Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского округа Ивантеевка Московской области "Детский сад общеразвивающего вида № 16 "Сказка"

УТВЕРЖДЕНО

Приказом Заведующего МБДОУ

"Детского сада № 16 Сказка"

№\_\_\_\_от"\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.

**Рабочая программа по физической культуре**

**на 2021-2022 учебный год**

ПРИНЯТА

На Педагогическом Совете

Протокол №1

от №31.08.2021г.

Автор программы:

Инструктор по физической культуре: Парфенова В.В

**Аннотация**

Методическая разработка посвящена вопросу «мягкого» инновационного подхода к процессу физического воспитания детей дошкольного возраста 5-7лет. В ней раскрывается и обосновывается внедрение в учебно-воспитательный процесс по физической культуре внедрение элементов единоборств с учетом ФГОС и личного десяти летнего спортивно-педагогического опыта автора.

Физическая культура с элементами единоборств в детском саду для подготовительных групп.

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период 2021-2022 года указывает на необходимость детей

модернизации физического воспитания и развития спорта в образовательных учреждениях и создания условий и стимулов для расширения сети детско-юношеских спортивных клубов, функционирующих на базе образовательных учреждений.

 В этой связи, одним из направлений исследований в области физического воспитания школьников является поиск и обоснование технологий и методик, основанных на спортивно-ориентированных формах организации физического воспитания, расширении интеграции средств спортивной и

физической культур в целостном процессе образования и развития ребенка, вопросами которых занимаются В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, В.И. Лях. [1, с. 51]

В дошкольном возрасте при планировании занятий по физической культуре,  вне зависимости от реформирования системы образования главными задачами развития и воспитания детей остаются формирование интереса к занятиям физическими упражнениями, спортом. Укрепление здоровья воспитуемых и подготовка к основной школе.

Единоборства  как виды не командные, а «личные» развивают в будущем человеке такие качества как:

* Уважение к другому;
* Желание достичь победы, (успеха);
* Силу воли и характер;
* Способность противостоять вероятному агрессору.

Следовательно, включение элементов единоборств в занятия по физической культуре является одним из актуальных векторов работы по физическому воспитанию в дошкольном образовательном учреждении.

.

1.Теоретическое обоснование и аспекты изучения элементов дзюдо для детей младшего дошкольного возраста на занятиях физической культуры.

Младший дошкольный возраст связан с переходом ребенка к систематическому  обучению, подготовке к школе. Начало обучения  ведет к коренному изменению социальной ситуации развития ребенка. Вся система жизненных отношений ребенка перестраивается и во многом определяется

тем, насколько успешно он справляется с новыми требованиями.

Младший дошкольный возраст является сенситивным для:

* формирования мотивов учения, развития устойчивых познавательных потребностей и интересов;
* развития продуктивных приемов и навыков учебной работы, умения учиться;
* раскрытия индивидуальных особенностей и способностей;
* развития навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции;
* становления адекватной самооценки, развития критичности по отношению к себе и окружающим;
* усвоения социальных норм, нравственного развития;
* развития навыков общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов.

К задачам физического воспитания, решаемым в младшем дошкольном возрасте, относятся:

**1**. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия,

содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости

к неблагоприятным условиям внешней среды;

**2**. овладение основами разнообразных жизненно важных движений;

**3**. развитие координационных (точность воспроизведения и

дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров

движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы,

согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных

(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

**4**. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья; работоспособность и развитие двигательных способностей;

**5**. выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них

снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время

занятий;

**6**. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,

подвижными играми, использование их в свободное время на основе

формирования интересов к определенным видам двигательной активности и

выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

**7**. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к

товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения

физических упражнений; содействие развитию психических процессов

(представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Младший дошкольный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса. Суставы

детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8—9 лет.

Исследования показывают, что младший дошкольный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Период младшего дошкольного возраста является сенситивным периодом для развития гибкости, координации движений, общей выносливости, развития двигательных реакций и частоты движений, скорости двигательных реакций и темпа движений. Для того чтобы вовремя и всесторонне развивать физические способности младших дошкольников необходимо приобщать их к занятиям физической культурой и спортом.

Изучение элементов единоборств в рамках занятия по физической культуре способствует созданию предпосылок и условий, с помощью которых наиболее успешно формируются и воспитываются черты характера и убеждения: воля, патриотизм, коллективизм, требовательность к себе и другим, ответственное отношение к порученному делу, учебе, работе, коллективу, семье.

Это может быть связано с тем, что:

**1**. Во время занятий по физической культуре используется большое количество подвижных игр с элементами единоборств. Как известно, младшие дошкольники любят игры, связанные с движениями. Эти игры совершенствуют их координацию, развивают силу и ловкость, улучшают работу внутренних органов (дыхания, кровообращения),укрепляют здоровье  детей.  Игра помогает развитию восприятий, внимания, воображения, интересов, мышления, содействует развитию инициативы, активности,

вызывает положительные эмоции, без которых не может быть игровой деятельности.

