

**Содержание**

[1. Комплекс основных характеристик 3](#_Toc169712437)

[1.1. Пояснительная записка 3](#_Toc169712438)

[1.2. Цели и задачи реализации программы 6](#_Toc169712439)

[1.3. Содержание программы 6](#_Toc169712440)

[1.3.1. Учебный план 6](#_Toc169712441)

[1.3.2. Содержание учебного плана. 7](#_Toc169712442)

[1.3.3. Планируемые результаты реализации программы 11](#_Toc169712443)

[2. Комплекс организационно-педагогических условий 12](#_Toc169712444)

[2.1. Годовой календарный учебный график 12](#_Toc169712445)

[2.2. Условия реализации программы 12](#_Toc169712446)

[3. Список литературы 14](#_Toc169712447)

[Приложение](#_Toc169712448)

[Приложение](#_Toc169712449)

### Комплекс основных характеристик

### Пояснительная записка

**Нормативно-правовое обоснование Программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Борись и побеждай!» составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17 февраля 2023 г.);
2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ (ст. 1, 2);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Минтруда Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
9. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
10. Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 22 сентября 2020 г. № 3.12-902-р «Об утверждении концепции персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области».
11. Письмо Министерства образования Сахалинской области от 11.12.2023 № 3.12-Вн-5709/23 «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
12. Устав МАДОУ №36 «Мальвина» г. Южно-Сахалинска, утвержденный приказом Департамента образования администрации города Южно-Сахалинска от 26.11.2015 г. № 1141.

**Направленность программы**: физкультурно-спортивная.

**Вид деятельности:** вольная борьба.

**Актуальность программы**. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской на период до 2025 года определена задача обеспечение доступных условий и равных возможностей для занятий физической культурой и спортом для граждан всех возрастных категорий. Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Борись и побеждай!» продиктована запросом государства и родителей к осуществлению физического воспитания дошкольников и повышения уровня их двигательной активности.

Физические нагрузки в детском возрасте положительно влияют на процесс развития восприятия, памяти, мышления, эмоциональное состояние ребенка. Подвижное и гибкое тело расширяет возможности для выражения мыслей и чувств. В этом возрасте ребенок легко обучается. Всякое систематическое воздействие быстро оказывает влияние на ход развития и изменение поведения ребенка.

Освоение содержания ДОП «Борись и побеждай!» детьми, обеспечит необходимую общефизическую подготовку и станет первой ступенькой к освоению элементов вольной борьбы, что в дальнейшем будет способствовать проявлению интереса к занятию этим видом спорта.

**Уровень программы**: стартовый.

**Адресат программы.** Программа актуальна для детей от 5 до 7 лет. Программа ориентирована на удовлетворение запросов родителей (законных представителей) и потребностей детей.

На обучение по ДОП принимаются все желающие на основании заявления от родителей (законных представителей) обучающихся. Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания. Наличие у обучающихся медицинской справки.

Формирования групп проводится на одновозрастной основе. Форма проведения занятий: групповая, численностью по 7-15 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся.

***Возрастные особенности детей 5-6 лет.*** Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры - ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом - у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

Позвоночный столб ребенка 5-6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

У детей 5-6 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Педагогу следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 6 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

***Возрастные особенности детей 6-7 лет.*** Физическое развитие детей 6-7 лет характеризуется интенсивным ростом.  Заканчивается формирование костной системы физиологических изгибов позвоночника, свода стопы.

Поскольку скелет ребенка в большой степени состоит из хрящевой ткани, важно создать условия, при которых можно максимально снизить неблагоприятные факторы, влияющие на осанку, особенно тогда, когда ребенок пойдет в школу и будет много времени проводить за столом, выполняя домашние задания.

Сердечно-сосудистая система меняется в сторону увеличения выносливости и повышения работоспособности. Сердце шестилетнего ребенка близко по размерам и форме к сердцу взрослого человека, что позволяет выдерживать более высокие нагрузки, чем у детей раннего возраста. Пульс становится стабильнее и устойчивее.

