 И.п. - о.с., руки вдоль туловища. 1 - правую ногу назад на носок, руки за голову; 2-исходное положение. То же левой ногой (6-8 раз).

6 И.п. - о.с., руки на поясе. 1-прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2-прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Начальные формы упражнений самбо:

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 самбиста (правосторонней, левосторонней, фронтальной), повороты и перемещения тела на 90°, шагом (вперед, назад) в стойке, на коленях, стойка на лопатках кувырок вперед, самостраховка при падениях на бок в положении стоя на коленях, захват (спину) рукав-отворот в положении стоя на коленях, выведение из равновесия (вперед, назад), имитационные упражнения самбо по освоению фрагментов боковой подсечки, передней подсечки, отхвата, зацепа голенью изнутри, положения тела в стойке, в партере, стойка на голове и руках, мост из положения лежа, на спине без касания татами головой падение на живот, падение кувырком повороты на 180° (скрестными шагами, круговым шагом), захваты с теснением, с переводом на спину, с освобождением выведения из равновесия в исходном положении стоя на коленях (вперед-вправо, вперед - влево, назад - вправо, назад - влево) с захватом одной и двумя руками, перемещение приставными шагами стоя и стоя на коленях (вперед-назад, вправо-влево, изменяя направления).

ВИСЫ

вис стоя, спиной на гимнастической стенке вис на канате, перекладине передвижение в висе различным хватом

УПОРЫ

упор стоя на коленях упор сзади на полу перемещение в упоре руками вперед перемещение в упоре сзади ногами вперед из различных исходных положений упор лежа упор на низкой перекладине на параллельных брусьях

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

с ходьбой и бегом, с прыжками с ползанием, с бросанием и ловлей мяча, на ориентирование в пространстве, формирующие гигиенические знания, умения, навыки, с элементами самбо

ПОСТРОЕНИЯ

парами в колонну, в шеренгу размыкание на вытянутые руки, повороты на месте с переступанием, команды "становись", "равняйся", "смирно" в две колонны в круг

Средства освоения самостраховки при падениях

И.п. лежа на спине, голова поднята (подбородок прижат к груди) поднять обе ноги вверх, ударить по татами ладонями обеих рук (угол 45° к линии туловища). Выполнять 6-8 раз.

И.п. группировка в упоре присев, перекат назад (подбородок прижат к груди), без хлопка. Выполнять 4-6 раз.

И.п. лежа на правом боку, хлопок правой рукой, одновременно на татами ставится подошва левой стопы. Перекат на левую сторону - то же самое. Голова приподнята, рука ударяет об татами (угол 45° к линии туловища). Выполнять 6-8 раз на каждую сторону.

И.п. сед ноги вместе, поднять руки, подбородок прижат к груди. Страховка при падении назад из положения сидя. Поднять ноги вверх, одновременно ударить об татами ладонями обеих рук. Выполнять 4-6 раз.

И.п. сед ноги вместе, поднять руки, подбородок прижат к груди. Страховка при падении на бок из положения сидя. Выполняется на правую и левую стороны с хлопком и прижиманием подбородка к груди 6-8 раз.

И.п. упор присев. Страховка при падении назад. Поднять руки вперед, прижать подбородок к груди. Опрокидываться назад, поднимая прямые ноги вверх, одновременно ударяя по татами ладонями обеих рук (угол 45 к линии туловища). Выполнять 6-8раз.

И.п. присев на левую ногу, вывести вперед правую ногу и руку. Страховка при падении на бок. Вытягивая их вперед, опустить правое бедро на татами. Поднимая обе руки вверх, упасть с хлопком на правый бок, хлопок правой рукой (угол 45 к линии туловища). Выполнять 4-6раз.

