

Автономная Некоммерческая Дошкольная Образовательная
Организация «Счастливое детство»

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
АНДОО «Счастливое детство»
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий
АНДОО «Счастливое детство»
 Е.А. Дементьева/
Приказ № 40 от «30» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«ДЗЮДО»**

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Актуальность Программы	3
1.2. Направление Программы	3
1.3. Основные принципы Программы	4
1.4. Нормативно-правовая основа для разработки Программы	4
2. Основные характеристики образования	4
2.1. Цель и задачи Программы	4
3. Планируемые результаты обучения	5
3.1. Оценка индивидуального развития детей	5
3.2. Формы представления результатов образовательной деятельности с детьми	7
4. Учебный план	7
5. Организационно-педагогические условия реализации Программы	9
5.1. Содержание программы	9
5.2. Методические материалы	22
5.3. Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы	22
5.4. Формы и направления взаимодействия с семьями воспитанников	22
6. Формы мониторинга, оценочные материалы	23
7. Литература	23
Приложение 1 Диагностическая карта для фиксирования данных по результатам обследования детей (1 и 2 года обучения, 3 и 4 года обучения)	24
Приложение 2 Карта сводных данных по результатам обследования детей	26

1. Пояснительная записка

Актуальность Программы

Необходимость раннего обучения детей умениям целенаправленного и грамотного ведения единоборств диктует сама жизнь. Каждый взрослый на собственном опыте знает, как увлечённо и самозабвенно дети борются между собой, едва только научатся ползать и ходить. Это естественная детская страсть к самоутверждению. Ребёнок, занимающийся дзюдо, овладевает такими качествами, как дисциплина, духовное и нравственное воспитание. Кроме того, он овладевает акробатическими упражнениями. В единоборстве ребёнок овладевает качеством самооценки и умение замечать окружающий мир. Познание дзюдо даёт физическое воспитание в полном объёме наряду с духовным воспитанием. Умению терпеть и быть собранным, продумывать свои действия, и дозировано прикладывать свою силу.

В настоящее время предлагаемый программный материал по технике единоборства с десятилетнего возраста заметно отстаёт от требований современной действительности и естественных возрастных потребностей детей. Поэтому планомерно приучать к навыкам сильного единоборства необходимо с пятилетнего возраста. Таким образом, заблаговременно готовится перспективный резерв детско-юношеской спортивной школы по борьбе дзюдо.

Дошкольный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 4 до 10 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах и сильных способах ведения единоборства, разумно используя внутреннюю тягу детей к этой форме двигательной активности. Простейшие формы борьбы прекрасно развивают на фоне положительных эмоций силу и ловкость, быстроту и гибкость, внимание и память, волю и сообразительность, вообще целый комплекс необходимых физических и психических качеств. Под игровым – соревновательным методом в физическом воспитании подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развитие двигательных и волевых качеств в условиях игры или соревнований. Его комбинированное применение позволяет решать круг задач в самых различных условиях. Использование этого метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связках, которые вследствие координационной общности с изучаемым видом физической деятельности облегчают освоение программного материала. Игровые – соревновательные задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития, но и нравственного воспитания.

Направленность Программы

Программа направлена на сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей, развитие личности ребенка и его самореализации. Программа построена с использованием нетрадиционных средств физического воспитания: общеразвивающих упражнений, акробатики и начальных форм упражнений дзюдо и т.д. Все эти средства направлены на улучшение здоровья, для

обеспечения хорошей формы, для развития двигательной активности, для отдыха и для эмоционального состояния детей.

Основными принципами Программы являются:

- дидактики (от простого к сложному),
- систематичности, наглядности, повторности,
- самостоятельности,
- сотрудничества, активности, доступности и посильности,
- практической направленности.

