



Утверждено Советом

01.09.2012

Президент В.Ю.Боровков

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

**Предназначение программы:**

Содействие всестороннему развитию и воспитанию младших школьников посредством организации спортивно-оздоровительных занятий по авторскому стилю «ДоМо-контакт» (автор В.Ю. Боровков) и других мероприятий «Школы единоборств «ДоМо» физкультурно-оздоровительной и патриотической направленности.

**Цель программы:**

Оздоровление и физическое развитие детей младшего школьного 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 6 до 9 лет. Физическая подготовка детей к занятиям общеобразовательной школе, профилактика нарушений осанки и возникновения заболеваний опорно-двигательной системы.

**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 младших школьников в центрах организации в Выборгском, Приморском и других районах Санкт-Петербурга.
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. 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 школьников :**

Период (месяц)	Содержание занятий	Мероприятия
Сентябрь	<b>Упражнения по ОФСП* и СФПВР**</b>	Семейная акция «Внимание-детям»
Октябрь	Упражнения по ОФСП* и СФПВР** Теоретический экскурс в историю единоборств. Подготовка к открытому турниру по разбитию предметов «АТЕМИ-СИВАРЕ»	Практический семинар для родителей
Ноябрь	Упражнения по ОФСП* и СФПВР** Проведение «Атеми-сиваре» Подготовка к Аттестации. Подготовка к турниру «Ката». Изучение «Ката» 1-й и 2-й ступени.	Открытый турнир по разбитию предметов «Атеми-сиваре» (дети), Практический семинар для родителей
Декабрь	Упражнения по ОФСП* и СФПВР** Проведение Аттестации. Навыки ведения «ДоМо-кумитэ». Проведение турнира по «ката».	Детско-юношеский турнир по Ката, Аттестация на пояса по стилю «ДоМо-контакт»
Январь	Упражнения по ОФСП* и СФПВР** Подготовка к «ДоМо-кумитэ».	Практический семинар для родителей
Февраль	<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»
Март	<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»
Апрель	<b>Упражнения по ОФСП* и СФПВР**</b> Подготовка команды к фестивалю «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК».	Практический семинар для родителей
Май	<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) :**

Упражнения 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. Нарботка устойчивых навыков при выполнении движений по правильной траектории. Развитие умения правильно перемещаться и стоять. Доработка упущений в раннем физическом развитии, сохранение природной гибкости и других физических способностей. Обучение детей осознанному включению в процесс занятий, глубокому пониманию поставленных задач, устойчивому стремлению к их выполнению. 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 защитной и ударной техники рук (тски в три уровня, гяку-тски) и ног (ёко-гери, маваси, ура-маваси). Первичное освоение прыжковой техники. Работа с предметами (деревянная палочка, верёвочные узелки, мячик). Поворотные движения руками – вертикальные и горизонтальные «восьмёрки». Волновые движения телом. Нарботка строгой последовательности для техники движений ногами, с целью избавления от лишних колебаний при удержании равновесия. Теоретический экскурс в историю единоборств: изучение истории Школы единоборств «ДоМо» и боевых искусств мира.

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