Изменения физического развития в 6-7 лет касаются и мышечной системы. В 6-7 лет быстро развивается мускулатура рук, движения становятся более четкими, совершенствуется их координация. Ходьба отличается увеличением скорости и уверенности. Движения рук и ног согласованы, осанка правильная. Также ребенок хорошо бегает - равномерно и достаточно быстро. Ему удается выполнять прыжки на месте, с продвижением, поочередно на левой и правой ноге, на двух ногах, в длину, в высоту. Хорошо владеет навыками метания. Физическое развитие ребенка 6-7 лет позволяет ему удерживать равновесие и выполнять множество сложных упражнений.

**Объем и сроки освоения программы.**

Срок реализации программы – 1 год. Объем программы – 144 часов. Режим занятий – 3 раза в неделю по 1 академическому часу. 1 академический час – 25-30 минут. 6 групп

**Форма обучения по ДОП:** очная.

**Формы организации работы с обучающимися:** групповые,индивидуальные.

**Формы проведения занятий:** лекции, игра, соревнования, турнир.

***Основными формами*** организации занятий являются: практические занятия, подвижные игры, эстафеты, тренировочные занятия, воспитательные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, видео просмотров соревнований.

Спортивная тренировка детей проводится с учётом особенностей возрастного и полового развития детей.

На протяжении периода обучения одним из важных моментов организации занятий является четкое знание и соблюдение техники безопасности.

### Цели и задачи реализации программы

**Цель программы** – гармоничное физическое развитие обучающихся средствами физкультурно-спортивной деятельности и, в частности, единоборств.

**Задачи программы:**

*Предметные:*

1. Познакомить с элементами техники единоборств;
2. Познакомить с основными терминами и понятиями, применимыми в единоборствах;
3. Научить правилам техники безопасности при занятиях единоборствами.

*Личностные:*

1. Развивать двигательные качества: быстроту, выносливость, ловкость, силу, гибкость;
2. Формировать потребность ведения здорового образа жизни;
3. Повысить уровень мотивации к занятиям физической культурой

*Метапредметные:*

1. Развивать морально-волевые качества;
2. Воспитывать самостоятельность и организованность;
3. Прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

### Содержание программы

### Учебный план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы, темы** | **Кол-во часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности** | 3 | 3 |  | Опрос. |
| **2.** | **Общая физическая подготовка единоборца** | | | | |
| 2.1 | Строевые и порядковые упражнения; | 6 | 1 | 5 | Контрольные упражнения |
| 2.2 | Ходьба; | 9 | 1 | 8 | Контрольные упражнения |
| 2.3 | Бег; | 9 | 1 | 8 | Тесты с замером времени на секундомере |
| 2.4 | Прыжки; | 9 | 1 | 8 | Замеры прыжков длину с места |
| 2.5 | Метание; | 6 | 1 | 5 | Замер расстояния метаний |
| 2.6 | Общеразвивающие упражнения без предметов; | 11 | 2 | 9 | Комплекс контрольных упражнений |
| 2.7 | Общеразвивающие упражнения с предметами | 11 | 2 | 9 | Комплекс контрольных упражнений |
| 2.8 | Упражнения на гимнастических снарядах | 8 | 2 | 6 | Комплекс контрольных упражнений |
| 2.9 | Подвижные игры и эстафеты | 18 | 2 | 16 | Соревнования |
|  | **Итого** | **90** | **16** | **74** |  |
| 3. | **Специальная физическая подготовка единоборца** | | | | |
| 3.1 | Упражнения для укрепления мышц шеи; | 6 | 1,5 | 4,5 | Комплекс контрольных упражнений |
| 3.2 | Упражнения в самостраховке; | 6 | 1,5 | 4,5 | Комплекс контрольных упражнений |
| 3.3 | Имитационные упражнения; | 6 | 1,5 | 4,5 | Комплекс контрольных упражнений |
| 3.4 | Упражнения с партнером; | 9 | 2 | 7 | Комплекс контрольных упражнений |
| 3.5 | Акробатические упражнения | 5 | 1 | 4 |  |
| 3.6 | Игры в касания; | 5 | 0,5 | 4,5 | Соревнование |
| 3.7 | Игры в атакующие захваты; | 5 | 1 | 4 | Соревнование |
| 3.8 | Игры в теснение; | 5 | 0,5 | 4,5 | Соревнование |
| 3.9 | Игры в перетягивание; | 5 | 0,5 | 4,5 | Соревнование |
| 3.10 | Итоговое мероприятие | 2 |  | 2 | Соревнование |
|  | **Итого** | **54** | **10** | **44** |  |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ** | 144 | 26 | 118 |  |