[ 2, с. 212]

**2.** Большинство тренировочных заданий дается в парах. В паре ученику необходимо самоопределяется относительно учебной задачи, относительно партнера, относительно своей и другой точки зрения, таким образом, учебная работа приобретает личностный смысл, осуществляя в паре роли учителя и ученика, ребенок начинает чувствовать себя более компетентным и значимым, повышается самооценка, растет познавательная активность и мотивация. [3]

**3.** Во время  занятий ученики получают возможность контактировать

друг с другом. Педагоги-практики и психологи подчеркивают, что в младшем

дошкольном возрасте особое значение имеет тактильный контакт. Доброжелательное прикосновение - это знак эмоциональной безопасности. [4, с.225]

**4.** Упражнения для формирования специальных двигательных навыков, простейшие элементы акробатики и спортивной гимнастики, упражнения в безопасном падении такие как:

* Кувырок вперед-назад;
* Самостраховка спиной;
* Самостраховка через правое и левое плечо;
* Самостраховка вперед;

Актуальность нашей работы состоит в том, в настоящее время все более осознается тот факт, что традиционные, издавна сложившиеся и используемые на практике формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми не отвечают современным требованиям и должны быть заменены новыми, более эффективными.

Цель исследования: определить оптимальный подбор средств в содержании физкультурно-оздоровительной работы с детьми  дошкольного возраста как одного из факторов, способствующих повышению работоспособности, укреплению здоровья, организации отдыха занимающихся, удовлетворению их интересов и развитию социальной активности.

Известно, что на занятиях дошкольников физической культурой, и на тренировках нередки случаи травматизма. Еще больше травм происходит в быту. Большинство из них, на первый взгляд кажутся случайными: поскользнулся в прыжках, беге или игре; неудачно упал, катаясь на коньках, лыжах или санках; неловко приземлился при спрыгивание и т.д.  приемы самостраховки при выполнении наиболее распространенных упражнений, помогут овладеть способами «безопасного» падения, как на жесткую, так и на мягкую поверхность, следствием чего, является заблаговременное предупреждение травматизма.

Между тем зачастую подобные травмы, как бытовые, так и спортивные, объясняются не случайностью, а слабой физической подготовкой дошкольников и недостаточным вниманием родителей и педагогов по физической культуры к упражнениям, развивающим навыки самостраховки. Эти упражнения несложны, доступны и нужны практически всем детям, а в особенности тем, кто занимается видами [спорта](https://www.google.com/url?q=http://fizkultura-na5.ru/fizicheskaya-kultura/obuchenie-prijomam-samostrakhovki.html&sa=D&ust=1515311792111000&usg=AFQjCNGU6lbFKaHtiqs2PHprBE0jAUgbSA), связанными с неожиданными или преднамеренными падениями (гимнастика, акробатика, борьба, футбол, волейбол и др.)

Однако наивно думать, что, разучив 10— 20 специальных упражнений, мы уже застраховали детей от травм. Преградой травматизму они станут только при регулярных повторениях усложняющихся заданий и выполнении их уверенно, четко, на высокой скорости. Ниже предлагаются приемы самостраховки на занятии по физической культуре для дошкольников подготовительной группы.

**«Конспект занятия по физической культуре с элементами единоборств»**

**Тема урока:**Самостраховка при падениях

**Задачи:**

*Образовательные:*

- совершенствовать кувырок вперёд через плечо с самостраховкой на бок;

- совершенствовать падение назад с самостраховкой на спину;

- совершенствование самостраховки вперед, с падением на спину;

*Оздоровительные:*

- развивать координационные способности

*Воспитательные:*

- воспитывать чувство доверия партнеру;

- воспитывать дисциплинированность;

