

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СОБИНСКОГО РАЙОНА**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Собинского района  
детский сад № 15 "Солнышко" общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по физическому направлению развития детей.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ

детский сад №15 «Солнышко»

 Д.А. Мешкова

Приказ № 108

От «26.08» 2024 года



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа**

**Спортивной секции «Единоборства»**

**«Юные дзюдоисты»**

Направленность: **физкультурно-оздоровительная.**

Возраст обучающихся: **5-7 лет.**

Срок реализации: **2 года.**

Уровень программы: **ознакомительный.**

**Разработчик программы:**

**Карпова Елена Александровна**

**инструктор по физической культуре**

г.Лакинск 2024 год

## Содержание программы

<b>Титульный лист программы</b>	стр. 1
<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	стр. 3
<i>1.1. Пояснительная записка</i>	стр. 3
<i>1.2. Цель и задачи программы</i>	стр. 6
<i>1.3. Содержание программы</i>	стр. 7
<i>1.4. Планируемые результаты</i>	стр.28
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	стр.29
<i>2.1. Календарно-учебный график</i>	стр.29
<i>2.2. Условия реализации программы</i>	стр.29
<i>2.3. Формы аттестации.</i>	стр.30
<i>2.4. Оценочные материалы</i>	стр.31
<i>2.5. Методические материалы</i>	стр.34
<i>2.6. Список используемой литературы</i>	стр.36

# Раздел 1.

## Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные дзюдоисты» разработана на основе авторской образовательной программе по дзюдо Муниципального учреждения дополнительного образования детей Детско-юношеской спортивной школы №3; Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо. Программа – М.; Советский спорт. 2003.

При разработке программы использовались следующие нормативные документы:

### **Основные документы в сфере дополнительного образования детей:**

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- 3.Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- 4.Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 5.Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
- 6.Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- 7.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

10. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Юные дзюдоисты» физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на общее физическое развитие организма ребенка, укрепление здоровья, увеличение выносливости. В данную программу включены игры и упражнения, включающие в себя в зародышевом состоянии элементы борьбы, на основе базовых элементов борьбы дзюдо с учетом возрастных психофизиологических особенностей воспитанников.

### **Актуальность программы.**

Программа соответствует современным требованиям и СанПиН. Необходимость раннего обучения детей умениям целенаправленного и грамотного ведения единоборств диктует сама жизнь. Каждый взрослый на собственном опыте знает, как увлеченно 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 умением замечать окружающий мир. Познание дзюдо даёт физическое воспитание в полном объёме наряду с духовным воспитанием. Умению терпеть и быть собранным, продумывать свои действия, и дозированно прикладывать свою силу. Дзюдó (яп. дзю: до:?, дословно — «Мягкий путь»; в России также часто

используется название «Гибкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдо японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано. Дзюдо входит в состав Олимпийских игр. «Наше тело должно быть достойным нашего разума». Согласно исследованиям ученых, физические качества начинают закладываться еще в раннем возрасте и требуют постоянного развития. В программе изменены методы и технологии обучения, содержание программы. Используются современные подходы, направленные на развитие предметных, метапредметных и личностных качеств ребенка.

### **Новизна программы и педагогическая целесообразность.**

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 посылного единоборства необходимо с пятилетнего возраста. В процессе тренировок дети осваивают традиционную технику единоборств, занимаются суставной гимнастикой и растяжкой. На занятиях ребенок сможет развивать ловкость, координацию, внимание и память и станет более организованным и самостоятельным. Занятия дзюдо для 5 лет имеет огромное значение: развивается и совершенствуется опорно-двигательный аппарат, улучшается работа вестибулярного и зрительного анализаторов, повышаются функциональные возможности дыхательной и сердечно - сосудистой систем, улучшается координация движений. Развиваются быстрота и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшается осанка, социальное мышление - учат работать с группой, что поможет в дальнейшем легко адаптироваться в обществе. А игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала ребенка, его индивидуальности, творческого отношения к действительности.