Нормативно-правовую основу для разработки Программы составляют следующие документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утвержденный главным государственным врачом РФ 28 сентября 2020 года № 28).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ № 996-р от 29.05.2015 г.
- Закон Республики Башкортостан от 01 июля 2013 года № 696-з «Об образовании в Республике Башкортостан» (в редакции Законов Республики Башкортостан от 26.12.2014 № 171-з, от 27.02.2015 № 192-з, от 01.07.2015 № 253-з,)
- Приказ Минобрнауки РФ от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»
- Устав АНДОО «Счастливое детство»

2. Основные характеристики образования в рамках Программы

2.1. Цель образовательной программы: приобщение детей к здоровому образу жизни, направленному на охрану и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, развитие у них интереса и формирование элементарных навыков техники борьбы (дзюдо).

Задачи:

- Содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- Формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо, привлечение максимального количества детей к занятиям по дзюдо;

- Направленное развитие физических качеств занимающихся средствами дзюдо;
- Изучение и совершенствование технико-тактических действий дзюдо и формирование знаний о виде спорта;
- Воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, гигиенических знаний, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- Поиск талантливых в спортивном отношении детей.

Основной вид деятельности – игры и упражнения, направленные на изучение и совершенствование технико-тактических действий дзюдо.

3. Планируемые результаты освоения Программы

Оценка индивидуального развития детей

Умения и навыки, которыми должны овладеть обучающиеся первого года обучения с 3 до 4 лет:

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- ползать разными способами;
- строиться в колонку по одному, парами, в круг, шеренгу;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
- выполнять имитационные упражнения;
- соблюдать правила гигиены.

Умения и навыки, которыми должны овладеть обучающиеся второго года обучения с 4 до 5 лет:

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- лазить по гимнастической стене, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами, опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног; на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70см.

Умения и навыки, которыми должны овладеть обучающиеся третьего года обучения с 5 до 6 лет:

- лазить по гимнастической стене, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами, опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног; на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70см.
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- строиться в колонку по одному, парами, в круг, шеренгу.
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- выполнять кувырок вперед; стоять в стойке на руках возле стены; вставать в гимнастический мост (20сек.).
- выполнять упражнения в гибкости: наклоны вперед, сидя на полу.

Умения и навыки, которыми должны овладеть обучающиеся четвертого года обучения с 6 до 7 лет:

- лазить по гимнастической стене, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами, опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног; на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70см.
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- строиться в колонку по одному, парами, в круг, шеренгу.
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- выполнять кувырок вперед; стоять в стойке на руках возле стены; вставать в гимнастический мост (20сек.).
- выполнять упражнения в гибкости: наклоны вперед, сидя на полу.
- иметь представление об истории и основании дзюдо.
- уметь правильно передвигаться по татами.
- уметь обороняться и нападать в захватах.
- уметь бороться в партере, используя удерживающие захваты (**КЭСА-ГАТАМЭ, ЁКО-ШИХО- ГАТАМЭ**) и уходы от удержания «мятник» и «выкручивание».
- демонстрировать специально-подготовительные и подводящие упражнения и игры для всех технических действий дзюдо.
- соблюдать правила страховки и само страховки при падении и борьбе.
- соблюдать правила в дидактических играх и правила упрощенных соревнований дзюдо.
- знать, четко выполнять и говорить терминологию на японском языке используемую в борьбе дзюдо (присущую для этого возраста):

ДО-ДЗЁ – борцовский зал	ОБИ- пояс
СЭНСЭЙ – учитель, тренер	ХАДЖИМЭ – начать
РЭЙ – приветствие поклонов	МАТЭ – остановиться
ТАЧИ – РЭЙ – приветствие стоя	ТАТАМИ – борцовский ковер
ДЗА – РЭЙ – приветствие на коленях	ТОРИ – атакующий
ДЗЮДОГИ – костюм дзюдоист	УКЭ – защищающийся
КИМОНО – куртка	ДЗЮДО – путь мягкости
ДЗЮБОН – штаны	Дзигоро Кано – основатель дзюдо

Формы представления результатов образовательной деятельности с детьми.
Итоги реализации данной программы проводятся в форме: открытые занятия для родителей, турнир по борьбе.

4. Учебный план.