### Содержание учебного плана.

1. **Вводное занятие.**

***Тема 1. Инструктаж по технике безопасности.***

Теория. Основные правила техники безопасности при посещении занятий. Правила поведения во время занятия. Знакомство с педагогом.

1. **Общая физическая подготовка единоборца**

***Тема 2.1. Строевые и порядковые упражнения***

Теория. Объяснение правильности выполнения упражнения. Показ педагога.

Практика. Действия в строю, на месте и в движении (построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения).

***Тема 2.2. Ходьба.***

Теория. Объяснение правильности выполнения упражнения. Показ педагога.

Практика. Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, наружном крае стопы, в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну сторону и другую сторону и др.

***Тема 2.3. Бег.***

Теория. Объяснение правильности выполнения упражнения. Показ педагога.

Практика. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, бег преодолением различных препятствий, змейкой, спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках, в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе, мелким и широким шагом, с изменением направления и др.

***Тема 2.4. Прыжки***

Теория. Объяснение правильности выполнения упражнения. Показ педагога.

Практика. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с двух ног на одну, с одной ноги на две, вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением, выпрыгивание на возвышение разной высоты, спрыгивание с высоты, в глубину, через скакалку.

***Тема 2.5. Метание.***

Теория. Объяснение правильности выполнения упражнения. Показ педагога.

Практика. Метание теннисного мяча, набивного мяча, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и др. отягощений.

***Тема 2.6. Общеразвивающие упражнения без предметов.***

Теория. Объяснение правильности выполнения упражнения. Показ педагога.

Практика. 1) упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения), сгибания и разгибания рук в упоре лежа и др.

2) упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками), пружинистые наклоны, круговые движения туловищем, прогибания лежа на животе, переходя из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной, поднимание ног и рук поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от ковра, круговые движения ногами (педалирование).

3) упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух ногах и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинистыми движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и двух ногах и др.

4) упражнения для рук, туловища и ног: в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателе пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

5) упражнения на расслабление: из полу наклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслабление, свободным покачиванием и встряхиванием рук, из положения руки вверх в стороны свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук, из основной стойки или стойки ноги врозь руки вверху расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.

***Тема 2.7. Общеразвивающие упражнения с предметами.***

Теория. Объяснение правильности выполнения упражнения. Показ педагога.

Практика. 1) упражнения со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

2) упражнения с теннисным мячом: броски и ловля мяча из положения стоя (сидя) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

3) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1 кг): сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом; перебрасыванием по кругу и друг другу из положения стоя в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед/назад и др).

***Тема 2.8. Упражнения на гимнастических снарядах.***

Теория. Объяснение правильности выполнения упражнения. Показ педагога.

Практика. 1) упражнения на гимнастической скамейке: упражнения на равновесие; прыжки на двух ногах, с одной на другую; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногам; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидня на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад; ходьба по наклонной скамейке; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки и др.

2) упражнения на гимнастической стенке: передвижение и лазание с помощью ног, стоя на разной высоте; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте; соскок из виса спиной к стенке, лицом к стенке и др.