### **Адресат программы.**

Программа адресована детям старшего дошкольного возраста 5-7 лет. Обобщая наиболее важные достижения психического развития ребенка 5 – 7 лет, можно сказать, что в этом возрасте дети отличаются достаточно высоким уровнем умственного развития. В это время у ребёнка формируется определенный объем знаний и навыков, интенсивно развивается произвольная форма памяти, мышления, воображения, опираясь на которые можно побуждать ребенка слушать, рассматривать, запоминать, анализировать.

Программа не предусматривает специального отбора воспитанников по физическим показателям и способностям. Педагог в первую очередь стремится сформулировать нравственные мотивы занятий борьбой, чтобы подростки не использовали приобретенные умения и навыки во зло.

На обучение по данной программе зачисляются **дети условной нормы развития** при отсутствии медицинских противопоказаний.

*Для зачисления в секцию требуется справка от врача.*

Одновременно по программе могут обучаться две группы: 1-й год обучения, 2-й год обучения.

**Объём и срок освоения программы:** общее количество учебных часов в год (сентябрь – май)-36 часов. Срок реализации программы – 2 года.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса:** групповая.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия 30 минут. Занятия проводятся на базе МБДОУ детский сад № 15 «Солнышко» г. Лакинск.

## **1.2.Цель и задачи программы**

**Цель:** формировать потребность к здоровому образу жизни, воспитывать интерес и любовь к спорту у старших дошкольников посредством дзюдо.

### **Задачи:**

#### **образовательные:**

- ознакомление с правилами и основами дзюдо, как средством укрепления здоровья;
- приобретение навыков «школой» движений дзюдо;

#### **воспитательные:**

- формирование навыков здорового образа жизни
- формирование интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание нравственных, волевых качеств личности ребенка: дисциплинированности, трудолюбия, помощь окружающим;
- овладение навыками бесконфликтного общения в коллективе.

#### **развивающие:**

- развитие у детей физических качеств: пластичности, координации движений, быстроты и точности реакции, ловкости.

### 1.3.Содержание программы

#### Учебный план Первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		теория	практика	Всего	
<b>Модуль № 1. «Теоретическая подготовка» - 1 час</b>					
1.	Вводное занятие. История развития «Дзюдо». Техника безопасности и культура общения	1	-	1	опросник
<b>Модуль № 2. «Общая физическая подготовка» - 12 часов</b>					
1.	ОРУ. Общие развивающие упражнения.	-	6	6	Текущий
3.	Подвижные игры	-	6	6	
<b>Модуль № 3. «Специальная физическая подготовка» - 22 часа</b>					
1.	Элементарные технические действия.	-	5	5	Текущий
2.	Начальные технические действия.	-	5	5	Текущий
3.	Основные технические действия.	-	6	6	Текущий
4.	Простейшие формы борьбы.	-	6	6	Текущий
	Итоговое занятие	-	1	1	Текущий
<b>Итого: 36 часов</b>					

## Второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		теория	практика	Всего	
<b>Модуль № 1. «Теоретическая подготовка» - 1 час</b>					
1.	Вводное занятие. Режим дня, его основное содержания. Основы техники и тактики дзюдо.	1	-	1	опросник
<b>Модуль № 2. «Общая физическая подготовка» - 12 часов</b>					
1.	ОРУ. Общие развивающие упражнения.	-	6	6	Текущий
3.	Подвижные игры	-	6	6	
<b>Модуль № 3. «Специальная физическая подготовка» - 22 часа</b>					
1.	Элементарные технические действия.	-	5	5	Текущий
2.	Начальные технические действия.	-	5	5	Текущий
3.	Основные технические действия.	-	6	6	Текущий
4.	Простейшие формы борьбы.	-	6	6	Текущий
	Итоговое занятие	-	1	1	Текущий
<b>Итого: 36 часов</b>					