Учебный план определяет регламент образовательной деятельности по программе: содержит информацию о дне недели, в которой проводится занятие, объёме учебной нагрузки, выраженной во времени, отведённом на одно занятие, количестве занятий в неделю, в месяц, в год, форму проведения промежуточной аттестации.

Возрастная категория обучающихся	Объем учебной нагрузки	Количество занятий в неделю, в месяц, в год	Форма проведения промежуточной аттестации
3-4 года	не более 20 минут	2 раза в неделю	Открытое занятие
4-5 лет	не более 25 минут	8 раз в месяц	Открытое занятие
5-6 лет	не более 30 минут	72 занятия в год	Открытое занятие
6-7 лет	не более 30 минут		Открытое занятие

Срок реализации программы: 1 год по каждому возрастному периоду: Для детей в возрасте с 3 до 4 лет – 1 год;

Для детей в возрасте с 4 до 5 лет – 1 год; для детей в возрасте с 5 до 6 лет – 1 год; для детей в возрасте с 6 до 7 лет – 1 год.

Количество детей: 12- 15 человек.

Форма проведения занятий: групповая

Место проведения: спортивный зал.

В соответствие с поставленными задачами определены основные темы занятий. Тематическое содержание образовательного процесса с указанием количества часов по каждой теме представлено в **Учебно - тематическом плане** занятий по общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Весёлый мяч».

Учебно-тематический план 1-го года обучения для детей с 3 до 4 лет

№ п/п	Название темы	Количество занятий		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая	10	10	0

2.	Практическая подготовка (общефизическая, спортивно-игровая)	62	10	52
Итого:		72 занятия в год		

Учебно-тематический план 2-го года обучения для детей с 4 до 5 лет

№ п/п	Название темы	Количество занятий		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая +психолого-педагогическая подготовка	15	15	0
2.	Практическая подготовка (общефизическая, технико-тактическая, специально-физическая, спортивно-игровая)	57	10	47
Итого:		72 занятия в год		

Учебно-тематический план 3-го года обучения для детей с 5 до 6 лет

№ п/п	Название темы	Количество занятий		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая +психолого-педагогическая подготовка	20	20	0
2.	Практическая подготовка (общефизическая, технико-тактическая, специально-физическая, спортивно-игровая)	52	0	52
Итого:		72 занятия в год		

Учебно-тематический план 3-го года обучения для детей с 6 до 7 лет

№ п/п	Название темы	Количество занятий		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая +психолого-педагогическая подготовка	20	20	0
2.	Практическая подготовка (общефизическая, технико-тактическая, специально-физическая, спортивно-игровая)	52	0	52
Итого:		72 занятия в год		

5. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Содержание программы 1-го года обучения для детей 3-4 лет

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоистов. Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действием дзюдоистов, просматривать фильмы и видеофильмы по дзюдо, и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, стану на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитывать у юных дзюдоистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводятся непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный приём лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построение бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желания добиться высоких спортивных результатов.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

При работе с занимающимися упражнения необходимо подбирать так, чтобы они был направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, развивали физические качества, формировали правильную осанку и обеспечивали становлению «школы» движений.

Средства, применяемые в занятиях, включают: ходьбу и бег; упражнения на равновесие, ориентирование в пространстве; имитационные и акробатически упражнения; упражнения в висах, упорах, лазании, прыжках; общеразвивающие упражнения; подвижные игры, эстафеты. Для воспитания личностных качеств занимающихся применяются средства нравственной, эстетической, интеллектуальной подготовки.

Развитие физических качеств у занимающихся происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Обучение техники движений направлено на формирование у занимающихся базовой

«школы» движений. Применяются двигательные задания, различные виды общеразвивающие упражнения. Постепенно повышается применение методов указаний, словесных заданий, кратких объяснений, оценок качества выполнения заданий.

Основой воспитания для занимающихся младшего возраста является нравственное воспитание. Оно реализуется в следующих направлениях:

- Формирование навыков поведения, необходимых для выполнения занимающимися;
- Воспитание трудолюбия;
- Усиление интереса и потребности к систематическим занятиям;
- Повышение способностей к восприятию переживаний окружающих, необходимость проявления сочувствия.