И.п. полуприсев. Страховка на правый бок. Поднять правую руку и вывести вперед правую ногу скользящим движением влево, согнуть левую ногу. Приседая на левую ногу, опустить правое бедро на татами. Продолжить движение ног, поднимая их вверх. Упасть с хлопком правой ладонью (угол 45 к линии туловища). Выполнять 4-6раз на каждую сторону. Требования к выполнению захвата "классического". Захват берется на отвороте, на уровне ключицы и рукава (чуть выше локтевого сустава). Захват за рукав "наматывается" на основание большого пальца, отворот "набирается" в руку до полного облегания плеча.

Выведение из равновесия (и.п. стоя на коленях).

1. Вперед:

- двумя руками из "классического" захвата, обе руки тянут к плечам параллельно татами, поворачиваясь ладонями вниз, локти разводятся в стороны;
- выведение вперед одной рукой (за рукав или отворот).

2. Назад:

- двумя руками из "классического" захвата, обе руки толкают партнера назад, параллельно татами;
- двумя руками разворотом туловища партнера вокруг продольной оси.

3. В сторону:

- двумя руками, захватом за рукав прикладывается усилие вниз - в сторону по направлению к татами под углом 45, а захватом за отворот вверх - в сторону вдоль уха партнера.

Фрагменты технических действий (выполняются у стены, с теннисными мячами) в обе стороны.

- Боковая подсечка: "подметающее" движение стопы; отсекающее движение ногой, разворачивая стопу подошвой внутрь.

- Передняя подсечка: вытягивать ногу вперед с одновременным разворотом стопы.

Изучение падения кувырком

И.п. - правая нога впереди левой, поставить правую руку рядом с правой ногой (кисть развернута назад), поставить рядом левую руку пальцами вперед. Прижав подбородок к груди, наклониться вперед, перекатиться (ноги держать прямыми) одновременно выполнить хлопок по татами левой рукой и поставить подошву правой стопы. Выполнять 4-6раз попеременно в каждую сторону.

Изучение падения вперед

- И.п. - стоя на коленях (разведены в стороны), руки подняты на уровень груди, ладони развернуты к татами. Плавно перекатиться вперед на ладони обеих рук и дополнительной опорой на предплечья и пальцы ног. Выполнять 6-8раз.

- Положения тела в стойке: круглы присев, наклон, выпад влево, полный присев, стойка на коленях.

- Положение в партере: стойка на одном колене, положение высокого партера, положение, лежа на груди.

Культурно-гигиенические навыки

Контролировать выполнение детьми основных правил личной гигиены:

Своевременное мытье рук, умывание, чистка зубов, полоскание рта после приема пищи; Поддерживать совершенствование у детей навыков самостоятельности; формирование и закрепление у них полезных привычек, способствующих хорошему самочувствию, бодрому настроению и усвоению основ здорового образа жизни.

Безопасность жизнедеятельности

Создавать благоприятные условия пребывания детей в спортивной школе, исключая возможность перегрузки, перенапряжения нервной системы, травматизма, переутомления;

Формировать у детей понимание важности безопасного поведения, соблюдения необходимых норм при действиях с травмоопасными предметами, правила поведения на улице и в транспорте, во время прогулки на природе;

Знакомить детей с правилами, ограничивающими контакты с незнакомыми людьми, с больными;

Обучать детей основам правильного поведения при встрече с бездомными и незнакомыми животными;

Обучать детей умению ориентироваться на дорогах, при переходе улиц, перекрестков;

Формировать у них установку на то, принимать пищу можно только в специально предназначенных для этого местах;

Формировать у детей представление об опасности сбора неизвестных растений;

Инициировать знание ребенком адреса своего места жительства и умения при необходимости обратиться за помощью к сотруднику милиции.

IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

4.1. ДОЗИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ

Физическая нагрузка - это двигательная активность учащихся, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования систем организма. Внешняя сторона нагрузки относится интенсивность, с которой выполняется упражнение и ее объем. Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме дошкольников вследствие влияния определенных внешних сторон нагрузки.

