

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Столбищенский детский сад "Сказка" Лаишевского муниципального района  
Республики Татарстан

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ Столбищенского  
детского сада "Сказка"



Анисимова А.В.

Приказ № 35 от « 31 » 09 2022 г.

Рабочая программа кружка  
«Смешанные единоборства»  
для детей с 4 до 7 лет

Разработал Педагог дополнительного образования

Рахматуллин М.М.

Село Столбище, Лаишевский район, Республика Татарстан

2022 г.

## Пояснительная записка.

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребенка - это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организованно воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольника - одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Оно предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) - к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала. Так, статистика за последние 10 лет выявила неблагоприятную тенденцию показателей здоровья дошкольников. Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания, костно-мышечной системы, аллергические заболевания кожи, мочеполовой системы и органов пищеварения. С каждым годом растет число детей страдающих ожирением, сердечно - сосудистыми заболеваниями, вегето-сосудистой дистонией и т. д. Между тем старший дошкольный возраст - особенно важный, ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Перед лицом этих проблем все более очевидным становится, что:

- современное состояние физического развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста характеризуется невысокой эффективностью;
- у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой.

Следствиями этих негативных явлений становится: с одной стороны потеря интереса детей к занятиям физической культурой; с другой - общее снижение уровня здоровья детей и их физической подготовленности. Данная неблагоприятная ситуация во многом объясняет тот факт, почему сегодня специалисты в области физического воспитания находятся в состоянии поиска организованных форм занятий, которые вобрали бы в себя, интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является занятия общей физической подготовкой.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии физической культуры может дать волю энергии заложенной в нем. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия общей физической подготовкой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно,

эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

**Отличительной особенностью** данной программы является представленная модель построения многолетней тренировки, учебный план отделения спортивной борьбы дисциплина Смешанные единоборства Панкратион, методическое обеспечение образовательного процесса.

Основной целью обучения и воспитания учащихся является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически и духовно современной личности.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

- Укрепление здоровья учащихся;
- Содействие всестороннему физическому развитию;
- Выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий;
- Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям вольной борьбой;
- Овладение основами техники и тактики вольной борьбы;
- Выполнение требований по общей и специальной физической подготовке;
- Приобретение соревновательного опыта;
- Достижение высокой культуры движения.

**Возраст детей:** от 4 лет до 7

**Срок реализации программы** - 1 год. Категория детей - 4-7 лет. Занятия проводятся 2 раз в неделю во второй половине дня, длительность 60 минут. Программа предназначена для дополнительной работы, рассчитана на 72 часов в год. Наполняемость группы составляет 20 человек. Разработка данной программы шла с учетом возрастных особенностей дошкольников, их физического развития.

Структура занятия: аэробная разминка и суставная гимнастика- 7-10 мин., основная часть (в зависимости от цели занятия) - 15-20 мин, подвижные игры - 5-10 мин, релаксация- 2-3 мин. Занятие включает аэробную нагрузку, растяжку, упражнения на развитие координации, и баланса, упражнения общей физической подготовки с элементами борьбы.

***СРЕДСТВА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ***

**Этап начальной подготовки**

СПЕЦИАЛЬНЫЕ	СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ	ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ
<p><b>Физические:</b></p> <p>1. Упр. для развития скоростно-силовых качеств; 2. Упр. для координации движений;</p> <p>3. Упр. на борцовском мосту;</p> <p>4. Упр. с партнером; 5. Имитационные упражнения.</p> <p><b>Технические:</b></p> <p>1. Освоение элементов техники спортивной борьбы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в партере,</li> <li>- в стойке,</li> <li>- без сопротивления партнера,</li> <li>- с сопротивлением партнера,</li> <li>- овладение техникой захватов в стойке.</li> </ul>	<p>1. Упр. для укрепления мышц шеи;</p> <p>2. Упр. на борцовском мосту: - забегания, - перевороты,</p> <p>- уходы с моста.</p>	<p>1. Гимнастические упр.</p> <p>2. Акробатические упр.</p> <p>3. Легкоатлетические упр.</p> <p>4. Подвижные игры (футбол, регби, баскетбол, кроссы).</p>

## Учебно-тренировочный этап обучения

СПЕЦИАЛЬНЫЕ	СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ	ОБЩЕ-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ
<p><i>Физические:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр. для развития быстроты, координации движений;</li> <li>2. Упр. для развития специальных физических качеств;</li> <li>3. Упр. для развития выносливости.</li> </ol> <p><i>Технические:</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр. для укрепления мышц шеи;</li> <li>2. Упр. на борцовском мосту: - забегания, - перевороты, - уходы с моста.</li> <li>3. Упр. с партнером на борцовском мосту.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ОРУ без предметов;</li> <li>2. ОРУ с предметами;</li> <li>3. ОРУ с партером</li> <li>4. Гимнастические упр.</li> <li>5. Акробатические упр.</li> <li>6. Легкоатлетические упр.</li> <li>7. Спортивные игры (футбол,</li> </ol>
СПЕЦИАЛЬНЫЕ	СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ	ОБЩЕ-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники и тактики вольной борьбы: а техника борьбы в стойке: <ul style="list-style-type: none"> <li>-захваты,</li> <li>-переводы в партер,</li> <li>- сбивание в партер, - броски (наклоном, поворотом, подворотом, прогибом). б техника борьбы в партере: - перевороты скручиванием,</li> <li>- перевороты забеганием,</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>регби, баскетбол) .</li> </ul>

- перевороты перекатом,		
- перевороты разгибанием 2.		
Учебно-тренировочные схватки.		
- Выход на болевой прием		

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Основные задачи и содержание психологической подготовки:**

- Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).
- Развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).
- Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия).
- Приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения.
- Овладения приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания, словесной саморегуляции.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ**

#### **Этап начальной подготовки:**

Стабильность состава занимающихся.

1. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
2. Уровень освоения основ техники, навыков гигиены и самоконтроля.

#### **Учебно - тренировочный этап:**

1. Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся.
2. Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.
3. Освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по спортивной борьбе дисциплина Панкратион.
4. Освоение теоретического раздела программы.

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ЭТАПАМ  
ПОДГОТОВКИ ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ**

Этап обучения	Группа	Возраст	Нормативные требования для перевода на следующий год обучения		
			Общая и специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях
Этап начальной подготовки	НП-1	5	27 баллов	-	1
	НП-2	7	30 баллов	-	2
	НП-3	7	32 балла		2-3

**Список литературы:**

1. Воротилкина И. М. Физкультурно - оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении., Москва «Издательство НЦ ЭНАС» ,2004г.
2. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2006г.
3. Козырева О. В. Лечебная физическая культура для дошкольников. Москва, Просвещение ,2005г.
4. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду. «Издательство ГНОМ и Д», 2005г.