Организация коллективной деятельности в группе.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие физические упражнения:

- строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом; перестроения;
- ходьба с активными наклонами головы вперед, назад, вправо, влево;
- передвижения прыжками;
- забегания;
- прыжки на одной ноге;

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;
- перекаты;
- перевороты в сторону «колесо»;
- кувырки через мяч.

Игры и эстафеты:

- игры направлены на закрепление акробатических упражнений;
- игры и эстафеты, направлены на закрепление общеразвивающие упражнений и тренировочного воздействия на организм ребёнка;
- футбол.

Разминочные упражнения:

- разминка верхней и нижней части тела;
- разминка сидя, лёжа.

СПОРТИВНО-ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА.

Игровая подготовка на развитие равновесия, координации.

пятнашки на одной ноге; игра «Бой петухов»;

Игры на развитие ловкости, скоростных качеств:

игра «Догнать хвост».

Развитие дистанции, ловкости, реакции:

пятнашки ногами без захвата и с захватами; пятнашки руками;

захватить определённую часть тела соперника. Эстафеты.

Содержание программы 2-го года обучения для детей 4-5 лет

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоистов. Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действием дзюдоистов, просматривать фильмы и видеофильмы по дзюдо, и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, стану на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитывать у юных дзюдоистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный приём лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построение бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желания добиться высоких спортивных результатов.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки дзюдоистов состоит в следующем: Формирование мотиваций к занятиям дзюдо;

Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю; Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключению).

Воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и её переработке, принятию решений;

Развитие специфических чувств – «чувство партнёра», «чувства ритма движений», «чувства момента атаки»;

Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе с юными спортсменами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснения, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры

авторитетных людей ит.д. Методы смешанного воздействия включают: поощрение. Выполнение общественных и личных поручений, наказание. В водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

При работе с занимающимися упражнения необходимо подбирать так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, развивали физические качества, формировали правильную осанку и обеспечивали становлению «школы» движений.

Средства, применяемые в занятиях, включают: ходьбу и бег; упражнения на равновесие, ориентирование в пространстве; имитационные и акробатически упражнения; упражнения в висах, упорах, лазании, прыжках; общеразвивающие упражнения; подвижные игры, эстафеты. Для воспитания личностных качеств занимающихся применяются средства нравственной, эстетической, интеллектуальной подготовки.

Развитие физических качеств у занимающихся происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Обучение техники движений направлено на формирование у занимающихся базовой

«школы» движений. Применяются двигательные задания, различные виды общеразвивающие упражнений. Постепенно повышается применение методов указаний, словесных заданий, кратких объяснений, оценок качества выполнения заданий.

Основой воспитания для занимающихся младшего возраста является нравственное воспитание. Оно реализуется в следующих направлениях:

- Формирование навыков поведения, необходимых для выполнения занимающимися;
- Воспитание трудолюбия;
- Усиление интереса и потребности к систематическим занятиям;
- Повышение способностей к восприятию переживаний окружающих, необходимость проявления сочувствия.

Организация коллективной деятельности в группе.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие физические упражнения:

- строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом; перестроения;

- ходьба с активными наклонами головы вперёд, назад, вправо, влево;
- ходьба с круговыми движениями головой;
- прыжки на одной ноге;
- бег на четвереньках.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперёд, назад;
- перекаты;
- перевороты в сторону «колесо»;
- кувырки через мяч.

Разминочные упражнения:

- разминка верхней и нижней части тела;
- разминка сидя, лёжа.

СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ритуалы в дзюдо. Приветствие.

Складывание кимоно. Завязывание пояса.

Игра с заданием: кто правильно и быстрее остальных завяжет пояс ;лучше и правильно сложит кимоно

Падение. Самостраховки.

Игры с заданием: падение через мяч. Игры с касанием при падении различными частями тела.

Стойки: Основная: фронтальная, правая, левая. Защитная: фронтальная, правая, левая.

Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках; перемещение в парах.

Перемещение: попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд.