**Перспективно-тематический план**  
по занятиям дзюдо у детей от 5 – 6 лет

<b>Месяц</b>	<b>Неделя, № занятия</b>	<b>Примерное содержание</b>	<b>Оборудование</b>	<b>Методические указания</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>сентябрь</b>	<b>1 неделя</b> Занятия №1	Дать представление детям о борьбе дзюдо Знакомство с детьми. Упражнять в ходьбе и беге. Упражнения на гибкость.	Коврики для упражнений на полу. Свисток.	Учить детей построениям. Правильно ходить и бегать. Обратит внимание на внешний вид.	1 час
	<b>2 неделя</b> Занятие №2	Обучить бегу со сменой ритма, с упражнениями на ловкость. Объяснить понятие партер. Показать упражнения в партере.	Коврики на упражнения на полу. Кегли 10 шт.	Следить за правильным выполнением упражнений.	1 час
	<b>3 неделя</b> Занятие №3	Показать и обучить основным видам ОФП: 1. Приседание 2. Отжимание 3. Пресс 4. Челночный бег П/ игра «Поймай дракона за хвост».	Коврики для упражнения на полу Один средний мяч	Обращать внимание на физическое состояние детей.	1 час

<b>Итого:</b>	<b>4 неделя</b> Занятие №4	Повторить основанные виды ОФП. Показать и научить основным видам стойки в дзюдо: высокая, средняя, низкая.	Коврики для упражнений на полу на полу. Иллюстрированные материалы по дзюдо.	Следить за техникой безопасности во время упражнений.	1 час	
					4 часа	
	<b>октябрь</b>	<b>1 неделя</b> Занятие №1	Обучить эстафете с использованием ОФП, упражнений на ловкость и скорость. Выполнить упражнения на гибкость.	Конусы для эстафет, 2 больших мяча, 2 обруча.	Обращать внимание на правильность выполнения упражнений	1 час
		<b>2 неделя</b> Занятия №2	Учить детей бегу как «обезьяна», упражнению «краб». Повторить основные стойки в дзюдо. Работа на гибкость.	Коврики для упражнений на полу. Палки.		1 час
	<b>3 неделя</b> Занятия №3	Учить упражнениям: 1) отталкивание руками стоя на против друг друга на расстояние одного шага.	Мяч среднего размера. Коврики для упражнения на	Выполнять упражнения 2 серии по 10 раз со сменой	1 час	

<b>Итого:</b>	<b>4 неделя</b> Занятие №4	2) перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Разучить п/ игру «Защитник».	полу. Гимнастические скамейки.	партнера.	1 час
		Обучить прыгать на скамейку и спрыгивать с нее. Научить переползать через натянутую веревку. Играть в игру «Волки и овцы».	Гимнастические скамейки, веревку. Коврики для упражнения на полу.	Игра проводится в положении партер или полу партер.	4 часа
	<b>ноябрь</b>	<b>1 неделя</b> Занятие №1	Бег с изменением направления по свистку. Обучить передвижения: вправо-вперед, вправо-назад, влево-вперед, влево-назад в парах. Повторить ОФП	Коврики для упражнения на полу. Свисток.	
	<b>2 неделя</b> Занятие №2	Повторить челночный бег на скорость. Обучить метанию малого мяча в цель правой и левой рукой. Повторить игру «Волк и овцы».	Коврики для упражнений на полу. Секундомер. Кегли для ориентира челночного бега.	Следить за дисциплиной на занятиях, за соблюдение техники безопасности.	1 час

<b>Итого:</b>	<b>3 неделя</b> Занятие №3	Разминка с обручами. Повторить передвижения в парах. Обучить упражнениям на гибкость: Шпагат, гимнастический мост.	Коврики для упражнения на полу. Обручи в количестве присутствующих детей.	Обеспечить страховку при выполнении упражнения гимнастический мост.	1 час
	<b>4 неделя</b> Занятие№4	Обучить упражнению перетягивание каната. Повторить упражнения на гибкость: Шпагат, мостик. Играть в игру «Самолеты»	Коврики для упражнений на полу. 2 каната средней длины.	Обеспечить страховку при выполнении упражнения гимнастический мост.	1 час
					4 часа
	<b>декабрь</b>	<b>1 неделя</b> Занятие №1	Обучить лазанье по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезанием через скамейку.	Гимнастическая скамейка, Гимнастическая стенка.	Следить за техникой безопасности при выполнении упражнений.
	<b>2 неделя</b> Занятие №2	Повторить упражнениям: 1)отталкивание руками стоя на против	Коврики для упражнения на полу.		1 час

