



Утверждено Советом

01.09.2012

Президент В.Ю.Боровков

**Целевая программа спортивно-оздоровительных занятий  
по авторскому стилю единоборств «ДоМо-контакт» для дошкольников**

**Предназначение программы:**

Содействие всестороннему развитию и воспитанию дошкольников посредством организации спортивно-оздоровительных занятий по авторскому стилю «ДоМо-контакт» (автор В.Ю. Боровков) и социально-ориентированных мероприятий «Школы единоборств «ДоМо» физкультурно-оздоровительной, творческой, воспитательной и патриотической направленности.

**Цель программы:**

Оздоровление и физическое развитие детей дошкольного возраста через организацию для них регулярных спортивно-оздоровительных занятий по авторскому стилю «ДоМо-контакт», разноплановых мероприятий, способствующих физическому, социальному и духовному развитию детей в возрасте от 3-х до 5-ти лет. Физическая подготовка детей к занятиям в общеобразовательной школе.

**Задачи программы:**

1. Методико-информационное и ресурсное обеспечение реализации программы.
2. Создание необходимых условий для эффективной реализации программы в течение учебного года.
3. Организация комплекса регулярных занятий и плановых мероприятий для дошкольников в центрах организации в Выборгском и Приморском районе.
4. Мониторинг хода реализации программы для её последующего развития (совершенствования).

**Механизмы реализации программы:**

1. Проведение регулярных занятий с детьми в течение всего учебного года. Режим занятий – 2 раза в неделю по 45 минут. Объём занятий – 80 академических часов в 1 учебный год. Период проведения занятий – с сентября по май включительно.
2. Организация и проведение спортивно-оздоровительных и профилактических мероприятий:
  - аттестация на пояса (2 раза в год),
  - турниры и состязания (не менее 3-х мероприятий в год),
  - семейные мероприятия и семинары (не менее 4-х мероприятий в год).

**Руководитель программы:**

Боровков Валерий Юрьевич – шеф-инструктор Школы единоборств «ДоМо»

**Базовый план регулярных спортивно-оздоровительных занятий  
по авторскому стилю «ДоМо-контакт» для дошкольников :**

<b>Период (месяц)</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Мероприятия</b>
<b>Сентябрь</b>	<b>Упражнения по ОФСП* и СФПВР**</b> Адаптационный режим занятий после летних каникул.	Семейная акция «Внимание-детям»
<b>Октябрь</b>	<b>Упражнения по ОФСП* и СФПВР**</b> Подготовка к открытому турниру по разбитию предметов «Атеми-сиваре».	Практический семинар для родителей
<b>Ноябрь</b>	<b>Упражнения по ОФСП* и СФПВР**</b> Участие в открытом турнире по разбитию предметов «Атеми-сиваре». Подготовка к аттестации на пояса по стилю «ДоМо-контакт». Подготовка к детско-юношескому турниру по Ката (Изучение «Ката» 1-й и 2-й ступени).	Открытый турнир по разбитию предметов «Атеми-сиваре» (дети), Практический семинар для родителей
<b>Декабрь</b>	<b>Упражнения по ОФСП* и СФПВР**</b> Участие в аттестации на пояса по стилю «ДоМо-контакт». Освоение навыков ведения кумитэ. Участие в детско-юношеском турнире по Ката.	Детско-юношеский турнир по Ката, Аттестация на пояса по стилю «ДоМо-контакт»
<b>Январь</b>	<b>Упражнения по ОФСП* и СФПВР**</b> Подготовка к турниру «ДоМо-кумитэ».	Практический семинар для родителей
<b>Февраль</b>	<b>Упражнения по ОФСП* и СФПВР**</b> Подготовка к аттестации на пояса по стилю «ДоМо-контакт». Участие в турнире «ДоМо-кумитэ».	Открытый молодёжный турнир по единоборствам «ДоМо-кумитэ»
<b>Март</b>	<b>Упражнения по ОФСП* и СФПВР**</b> Участие в аттестации на пояса по стилю «ДоМо-контакт». Подготовка команды к фестивалю «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК».	Аттестация на пояса по Стилю «ДоМо-контакт»
<b>Апрель</b>	<b>Упражнения по ОФСП* и СФПВР**</b> Подготовка команды к фестивалю «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК».	Практический семинар для родителей
<b>Май</b>	<b>Упражнения по ОФСП* и СФПВР**</b> Участие в фестивале «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК». «Домашнее задание» на лето для детей, не посещающих летнюю группу.	Спортивно-патриотическая игра «Звезда», Фестиваль «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК»

**\* Общая физическая и социальная подготовка (ОФСП) :**

Основная направленность упражнений на развитие голеностопа (профилактика плоскостопия), координации, умения использовать своё тело в строгой последовательности заданных движений, а также на формирование правильной осанки. Ряд упражнений направлены на развитие мелкой моторики, имеющей особое значение в процессах жизнедеятельности человека. Освоение навыков управления предметами через упражнения, которые позволяют скорректировать постановку головы, плечевого пояса, позвоночника в целом, а также действий рук и ног. Развитие внимательности, сосредоточенности, понимания поставленных задач, терпения при выполнении упражнений. Развитие взаимовыручки и доброжелательного отношения к окружающим. Приобретение навыков выполнения упражнений без получения травм. Воспитание главного принципа единоборств, что СИЛА это не только возможность, но и ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

**\*\* Специальная физическая подготовка, воспитание и развитие (СФПВР) :**

Обучение движениям единоборств, которые составляют основу физического здоровья, социального и духовного развития человека. Выполнение упражнений для освоения базовой ударной техники рук (тски) и ног (ёко-гери, маваси). Подготовка к освоению прыжковой техники. Работа с предметами (деревянная палочка, верёвочные узелки, мячик). Поворотные движения руками – вертикальные и горизонтальные «восьмёрки». Волновые движения телом. Главная задача – научиться повторять точные движения (попадать рукой, палкой в одну точку). Нарботка строгой последовательности для техники движений ногами, с целью избавления от лишних колебаний при удержании равновесия. Теоретический экскурс в историю единоборств: первичное знакомство с историей Школы единоборств «ДоМо» и боевых искусств мира.

**Качественные требования к выполнению упражнений – уровень авторского стиля «ДоМо-контакт» («Докимоно», «Белый пояс»).**