Передний, задний мост. Забегание.

Игры с заданием:

Коснуться подбородком. Носом мяча, татами большее количество раз за отведённое время. Подняться как можно выше на руках и ногах от татами на заднем мосту.

Перекинуться с переднего моста на задний и наоборот. Отжимание от татами в упоре лёжа;

Отжимание с хлопками.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Выведение противника из равновесия:

вперёд, назад, влево, вправо. Рывок-толчок, толчок-рывок.

Игровые задания:

вывести противника из равновесия;

заставить противника встать на одну ногу, на пятки, на носки. Захваты.

Два классических захвата:

рукав-отворот; рукав на спине.

Игры - задание: захватить руку противника; запятнать, определённую тренером, часть тела; удержание захвата.

Комбинация: бросок через бедро задняя подножка. Учи-коми к ним.

Игры – эстафеты:

с поворотами и перемещениями по татами; бег, сцепившись руками со спинами, в парах.

СПОРТИВНО-ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА.

Игровая подготовка на развитие равновесия, координации.

пятнашки на одной ноге; игра «Бой петухов»;
прохождение по гимнастической скамейки; игра «Достань предмет»;
«Сильная рука»;
«Борьба»;
«Упрямы»;
«Кто сильнее?».

Игры на развитие акробатических способностей, развитие вестибулярного аппарата:
пятнашки кувирками, перекатами;
игра «Дзюдо».

Игры на развитие ловкости, скоростных качеств: игра «Цепи»;
игра «Три кольца»; игра «Догнать хвост».

Развитие дистанции, ловкости, реакции:

пятнашки ногами без захвата и с захватами; пятнашки руками;
захватить определённую часть тела соперника. Эстафеты.

Содержание программы 3-го года обучения для детей 5-6 лет

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоистов. Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действием дзюдоистов, просматривать фильмы и видеофильмы по дзюдо, и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, стану на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитывать у юных дзюдоистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводятся непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный приём лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построение бесед и рассказов направлено на то,

чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желания добиться высоких спортивных результатов.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки дзюдоистов состоит в следующем: Формирование мотиваций к занятиям дзюдо;

Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю; Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключению).

Воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и её переработке, принятию решений;

Развитие специфических чувств – «чувство партнёра», «чувства ритма движений», «чувства момента атаки»;

Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе с юными спортсменами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснения, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и т.д. Методы смешанного воздействия включают: поощрение. Выполнение общественных и личных поручений, наказание. В водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

При работе с занимающимися упражнения необходимо подбирать так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, развивали физические качества, формировали правильную осанку и обеспечивали становлению «школы» движений.

Средства, применяемые в занятиях, включают: ходьбу и бег; упражнения на равновесие, ориентирование в пространстве; имитационные и акробатически упражнения; упражнения в висах, упорах, лазании, прыжках; общеразвивающие упражнения; подвижные игры, эстафеты. Для воспитания личностных качеств занимающихся применяются средства нравственной, эстетической, интеллектуальной подготовки.

Развитие физических качеств у занимающихся происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Обучение техники движений направлено на формирование у занимающихся базовой «школы» движений. Применяются двигательные задания, различные виды общеразвивающих упражнений. Постепенно повышается применение методов указаний, словесных заданий, кратких объяснений, оценок качества выполнения заданий.

Основой воспитания для занимающихся младшего возраста является нравственное воспитание. Оно реализуется в следующих направлениях:

- Формирование навыков поведения, необходимых для выполнения занимающимися;
- Воспитание трудолюбия;
- Усиление интереса и потребности к систематическим занятиям;
- Повышение способностей к восприятию переживаний окружающих, необходимость проявления сочувствия.

Организация коллективной деятельности в группе.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие физические упражнения:

- строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом; перестроения;
- ходьба с активными наклонами головы вперёд, назад, вправо, влево;
- ходьба с круговыми движениями головой;
- бег приставными шагами;
- бег с поворотом на 360°;
- передвижения прыжками;
- забегания;
- прыжки на одной ноге;
- бег на четвереньках.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперёд, назад;
- перекаты;
- перевороты в сторону «колесо»;
- кувырки через мяч.