Преподавателю, работающему с воспитанниками, следует избегать возникновения перегрузок у занимающихся. Причины перегрузок:

- ошибки в методике занятий с учащимися;
- нарушение здорового образа жизни ребенка;
- неблагоприятное влияние окружающей среды;
- нарушение здоровья.

4.2. РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

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 на прогулке.

Развитие быстроты движений

Быстрота - это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Основные формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;
- частота движений.

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. Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. 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.

Развитие выносливости

Применительно к детям дошкольного возраста выносливость рассматривается, как способность организма выполнять мышечную работу небольшой и средней интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную систему, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье, в целом способствует его всестороннему гармоничному развитию. Целенаправленная работа по развитию выносливости у дошкольников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность, что особенно важно в плане подготовки детей к школе. Необходимость развития выносливости у детей дошкольного возраста определяется еще тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки. Развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека.

Развитие гибкости

Гибкость - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений. **Стрейтчинг** - это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок. Формирование и поддержание правильной осанки является одной из главных задач физического воспитания.

Развитие ловкости

Ловкость - способность быстро овладевать новыми движениями, быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки.

В качестве методических приемов для развития ловкости рекомендуется:

- применение упражнений с необычными исходными положениями;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- варьирование пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- усложнение дополнительными движениями.

Для развития ловкости у учащихся, рекомендуются подвижные игры, общеразвивающие упражнения с предметами, изучение новых упражнений.

4.3. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ

1. Развитие эмоционально-волевой сферы, связанной с процессом физического воспитания с применением начальных форм упражнений самбо.

Выделяется ряд этапов.

- выполнение требований преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, помощь окружающим).

- отделение собственной деятельности от деятельности взрослых.
- восприятие деятельности взрослых как образца для подражания (осознание необходимости соблюдения гигиены, режима дня).
- появление мотивов действий по образцу, направленных на удовлетворение возникающих потребностей, что содействует проявлению личного поведения.
- ориентировка на собственные поступки, их оценка.

Ребенка необходимо учить психологическим механизмам управления своим настроением, что достигается за счет трудолюбия, собранности, уважения к окружающим.

2. Формирование самооценки.

Этапы формирования.

- проявление способности самостоятельно оценивать свои поступки по полярному принципу: хорошо - плохо.
- проявление способности к самооценке не только поступков, но и эмоциональных состояний.

Тренер-преподаватель проводящий занятия с воспитанниками, должен учитывать, что для формирования у занимающихся адекватной самооценки необходимо соблюдать ряд условий: отказ от обобщающих заключений о поведении ребенка; от невыгодных сравнений ребенка с другими детьми; необходимость создания ситуаций успеха в физкультурной деятельности.

3. Формирование первоначальных нравственных представлений.

Предусматривается формирование представлений о добре, зле, красивом и некрасивом, хорошем и плохом. Нужно акцентировать внимание на профилактике вредных привычек.

В формировании нравственных представлений учащихся в процессе реализации начальных форм упражнений самбо, особая роль принадлежит выработыванию навыков дисциплинированного, культурного, гуманного поведения.

4.3.1. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

В процессе реализации программы по физической культуре для воспитанников существуют ведущие направления воспитательной работы.

Первое направление - организация игровой деятельности.

- при организации сюжетно-ролевых игр преподавателю рекомендуется внимательно наблюдать за деятельностью занимающихся, чтобы вовремя заметить и преодолеть опасные тенденции в "игрании" ролей, когда эмоции захлестывают игроков, волевой контроль за поведением снижается.
- подбирать сюжетно-ролевые игры с учетом равных возможностей у детей, чтобы дать им "проявить" себя. Это достигается не только выбором ролей, но и подбадриванием детей не уверенных в себе, не освоивших правила, горячо переживающих неудачи.

Второе направление - формирование гуманных отношений в коллективе дошкольников.

Формирование гуманных отношений строится на проявлении дружбы, уважения к старшим, взаимной помощи, заботы друг о друге, умения учитывать коллективные интересы.