**Время проведения:**30 мин

**Используемый спортивный инвентарь:** спортивные маты "Ласточкин хвост".

**Инструктор по физической культуре**: Парфенова Виктория Викторовна.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Часть*** | ***Содержание учебного материала*** | ***Дози-ровка*** | ***ОМУ*** |
| **I** | Построение группы,  Приветствие. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния занимающихся. | 30 сек | Спина прямая, пятки вместе, носки врозь, проверить внешний вид занимающихся. |
|  | Ходьба без задания | 0,25кр | Направо, шагом марш, дистанция 2 шага, из строя не выходить. |
|  | Ходьба с заданием:  Руки прямые в стороны, круговые движения в кистях;  Наклоны на каждый шаг;  Выпады на каждый шаг;  Гусиный шаг;  «Таракашки» лицом вперед, спиной вперед; | 0,25 кр | Направляющий шире шаг, дистанция 2 шага, пятки, колени выше;  Наклоны ниже, ноги прямые;  Выпады глубже;  Колени согнуты, |
|  | Бег с заданием: |  | пятки, колени выше, бежать на носках, руки согнуты в локтях, кисть сжата в кулак |
|  | -бег спиной вперед; | 1 кр | Передвигаться на носках, спина прямая; |
|  | -приставным шагом правым боком вперед | 1 кр | Смотреть перед собой, держать строй |
|  | - приставным шагом левым  боком вперед | 1 кр | Движение активней |
|  | - Прямые ноги вперед; | 1 кр | Движение активней, держать дистанцию |
|  | -Прямые ноги назад; | 1 кр | Смотреть произвольно, держать дистанцию |
|  | -Прямые ноги в стороны; | 1 кр | Соблюдать дистанцию, держать строй |
|  | - с высоким подниманием бедра | 1 кр | Спина прямая, колени выше, движение чаще |
|  | - сгибая ноги назад | 1 кр | Руки держать за спиной, пятками касаться пальцев рук |
|  | -прыжками на левой | 0,25 кр | Спина прямая, руки на поясе |
|  | -прыжками на правой | 0,25 кр | Держать дистанцию; |
|  | -прыжками на двух | 0,25 кр | Ноги вместе, прыжок выше, держать дистанцию |
|  | Бег без задания | 1 кр | Высокий темп, держать дистанцию |
|  | Ходьба с восстановлением дыхания | 1 кр | Общая команда короче шаг. Шагом марш. Руки через стороны вверх - вдох, вниз – выдох. Тянуться на носках выше, вдох глубже. Вдох через нос, выдох через рот |
|  | ОРУ  на месте |  | Дети разобраны по намеченным кругляшкам, расстояние 1 метр; |
|  | * упражнения на равновесие и растяжение мышц ног. * упражнения на гибкость в парах; * наклоны в стороны, к левой и правой ноге, прогиб назад; * круговые движения  туловищем; * наклоны вперёд, выпады на   правую и левую ноги;   * сед на коленях ноги врозь, * упражнение «маятник»; | 3-4 мин | Следить за качеством  выполнения упражнений. |
| **II** | Специально-физические упражнения |  | Ребенок выполняет упражнение  на гимнастический мат; |
|  | Совершенствовать кувырок вперёд через плечо с самостраховкой на бок; | 2-3 раза | Для выполнения группировки необходимо сесть на гимнастический мат и обхватить обеими руками голени ног, колени слегка развести, пятки вместе, туловище согнуть, голову опустить, прижав подбородок к груди. Затем, подтягиваясь руками, приблизить туловище к бедрам и, сохраняя это положение, выполнить перекаты от таза до плеч и обратно, а также с боку на бок. |
|  | Совершенствовать падение назад с самостраховкой на спину; | 2-3 раза | Подбородок прижат к грудине, таз приподнят. Колени разведены. Плечо располагается под углом 45 градусов к туловищу. Предплечье параллельно туловищу. Руки выпрямляются и с замахом наносится удар ладонью-предплечьем по мату. |
|  | Совершенствование самостраховки вперед, с падением на спину; | 2-3 раза | Подбородок прижат к грудине, таз приподнят. Колени разведены. Плечо располагается под углом 45 градусов к туловищу,  самостраховка выполняется от кувырка вперед,  руки выпрямляются и с замахом наносится удар ладонью-предплечьем по мату. |
| **III** | Эстафеты: |  | Дети разделены на две команды, с равным количеством человек; |
|  | **Эстафета с кувырком вперед** |  | По команде добежать  до  гимнастического мата, лежащего в 2-х метрах от команды, сделать кувырок вперед, вернутся в команду передать эстафету следующему игроку; |
|  | **Эстафета с самостраховкой на спину** |  | По команде добежать  до  гимнастического мата, лежащего в 2-х метрах от команды, сделать самостраховку  на спину, вернутся в команду передать эстафету следующему игроку; |
|  | Построение. Подведение итогов урока. Замечания по занятию. | 1' | Отметить отличившихся. |

**ВЫВОДЫ**

Составленная  нами  методическая разработка, обосновывает  внедрение в учебно-воспитательный процесс детей дошкольного возраста, занятий с включением  в них,  элементов и упражнений  применяемых в единоборствах. Она показывает непреходящее значение этих упражнений в профилактике травматизма при дальнейшей жизнедеятельности детей 5-7 лет. Наиболее актуальным является включение как минимум двух занятий в неделю и (при возможности) третьего занятия с более тщательным изучением предложенных упражнений.

**Список литературы**

   
Бальсевич В.К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - № 5. - C. 50 – 53;

 Гоноболин Ф. Н. Игровая деятельность младших школьников// Гоноболин Ф. Н. Психология. - М. Просвещение, 1973. - 240 с;

 Луговых Т.А. Работа в паре как средство формирования универсальных учебных действий [Электронный ресурс] / Т.А. Луговых – Режим доступа: http://www.it-n.ru - Загл. с экрана;

 Романенко Л. Г. К формированию эмоционально-нравственного фонда младшего школьника [Текст] / Л. Г. Романенко // Молодой ученый. — 2011. — №1. — С. 225-228.

 Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2021года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.infosport.ru/strategiya/index.asp. - Загл. с экрана;