Игры и эстафеты:

- игры направлены на закрепление акробатических упражнений;
- игры и эстафеты, направлены на закрепление общеразвивающих упражнений и тренировочного воздействия на организм ребёнка;
- футбол.

Разминочные упражнения:

- разминка верхней и нижней части тела;
- разминка сидя, лёжа.

СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ритуалы в дзюдо. Приветствие.

Складывание кимоно. Завязывание пояса.

Игра с заданием: кто правильно и быстрее остальных завяжет пояс; лучше и правильно сложит кимоно

Падение. Самостраховки.

Игры с заданием: падение через мяч. Игры с касанием при падении различными частями тела.

Стойки: Основная: фронтальная, правая, левая. Защитная: фронтальная, правая, левая.

Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках; перемещение в парах.

Перемещение: попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд.

Передний, задний мост. Забегание.

Игры с заданием:

Коснуться подбородком. Носом мяча, татами большее количество раз за отведённое время. Подняться как можно выше на руках и ногах от татами на заднем мосту.

Перекинуться с переднего моста на задний и наоборот. Отжимание от татами в упоре лёжа;

Отжимание с хлопками.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Выведение противника из равновесия:

вперёд, назад, влево, вправо. Рывок-толчок, толчок-рывок.

Игровые задания:

вывести противника из равновесия;

заставить противника встать на одну ногу, на пятки, на носки. Захваты.

Два классических захвата:

рукав-отворот; рукав на спине. *Игры - задание:*

захватить руку противника;

запятнать, определённую тренером, часть тела; удержание захвата. Изучение броска задней подножкой. Защита то него. Бросок через бедро. Защита то него. Комбинация: бросок через бедро задняя подножка. Учи-коми к ним.

повороты на 90°;

повороты на 90° влево и вправо; повороты на 180°.

Игры – эстафеты:

с поворотами и перемещениями по татами;

бег, сцепившись руками со спинами, в парах.

Перевероты в партере с переходом на удержание:

подрывом руки и ноги; подрывом двух рук;

из положения лёжа;

переворот с захватом руки и ноги от себя; переворот с захватом руки и ноги на себя.

Удержание сбоку, поперёк.

Защита от удержания захватом ноги противника. Изучение «Коси-гурума». Изучение «Осото-гари».

Схватки. Вольные схватки. Игровые схватки. Учебные схватки.

СПОРТИВНО-ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА.

Игровая подготовка на развитие равновесия, координации.

пятнашки на одной ноге; игра «Бой петухов»;

прохождение по гимнастической скамейки;

игра «Сбросить противника с гимнастической скамейки»; игра «Зацеп»;

игра «Ковбой»; игра «Кто устоит?».

Игровое задание на развитие силы:

игра «Достань предмет»;

«Сильная рука»;
«Борьба»;
«Упрямыцы»;
«Кто сильнее?».

Игры на развитие акробатических способностей, развитие вестибулярного аппарата: пятнашки кувырками, перекатами;

игра «Дзюдо».

Игры на развитие ловкости, скоростных качеств: игра «Цепи»;

игра «Три кольца»; игра «Догнать хвост».

Развитие дистанции, ловкости, реакции:

пятнашки ногами без захвата и с захватами; пятнашки руками;

захватить определённую часть тела соперника. Эстафеты.

Содержание программы 4-го года обучения для детей 6-7 лет

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоистов. Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действием дзюдоистов, просматривать фильмы и видеофильмы по дзюдо, и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, стану на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитывать у юных дзюдоистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводятся непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный приём лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желания добиться высоких спортивных результатов.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки дзюдоистов состоит в следующем: Формирование мотиваций к занятиям дзюдо;

Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю; Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключению).

Воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и её переработке, принятию решений;

Развитие специфических чувств – «чувство партнёра», «чувства ритма движений», «чувства момента атаки»;

Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе с юными спортсменами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснения, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и т.д. Методы смешанного воздействия включают: поощрение. Выполнение общественных и личных поручений, наказание. В водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

При работе с занимающимися упражнения необходимо подбирать так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, развивали физические качества, формировали правильную осанку и обеспечивали становлению «школы» движений.