Преподавателю рекомендуются для выполнения следующие педагогические приемы:

- "эмоциональное обволакивание" - проявляется в обязательной встрече ребенка с улыбкой; приветствие ласковым, добрым тоном; обязательные подбадривания в каждом начинании; публичное подчеркивание "правильных" поступков; обязательная помощь в выполнении поручений; соблюдение требований к физкультурной деятельности; выработка единой линии эмоциональных реакций на успех и неудачи.
- "эмоциональный контраст" - выражается в чередовании строгого и ласкового тона голоса, что создает значительный эффект для пробуждения самосознания дошкольника, его эмоциональной отзывчивости.

Третье направление - помощь семье в приобщении дошкольников к ценностям физической культуры.

Основные методы.

- "эмоциональная установка" - оказывается более сильным механизмом регуляции поведения дошкольников, чем представления, взгляды и даже убеждения.
- "положительное подкрепление" - имеет главный смысл, подразумевается, что создание условий для того, чтобы учащийся захотел поступить тем или иным образом.
- "отрицательное подкрепление" - заключается в том, что учащийся узнает, какие отрицательные последствия может принести его поступок.
- "договор" - является эффективным методом (особенно для учащихся, которые не выполняют требований преподавателя с первого слова).

4.3.2. ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Учащиеся, занимающиеся физическими упражнениями, различаются по ряду основных критериев: особенностям нервной системы, свойствам телосложения, психическому и физическому развитию. Индивидуальные особенности ребенка влияют на усвоение им двигательных умений и навыков, на отношение к окружающим. Наблюдение за ребенком в повседневной жизни, анализ его поведения и деятельности, беседы с родителями позволяют преподавателю спланировать задачи, методы, содержание индивидуальной работы. Важную роль в индивидуальной работе с учащимися играют медико-педагогические наблюдения, которые позволяют устанавливать и учитывать показатели силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов. В качестве показателей силы учитываются: уровень физической и умственной работоспособности на занятиях и в трудовых процессах; быстрота восстановления работоспособности после утомления; способность преодоления трудностей, инициативность и активность на занятиях, а также в играх; скорость овладения двигательными навыками, двигательная активность, эмоциональный тонус.

Преподаватель приобщает учащихся к физическим упражнениям, совместно выполняя разнообразные задания: вспомнить и выполнить упражнения; организовать знакомые подвижные игры, привлекая при этом на ведущие роли не только активных, но и застенчивых детей. Также проводится коррекционная работа по исправлению дефектов стопы и осанки, улучшению психофизических качеств и двигательных действий. Для этого педагог показывает и объясняет упражнение, дает предварительную ориентировку в действиях; активизирует сознательное и творческое отношение к движению. Важная роль отводится развитию ручной ловкости, моторике рук.

Формированию у ребенка самостоятельных двигательных действий способствует выполнение физкультурных упражнений, используя различные мелкие и крупные игрушки и инвентарь. Важную роль в самостоятельной деятельности ребенка играют подвижные игры в правилах, с их помощью развивается инициатива, организаторские способности и творчество. Эти игры способствуют формированию детского коллектива и соблюдению принятых в них правил. Самостоятельную двигательную деятельность воспитанников преподаватель систематически и последовательно планирует и направляет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб.
2. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия", 200 - 192с.

2. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). - М.: Советский спорт, 2006. - 368с.
3. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. -336с.
4. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 423с.
5. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 206с.
6. Масименко А.М. Основы теории и методики физической культуры .-М., 2001.- 319с.
7. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных самбистов: Методические рекомендации / Авт.- сост. А.С. Перевозников.- Челябинск, 2003. – 19 с.
8. Савенков А.И. Ваш ребенок талантлив: Детская одаренность и домашнее обучение.- Ярославль: Академия развития, 2002. – 352 с.
9. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 258 с.