		друг друга на расстояние одного шага. 2) перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Повторить шпагат и гимнастический мостик			
	<b>3 неделя</b> Занятие №3	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.	Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, гимнастические скамейки.	Похвалить и наградить подарками всех участвовавших.	1 час
	<b>4 неделя</b> Занятие №4	Повторить ОФП для всех групп мышц. П/ игры: «Сшибалочки», «Гонки на руках»	Коврики для упражнений на полу.	Следить за техникой безопасности	1 час
<b>Итого:</b>					4 часа
<b>январь</b>	<b>1 неделя</b> Занятие №1	Обучить самостраховке падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Повторить шпагат и гимнастический мостик.	Мягкие маты, гимнастические коврики	Следить за техникой безопасности	1 час
	<b>2 неделя</b> Занятие	Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с	Мягкие маты.		1 час

	№2	упором на руки. Обучить самостраховке падения вперед на руки со стойки.			
	<b>3 неделя</b> Занятие №3	Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Играть в эстафету «Кто дальше упрыгнет»	Мягкие маты, конусы для эстафет.	Обращать внимание на положении шеи во время самостраховки.	1 час
	<b>4 неделя</b> Занятие №4	Обучить самостраховке назад на спину. Упражнение на гибкость.	Мягкие маты, гимнастические коврики		1 час
<b>Итого:</b>					4 часа
<b>Февраль</b>	<b>1 неделя</b> Занятие №1	Повторить самостраховку назад на спину. Обучить упражнению перетягивания мяча друг у друга. Играть в игру «Наступи на носок», «Кто останется в кругу». Воспитывать положительный дух соперничества.	Мягкие маты, мячи средних размеров.		1 час
	<b>2 неделя</b> Занятие №2	Повторить упражнение перетягивания мяча друг у друга. Обучить прыжкам через веревку вправо и влево.	Веревка, мячи средних размеров, гимнастические	Упражнение перетягивание мяча делаем 3 серии по 30	1 час

		Упражнения на гибкость.	коврики	сек. Со сменой партнера.	
	<b>3 неделя</b> Занятие №3	Обучить кувырку вперед с упором на руки сидя на коленях. Повторить игру самолеты. Повторить передвижение в парах.	Мягкие маты	Следить за безопасностью при кувырках, поддерживать руками	1 час
	<b>4 неделя</b> Занятие №4	Повторить кувырок вперед с упором на руки сидя на коленях. Играть в игру «Петушиный бой». Упражнения на гибкость: шпагат и мостик гимнастический.	Мягкие маты, гимнастические коврики. Мяч среднего размера.		1 час
<b>Итого:</b>					4 часа
<b>март</b>	<b>1 неделя</b> Занятие №1	Обучить кувырку со стойки с упором на руки. Обучить перекатам на спине по залу ногами вперед.	Мягкие маты. гимнастические коврики.	Следить за положением шеи во время кувырка. Соблюдать технику безопасности.	1 час
	<b>2 неделя</b>	Разминка с гимнастическими палками.	Мягкие маты.		1 час

	Занятие №2	Повторить кувырок со стойки с упором на руки. Повторить перекаты на спине по залу вперед ногами. Обучить перекаты по спине по залу головой вперед. Игра: «Подними соперника»	гимнастические коврики. Гимнастические палки в количестве присутствующих детей.		
	<b>3 неделя</b> Занятие №3	Повторить перекаты по спине по залу головой вперед. Повторить упражнение ходьба как «обезьяны», упражнение «краб». Повторить передвижения в парах. Играть в игру: «Коты на огороде»	Гимнастические коврики.		1 час
	<b>4 неделя</b> Занятие №4	Обучить кувырку назад. Играть в игру «Третий лишний с сопротивлением».	Гимнастические коврики. Мягкие маты	Следить за правильным исполнением упражнений.	1 час
<b>Итого:</b>					4 часа
<b>апрель</b>	<b>1 неделя</b> Занятие №1	Повторить кувырок назад. Сделать ОФП на основные группы мышц. Играть в эстафету «Кто быстрее мяч передаст»	Мягкие маты. Большие мячи. Конусы для эстафеты.		1 час
	<b>2 неделя</b> Занятие	Обучить самостраховке с падением на бок. Повторить упражнение	Большие мячи. Гимнастические		1 час