Средства, применяемые в занятиях, включают: ходьбу и бег; упражнения на равновесие, ориентирование в пространстве; имитационные и акробатические упражнения; упражнения в висах, упорах, лазании, прыжках; общеразвивающие упражнения; подвижные игры, эстафеты. Для воспитания личностных качеств занимающихся применяются средства нравственной, эстетической, интеллектуальной подготовки.

Развитие физических качеств у занимающихся происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Обучение техники движений направлено на формирование у занимающихся базовой «школы» движений. Применяются двигательные задания, различные виды общеразвивающих упражнений. Постепенно повышается применение методов указаний, словесных заданий, кратких объяснений, оценок качества выполнения заданий.

Основой воспитания для занимающихся младшего возраста является нравственное воспитание. Оно реализуется в следующих направлениях:

- Формирование навыков поведения, необходимых для выполнения занимающимися;
- Воспитание трудолюбия;
- Усиление интереса и потребности к систематическим занятиям;
- Повышение способностей к восприятию переживаний окружающих, необходимость проявления сочувствия.

Организация коллективной деятельности в группе.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие физические упражнения:

- строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом; перестроения;
- ходьба с активными наклонами головы вперёд, назад, вправо, влево;
- ходьба с круговыми движениями головой;
- бег приставными шагами;
- бег с поворотом на 360°;
- передвижения прыжками;
- забегания;
- прыжки на одной ноге;
- бег на четвереньках.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперёд, назад;
- перекаты;
- перевороты в сторону «колесо»;
- кувырки через мяч.

Игры и эстафеты:

- игры направлены на закрепление акробатических упражнений;
- игры и эстафеты, направлены на закрепление общеразвивающих упражнений и тренировочного воздействия на организм ребёнка;
- футбол.

Разминочные упражнения:

- разминка верхней и нижней части тела;
- разминка сидя, лёжа.

СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ритуалы в дзюдо. Приветствие.

Складывание кимоно. Завязывание пояса.

Игра с заданием: кто правильно и быстрее остальных завяжет пояс; лучше и правильно сложит кимоно

Падение. Самостраховки.

Игры с заданием: падение через мяч. Игры с касанием при падении различными частями тела.

Стойки: Основная: фронтальная, правая, левая. Защитная: фронтальная, правая, левая.

Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках; перемещение в парах.

Перемещение: попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд.

Передний, задний мост. Забегание.

Игры с заданием: Коснуться подбородком. Носом мяча, татами большее количество раз за отведённое время. Подняться как можно выше на руках и ногах от татами на заднем мосту.

Перекинуться с переднего моста на задний и наоборот. Отжимание от татами в упоре лёжа;

Отжимание с хлопками.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Выведение противника из равновесия:

вперёд, назад, влево, вправо. Рывок-толчок, толчок-рывок.

Игровые задания:

вывести противника из равновесия;

заставить противника встать на одну ногу, на пятки, на носки. Захваты.

Два классических захвата:

рукав-отворот; рукав на спине. *Игры - задание:*

захватить руку противника;

запятнать, определённую тренером, часть тела; удержание захвата.

Изучение броска задней подножкой. Защита то него. Бросок через бедро. Защита то него. Комбинация: бросок через бедро задняя подножка. Учи-коми к ним.

повороты на 90°;

повороты на 90° влево и вправо; повороты на 180°.

Игры – эстафеты:

с поворотами и перемещениями по татами;

бег, сцепившись руками со спинами, в парах.

Перевероты в партере с переходом на удержание:

подрывом руки и ноги; подрывом двух рук;

из положения лёжа;

переворот с захватом руки и ноги от себя; переворот с захватом руки и ноги на себя.

Удержание сбоку, поперёк.

Защита от удержания захватом ноги противника. Изучение «Коси-гурума». Изучение «Осото-гари».