***Тема 2.9. Подвижные игры и эстафеты.***

Практика. Эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**3. Специальная физическая подготовка единоборца**

***Тема 3.1. Упражнения для укрепления мышц шеи.***

Теория. Объяснение правильности выполнения упражнения. Показ педагога.

Практика. Наклоны головы вперед с упором подбородка в ладонь; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад.

***Тема 3.2. Упражнения в самостраховке***.

Теория. Объяснение правильности выполнения упражнения. Показ педагога.

Практика. Перекаты в группировке на спине, положение рук при падении на спину, падение на спину из положения сидя, из приседа, положение при падении на бок, перекат на бок, с одного бока на другой, падение на бок из положения сидя, из приседа, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

***Тема 3.3. Имитационные упражнения***

Теория. Объяснение правильности выполнения упражнения. Показ педагога.

Практика. Имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и оценочных приемов с предметами, набивными мячами, отягощениями, имитация изучаемых атакующих действий с партнером, выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

***Тема 3.4. Упражнения с партнером****:*

Теория. Объяснение правильности выполнения упражнения. Показ педагога.

Практика. Приседания, стоя спиной к друг другу, сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведения и разведения рук, круговые движения , ходьба на руках с помощью партнера (тележка), сгибание-разгибание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь на плечи партнера, находящегося в упоре лежа, разведение и сведение ног сидя лицом друг к другу, стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, окружение, подтягивания вперёд из положения лёжа на животе взявшись за голени партнёра.

***Тема 3.5. Акробатические упражнения.***

Теория. Объяснение правильности выполнения упражнения. Показ педагога.

Практика. Кувырки вперед, назад в группировке; перекат на спину с самостраховкой; самостраховка с кувырком вперёд через плечо; кувырки боком.

***Тема 3.6. Игры в касания***

Теория. Объяснение правил игры. Показ педагога. Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника.

Практика. *Проведение.*Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. После касания играющие занимают исходное положение. Рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

***Тема 3.7. Игры в атакующие захваты***

Теория. Объяснение правил игры. Показ педагога. Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника.

Практика*. Проведение.* Игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу. После проведения захвата игроки занимают исходное положение. Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество.

***Тема 3.8. Игры в теснение****:*

Теория. Объяснение правил игры. Показ педагога. Игровая задача: вытеснить противника за пределы условного квадрата или круга.

Практика.  *Проведение.*Игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи или с помощью рук. При сталкивании без помощи рук игроки находятся все время в контакте. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка, парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению.

***Тема 3.9. Игры в перетягивание***

Теория. Объяснение правил игры. Показ педагога.

Практика. Для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку, перетягивание каната, перетягивание кистями рук из положения лежа, головой к голове соперника, сидя, стоя.

***Тема 3.10. Итоговое мероприятие***

Практика. Развлечение, с участием всех обучающихся.

Содержание воспитательной работы представлено в приложении 2.

### Планируемые результаты реализации программы

*Предметные:*

* Будут знакомы с основными приемами и элементами техники единоборств;
* Будут знакомы с основными терминами и понятиями, применимыми в единоборствах;
* Будутзнать технику безопасности при работе с партнером

*Личностные:*

* Будут развиты двигательные качества: быстрота, выносливость, ловкость, сила, гибкость;
* Будет сформирована потребность ведения здорового образа жизни;
* Появится мотивация к занятиям физической культурой.

*Метапредметные:*

* Смогут определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* Научатся находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
* Будет выработано умение рационально распределять своё время в режиме дня, желание выполнять утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями;

### 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Годовой календарный учебный график

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Кол-во учебный недель** | **Кол-во часов** | **Режим занятий** |
| 2024-2025 учебный год | 02.09.  2024 г. | 30.06.  2025 г. | 42 | 120 | 3 раза в неделю по одному часу |

В соответствии СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» продолжительность одного академического часа для детей 5-7 лет составляет 25-30 минут.

### Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение ДОП**

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

* Спортивный зал - помещение дошкольной образовательной организации, предназначен для проведения занятий, досугов, развлечений, общественных мероприятий, работы кружков.