<b>Итого:</b>  <b>май</b>	<b>№2</b>	перетягивание мяча друг у друга. Упражнение на растяжку.	коврики. Мягкие маты.	Следить за правильным выполнением упражнения и техникой безопасности.	1 час
	<b>3 неделя</b> Занятие <b>№3</b>	Повторить самостраховку с падением на бок. Обучить прыжкам на двух ногах из положении сидя с движением вперед. Игра «Перетягивание слонов».	Гимнастические коврики. Мягкие маты.		
	<b>4 неделя</b> Занятие <b>№4</b>	Повторить прыжки на двух ногах из положении сидя с движением вперед. Повторить основные стойки в дзюдо, передвижение в парах. Игра «Петушиный бой»	Гимнастические коврики.	Выполнять упражнение В обе стороны.	1 час
	<b>1 неделя</b> Занятие№1	ОРУ с обручами. Обучить самостраховке через правое и левое плечо с положении с колен.	Мягкие маты. Обручи.	Соблюдать технику безопасности.	4 часа
	<b>2 неделя</b> Занятие <b>№2</b>	Повторить самостраховку через правое и левое плечо с положении колен. Повторять гимнастические упражнения: шпагат и мостик. Играть игру: «Воробьи и кошки».	Мягкие маты, гимнастические коврики, средний мяч.	Передвижения выполняются во все стороны: вперед, назад, вправо, влево.	1 час

	<b>3 неделя</b> Занятие №3	Обучить самостраховке через правое и левое плечо со стойки. Повторить ОФП. Играть игру «Подними соперника».	Мягкие маты, гимнастические коврики	Помогать выполнению самостраховке руками. Обязательно упражнение выполняется в обе стороны.	1 час
	<b>4 неделя</b> Занятие №4	Провести диагностику по результатам года	Секундомер, динамометр, веревка,		1 час
<b>Итого:</b>					4 часа

**Итого:**

**36 часов**

**Перспективно-тематический план  
по занятиям дзюдо у детей от 6 – 7 лет (2 год обучения)**

<b>Месяц</b>	<b>Неделя, № занятия</b>	<b>Примерное содержание</b>	<b>Оборудование</b>	<b>Методические указания</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>сентябрь</b>	<b>1 неделя</b> Занятие №1	Приветствие спортсменов. Разминка, упражнения на гибкость. Провести диагностику.	Гимнастические коврики, секундомер.	Следить за техникой безопасности.	1 час

<b>Итого: Октябрь</b>	<b>2 неделя</b> Занятие №2	Повторение кувырков и самостраховок. Повторить шпагаты и мостик. Повторить основные стойки в дзюдо. Играть в вышибалы.	Гимнастические коврики, мягкие маты. Средний мяч.		1 час
	<b>3 неделя</b> Занятие №3	Делать упражнения перетягивание мяча друг у друга. Обучить положению стоя на одном колене, на двух коленях. Повторить кувырки вперед и назад.	Гимнастические коврики, мягкие маты.	Обратить внимание на положение ног.	1 час
	<b>4 неделя</b> Занятие №2	Обучить приставным шагам вправо и влево с имитацией движения ног для броска подсечки. Повторить самостраховку вправо и влево на бок. Играть в игру «Самолеты».	Гимнастические коврики, мягкие маты.	Следить за выполнением самостраховок в обе стороны.	1 час
					4 часа
	<b>1 неделя</b> Занятие №1	Повторить галоп правым и левым боком с имитацией подсечки. Повторить ОФП (основные движения). Играть в игру волк и овцы.	Гимнастические коврики.		1 час
	<b>2 неделя</b> Занятие	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями,	Конусы для эстафет, мячики	Похвалить и наградить	1 час