Схватки. Вольные схватки. Игровые схватки. Учебные схватки.

СПОРТИВНО-ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА.

Игровая подготовка на развитие равновесия, координации.

пятнашки на одной ноге; игра «Бой петухов»;

прохождение по гимнастической скамейки;

игра «Сбросить противника с гимнастической скамейки»; игра «Зацеп»;

игра «Ковбой»; игра «Кто устоит?».

Игровое задание на развитие силы:

игра «Достань предмет»;

«Сильная рука»;

«Борьба»;

«Упрямы»;

«Кто сильнее?».

Игры на развитие акробатических способностей, развитие вестибулярного аппарата: пятнашки кувырками, перекатами; игра «Дзюдо».

Игры на развитие ловкости, скоростных качеств:

игра «Цепи»;

игра «Три кольца»; игра «Догнать хвост».

Развитие дистанции, ловкости, реакции:

пятнашки ногами без захвата и с захватами; пятнашки руками;

захватить определённую часть тела соперника. Эстафеты.

Методические материалы

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ:

общеразвивающие упражнения; подвижные игры и игровые упражнения; элементы акробатики;

прыжки и прыжковые упражнения; метание лёгких снарядов;

спортивно-силовые упражнения.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

игровой; повторный; равномерный;

соревновательный.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ:

- создание предпосылки с целью дальнейшей успешной специализации в борьбе дзюдо.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ:

подвижные игры; упражнения в комплексе;

базовые элементы единоборства; образный показ;

наглядный метод; объяснения;

беседы, сообщения.

МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ:

Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивно – оздоровительной подготовки являются:

показатели физического здоровья, физического развития; регулярность посещений занятий;

уровень общей специальной подготовки; отсутствие медицинских показателей для занятий.

Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы

- Тагами
- Скакалки, обручи – 14 шт.

Формы и направления взаимодействия с семьями воспитанников

Взаимодействие с родителями реализуется в соответствии с информационно – просветительским направлением. Ведущими формами являются следующие: индивидуальное консультирование; информирование родителей по вопросам реализации образовательной услуги посредством сайта МАДОУ; проведение открытых занятий; турниров по борьбе.

занятий; турниров по борьбе.

6. Формы мониторинга, оценочные материалы

Методика проведения обследования

1. Периодическое слежение за результатами деятельности детей

1. Повседневное наблюдение за работой детей;
2. Выполнение упражнений;
3. Соревнование;
4. Эстафета;
5. Борьба.

Ниже среднего

- Задание ребёнком не принимается и не выполняется;
- Знания в целом по всему разделу не сформированы;
- От выполнения задания отказывается;
- Подсказки и частичную помощь взрослого не принимает;
- Принимает конкретную помощь.

Средний уровень

- Задания принимаются и выполняются частично (понимает и выполняет простую инструкцию не в полной мере);
- Знания по большинству тем сформированы;
- Все виды помощи принимает, некоторые задания выполняет самостоятельно.

Высокий уровень

- Задание принимает полностью, выполняет в соответствии с требованиями взрослого;
- Знания сформированы в соответствии с возрастом.

8. Литература

1. Алямовская В., Физкультура в детском саду. - М.; «Чистые пруды», 2005.
2. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо. Программа – М.; Советский спорт,2003.
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культуры в ДОУ. М.; 2005.
- 4.Елифанов В.А.. Апанасенко Г.Л. – М.; Медицина,1990.
5. Лескова Г.П. Общеобразовательные упражнения в детском саду. – М.; Просвещение,1981.
6. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. «Дзюдо: история, теория, практика». Архангельск. «СК»,2000.
7. РейнгардКетельхут. Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков – М.; «Терра - Спорт». Олимпия PRESS, 2003.
8. Степаненкова Э. – Методика физического воспитания – М.; «Воспитание дошкольника»,2005.
9. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.; Просвещение, 1984.

Карта сводных данных по результатам обследования детей

Уровень	Начало года		Конец года	
	количество детей	% от общего состава группы	количество детей	% от общего состава группы
Высокий				
Средний				
Низкий				