- площадь зала 120 м2: размер 15м\*8м.

- число детей, одновременно занимающихся в зале – не более 15 человек.

- освещение – естественное и искусственное.

**Инвентарь и оборудование**

Таблица 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Кол-во** |
| 1 | Спортивный зал 15,0\*8,0 м | 1 |
| 2 | Большие мягкие маты | 4 |
| 3 | Конусы | 10 |
| 4 | Гимнастическая стенка | 4 |
| 5 | Гимнастическая скамейка | 4 |
| 6 | Малые мячи | 15 |
| 7 | Большие мячи | 15 |
| 8 | Обручи | 15 |
| 9 | Координационная лестница | 2 |
| 10 | Канат | 1 |
| 11 | Скакалки | 15 |
| 12 | Перекладина (турник) | 1 |
| 13 | Секундомер | 1 |
| 14 | Видео и аудио техника | 1 |
| 15 | Свисток | 1 |

**Кадровое обеспечение программы**

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Борись и побеждай!» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональном стандарте по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» в соответствии с Приказом Минтруда РФ от 22.09.2021 № 652н.

**Информационно-методическое обеспечение**

В качестве основного методического пособия используется программа С.Е. Тихомирова «Программа ОФП с элементами единоборств для дошкольников», 2022

Так же в работе по программе использовались следующие методические материалы:

1. Ю.А. Шахмурадова. «Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов», 2020 г.
2. Беликова Е.В. Ковалевский А.А. Методическая разработка для тренера-преподавателя «Эффективность применения игр на этапе начальной подготовки борцов», 2020 г.

При реализации ДОП «Борись и побеждай!» решаются не только образовательные, но и воспитательные задачи. Во время занятий педагогу необходимо:

- воспитывать морально-волевые качества;

- воспитывать самостоятельность и организованность;

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;

- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

- воспитывать нравственные качества (доброжелательность, коммуникативность, ответственность);

* 1. **Формы аттестации и контроля**
     + 1. **Входной контроль** (сентябрь - октябрь).

Цель: изучение базовых знаний и возможностей учащихся. Проводится в форме опроса для выявления осведомленности обучающихся (обще учебных умений и навыков). (приложение 1)

* + - 1. **Промежуточный контроль** (декабрь - январь).

Цель: выявления динамики развития.

Проводится сдача нормативов. (приложение 3)

* + - 1. **Текущий контроль** (в течение года).

Осуществляется в процессе практических занятий, игровых процессах, методом педагогического наблюдения. (Приложение 2)

1. **Итоговый контроль** (август).

Цель: определение уровня сформированности специальных умений и навыков, умений применять знания, полученные за год обучения в разных ситуациях.

Сдача нормативов. (Приложение 3)

**Оценочные материалы**

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы.

В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания. Отслеживается результативность в достижениях обучающихся.

### Список литературы

**Книги, печатные издания**

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры / М.Ф Иваницкий. – М:Терра-Спорт, Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского, 2020. – 340 с. - ISBN: 978-5-907601-22-2. – Текст: непосредственный.
2. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М Чумаков. – М: РГАФК, 2021.– 401 с. - ISBN: 978-5-00129-049-0. – Текст: непосредственный.