<b>Итого: Ноябрь</b>	<b>№2</b>	переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями. Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб»	разных размеров, обручи, гимнастические скамейки.	подарками всех участвовавших.	
	<b>3 неделя</b> Занятие <b>№3</b>	Обучить выведению из равновесия с двух ног на одно колено. Повторить упражнения на гибкость: мостики, шпагаты. Играть в вышибалы.	Мягкие маты, мяч среднего размера.	Следить за движениями рук при выведение из равновесия	1 час
	<b>4 неделя</b> Занятие <b>№4</b>	Повторить выведение из равновесия с двух ног на одно колено. Обучить правильному передвижению спиной вперед. Обучить бегу с препятствиями.	Мягкие маты, кегли, скамейки.		1 час
	<b>1 неделя</b> Занятие <b>№1</b>	Повторить передвижение спиной вперед. Обучить выведению из равновесия с двух ног в положение низкий партер.	Мягкие маты	Следить за техникой безопасности.	4 часа 1 час
	<b>2 неделя</b> Занятие <b>№2</b>	Повторить выведение из равновесия с двух ног в положение лежа. Повторить базовое ОФП. Делать упражнения на гибкость. Играть игру рыбак и рыбки.	Мягкие маты. Гимнастические коврики. Скакалка.		1 час
	<b>3 неделя</b>	Обучить в положении высокого	Мягкие маты		1 час

<b>Итого: Декабрь</b>	Занятие №3	партера выведения из равновесия с захватом шеи. Повторить эстафету «Кто дальше упрыгнет»			
	<b>4 неделя</b> Занятие №4	Повторить выведения из равновесия с захватом шеи. Провести 2 встречи со сменой партнера. Повторить самостраховки назад и вперед с упором на руки. Играть в вышибалы.	Мягкие маты. Гимнастические коврики	Следить чтоб была смена партнера.	1 час
	<b>1 неделя</b> Занятие №1	Сделать базовое ОФП. Играть в перетягивание каната. Играть в игру волк и овцы.	Канат, гимнастические коврики		4 часа 1 час
	<b>2 неделя</b> Занятие №2	Обучить удержанию с захватом шеи и руки в партере. Повторить упражнение на гибкость. Играть эстафету «Передай мяч» .	Средний мяч, гимнастические коврики, мягкие маты.	Следить за правильным захватом шеи и руки.	1 час
	<b>3 неделя</b> Занятие №3	Повторить удержание с захватом шеи и руки в партере. Сделать базовое ОФП. Повторить шпагаты и мостик. Играть в игру самолеты с приземление в обручи.	Мягкие маты, обручи, гимнастические коврики.	Делать упражнение в обе стороны.	1 час
	<b>4 неделя</b> Занятие	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями,	Конусы для эстафет, мячики		1 час

<b>Итого:</b>  <b>Январь</b>	<b>№4</b>	переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями. Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб»	разных размеров, обручи, гимнастические скамейки.		4 часа
	<b>1 неделя</b> Занятие <b>№1</b>	Обучить уход от удержания с захватом руки и шеи. Повторить шпагаты, мост. Обучить мосту на плечах. Сделать упражнения на ноги: прыжки на 2ух ногах вперед, ходьба гуськом.	Мягкие маты,	Повторить команды на японском.	1 час
	<b>2 неделя</b> Занятие <b>№2</b>	Повторить уход от удержания с боку. Сделать базовое ОФП. Обучить вису на перекладине на прямых руках. Играть в вышибалы.	Мягкие маты. Турник. Средний мяч.	Страховать на турнике	1 час
	<b>3 неделя</b> Занятие <b>№3</b>	Обучить удержанию поперек с захватом головы и ноги. Повторить мост на плечах. Повторить вис на турнике. Упражнения на гибкость.	Мягкие маты, гимнастические коврики, турник.	Страховать на турнике	1 час
	<b>4 неделя</b> Занятие <b>№4</b>	Повторить удержание поперек. Сделать базовое ОФП. Играть в игру волк и овцы.	Мягкие маты		1 час