**Электронные ресурсы**

1. Методическая разработка для тренера-преподавателя «Эффективность применения игр на этапе начальной подготовки борцов» - Текст: электронный/ Е.В. Беликова, А.А. Ковалевский. – URL: <http://kotelsportschool.ru/wp-content/uploads/2016/09/игра-в-вольной-борьбе.pdf> (дата обращения: 14.05.2024).
2. Методические рекомендации "Общая физическая подготовка" Текст: электронный/. - Электрон. журн. – URL: ttps://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschayаfizicheskayapodgotovka356797 (дата обращения 24.04.2023). Развитие координационных способностей у юных борцов вольного стиля игровым методом//Статья в журнале «Молодой ученый» №39 (434), сентябрь 2022. - Текст: электронный. – URL: <https://moluch.ru/archive/434/95147/> (дата обращения: 14.05.2024).
3. Тихомирова С.Е. «Программа ОФП с элементами единоборств для дошкольников», 2022. – Текст: электронный – URL: <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obsheobrazovatelnaya-programma-opf-s-elementami-borby-5592529.html> (Дата обращения: 12.05.2024).
4. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – Текст: электронный. – URL: <http://дюсш-мирный.рф/wp-content/uploads/2020/11/YU.A.-SHahmuradov-Volnaya-borba.pdf> (дата обращения: 14.05.2024).

### Приложение 1

**Диагностическая карта анализа усвоенных знаний обучающимися. Опрос.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО обучающегося** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Вопрос** | **Ответ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Начало соревновательной схватки | Выход на ковер и приветствие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Количество периодов | максимальное количество периодов - 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Счет для чистой победы | Отрыв в 10 баллов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Победитель и проигравший | победителем считается тот борец, кто одержит чистую победу, положа соперника на лопатки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Критерии оценки: 5 – четкий развернутый ответ с дополнениями;  4 – содержательно верный ответ;  3 – ответ неуверенный, не развернутый, с ошибками;  2 – совершенно неверный ответ. | | | | | | | | | | | | | | | | |

### Приложение 2

**Диагностическая карта результативности**

**«Обучение техническим приемам»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО обучающегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дата регистрации анализа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Название технического приема** | **Критерий оценки** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Передвижение в борцовской стойке** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **«Отбрасывание ног»** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием «проход в две ноги»** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Шпагат** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Перетягивание каната** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Примечания:** | | | | | | | | | | | | | | | | |

Каждый критерий оценивается в баллах от 1 до 10.

Высокий уровень освоения – 80% и более от максимально возможного количества баллов; средний – 60-80%; низкий – до 6

### Приложение 3

**Диагностика базовых возможностей обучающихся**

Данная таблица представляет сравнительный анализ на начало и конец учебного периода

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ФИО**  **учащегося** | **Начало года (сентябрь)** | | | | **Конец года (август)** | | | |
| Наименование норматива | | | | | | | |
| челночный бег на 3 х 10 м. (с.) | прыжок в длину с места (в см) ( | бросок набивного мяча (вес 1 кг) на расстояние, (в см) | Наклоны туловища вперед, стоя на скамейке (в см) | челночный бег на 3 х 10 м. (с.) | прыжок в длину с места (в см) ( | бросок набивного мяча (вес 1 кг) на расстояние, (в см) | Наклоны туловища вперед, стоя на скамейке (в см) |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

### Приложение 4

**Воспитательная работа в рамках реализации Программы**

**План воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Дата проведения | Ответственные |
| 1 | Беседы с обучающимися о пользе плавания, закаливания. Формирование основ ЗОЖ. | Постоянно | Педагог дополнительного образования  Тефанов А.А. |
| 2 | Родительское собрание  «Реализация ДОП «Борись и побеждай!» в 2024-2024 учебном году» | Сентябрь 2024 | Педагог дополнительного образования  Тефанов А.А. |
| 3 | Консультация для родителей «Актуальность занятий ОФП для детей 5-7 лет» | Ноябрь 2024 | Педагог дополнительного образования  Тефанов А.А. |
| 4 | Открытое занятие | Февраль 2025 | Педагог дополнительного образования  Тефанов А.А. |
| 5 | Беседы и консультации для обучающихся и родителей «Ступеньки здоровья» | Апрель 2025 | Педагог дополнительного образования  Тефанов А. А. |
| 6 | Общее родительское собрание для родителей и детей «Мы растем и развиваемся!» | Май 2025 | Педагог дополнительного образования  Тефанов А.А. |
| 7 | «Борись и Побеждай» - веселые старты для всей семьи | Июнь 2025 | Педагог дополнительного образования  Тефанов А.А. |