<b>Итого:</b>					4 часа
<b>Февраль</b>	<b>1 неделя</b> Занятие №1	Повторить удержание поперек. Обучит уходу от удержания поперек. Повторить упражнения ходьба как «обезьяна», ходьба как «краб». Упражнения на гибкость.	Мягкие маты, гимнастические коврики		1 час
	<b>2 неделя</b> Занятие №2	Повторить уход от удержания поперек. Повторить кувырок вперед и назад. Повторить самостраховку вперед на руки, на спину. Самостроховку вправо и влево.	Мягкие маты	Следить за техникой безопасности.	1 час
	<b>3 неделя</b> Занятие №3	Обучить движению рук для броска задняя подножка. Сделать базовое ОФП. Играть в вышибалы.	Мягкие маты, средний мяч.		1 час
	<b>4 неделя</b> Занятие №4	Повторить имитацию рук для броска задняя подножка. Обучить движению рук для броска задняя подножка с партнером. Упражнения на гибкость.	Гимнастические коврики.	Работают оба спортсмена. Меняются через 10 раз.	1 час
<b>Итого:</b>					4 часа
<b>Март</b>	<b>1 неделя</b> Занятие	Повторить учикоми для задней подножки с партнером. Сделать	Гимнастические маты, турник,	Страховать на	1 час

	№1	базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Играть в вышибалы.	средний мяч.	турнике.	
	<b>2 неделя</b> Занятия №2	Повторить кувырки вперед, назад. Самостроховки. Обучить упражнению ласточка. Упражнения на гибкость. Играть самолеты приземляющиеся в обручи.	Мягкие маты, обручи.		1 час
	<b>3 неделя</b> Занятие №3	Обучить удержанию в партере со стороны головы. Повторить удержания с боку и поперек. Повторить перетягивание каната.	Мягкие маты, канат.	Техника безопасности.	1 час
	<b>4 неделя</b> Занятие №4	Повторить удержание со стороны головы. Сделать базовое ОФП. Повторить упражнение ласточка. Упражнения на гибкость.	Мягкие маты, гимнастические коврики.		1 час
<b>Итого:</b>					4 часа
<b>Апрель</b>	<b>1 неделя</b> Занятие №1	Обучить уходу от удержания со стороны головы. Повторить все типы удержания в партере. Играть в игру волк и овцы.	Мягкие маты.	Постоянно менять партнеров.	1 час
	<b>2 неделя</b> Занятие	Повторить уход от удержания со стороны головы. Борьба в партере на	Гимнастические коврики.	Следить за дисциплиной во	1 час



	№2	скорость: кто быстрее возьмет на удержание. Упражнения делается с разных позиций. Растяжка.		время борьбы.	
	<b>3 неделя</b> Занятие №3	Повторить борьбу на скорость с разных положений. Сделать базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Повторить упражнение ласточка.	Мягкие маты, турник.		1 час
	<b>4 неделя</b> Занятие №3	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.	Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи, скамейки.	Похвалить и наградить подарками всех участвовавших.	1 час
<b>Итого:</b>					4 часа
<b>Май</b>	<b>1 неделя</b> Занятие №1	Обучить подтягиванию на турнике с поддержкой ног. Повторить учикоми задней подножки и имитацию подсечки в движении боком. Упражнения на гибкость. Сделать шпагаты и мостики.	Мягкие маты, турник.		1 час
	<b>2 неделя</b> Занятие №2	Повторить подтягивание на турнике с поддержкой ног. Борьба в партере до 3 побед. Играть в вышибалы.	Мягкие маты, турник, средний мяч.	Исправлять ошибки во время борьбы.	1 час

	<b>3 неделя</b> Занятие №3	Провести диагностику. Упражнения на гибкость.	Гимнастические коврики, секундомер.		1 час
	<b>4 неделя</b> Занятие №4	Провести открытое занятие. Показать чему научились за 2 года занятия. Вручение белого пояса.	Секундомер, мягкие маты.		1 час
<b>Итого:</b>					4 часа

**Итого:**

**36 часов**

**Итого:**

**72 часа за 2 года обучения**

## **1.4. Планируемые результаты**

### **Ожидаемые результаты**

- Ознакомление с правилами и основами дзюдо, как средствами укрепления здоровья, гигиеническими знаниями;
- Сформированность интереса к занятиям дзюдо;
- Развитие физических качеств, таких как пластичность, координация движений, быстрота и точность реакций, ловкость;
- Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, помощь окружающим;
- Овладение навыками движений дзюдо;
- Овладение навыками бесконфликтного общения в коллективе.

### **Ожидаемые результаты у воспитанников в возрастной категории детей от 5 – 6 лет.**

В результате обучения по программе «Юные дзюдоисты» к концу учебного года воспитанники должны достигнуть, следующего уровня развития по дзюдо:

1. Осознанного представления о борьбе дзюдо.
2. Знать основные стойки в борьбе дзюдо.
3. Выполнять упражнения на растяжку и расслабление.
4. Выполнять силовые упражнения с полной отдачей и амплитудой.
5. Знать технику безопасности во время выполнения акробатических упражнений.
6. Выполнять акробатические упражнения: кувырок вперед, приемы самостраховки вперед, назад, через правое и левое плечо.
7. Уметь выполнять упражнения на перестроение.
8. Уметь работать в парах, чувствовать передвижение партнера и двигаться синхронно с ним.

### **Ожидаемые результаты у воспитанников в возрастной категории детей от 6 – 7 лет.**

В результате обучения по программе «Юные дзюдоисты» к концу учебного года воспитанники должны достигнуть, следующего уровня развития по дзюдо:

- 1) Осознанного представления о борьбе дзюдо.

- 2) Знать и выполнять основные передвижения в борьбе дзюдо.
- 3) Выполнять упражнения на растяжку и расслабление.
- 4) Выполнять базовое ОФП и упражнения на турнике.
- 5) Знать и уметь делать основные удержания в партере и способы ухода от них.
- 6) Выполнять акробатические упражнения: кувырок вперед, према самостраховки при падении вперед, назад, через правое и левое плечо.
- 7) Уметь делать учикоми для броска боковая подсечка и задняя подножка.
- 8) Выполнять упражнения на гибкость (мосты, шпагаты)
- 9) Уметь работать в парах, чувствовать передвижение партнера и двигаться синхронно

## Раздел 2.

### Комплекс организационно-педагогических условий

#### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней в недели	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	Сентябрь	Май	36	1	72	1 раза в неделю по 1 часа
2	Сентябрь	Май	36	1	72	1 раза в неделю по 1 часа

#### 2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимо:

1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал (11м х 6м, 66 кв. м);
- оборудование:

№п/п	Наименование	Количество
1.	Гимнастические коврики	15
2.	Мягкие маты (2x1)	6
3.	Мягкие маты (2x0,5)	2
4.	Мягкие маты (1x0,5)	6
5.	Гимнастический обруч	15
6.	Шведская стенка	4
7.	Перекладина Гимнастическая	1
8.	Гантели	15 пар
9.	Гимнастические палки	15
10.	Мячи средние	15
11.	Мячи малые	15
12.	Мячи набивные	6
13.	Канат	1
14.	Скакалки	15
15.	Гимнастический ролик	6
16.	Балансиры	6
17.	Индивидуальная экипировка	15
18.	Гимнастические скамейки	2
19.	Ноутбук	1
20.	Музыкальный центр	2
21.	Проектор + экран	1

2. Информационное обеспечение:

- аудиозаписи музыки (для разминки, релаксации);
- видеозаписи боев;
- иллюстрированные материалы по дзюдо.

3. Кадровое обеспечение - реализацию программы осуществляет опытный инструктор по физической культуре (стаж в данной должности 28 лет), имеющий высшую квалификационную категорию – Карпова Е.А.

### **2.3. Формы аттестации.**

#### **Критерии и способы определения результативности**

Методы отслеживания результативности включают: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов выполнения нормативных заданий. Формы контроля результативности включают три этапа: входной (первоначальный) контроль с целью объективной проверки первоначального уровня физического развития ребенка; текущий контроль (педагогическое

наблюдение); оперативный контроль выполнение заданий; итоговый контроль в конце учебного года сдача нормативов в соответствии с возрастом: ОРУ, ОФП, правила и элементы дзюдо, акробатика.

## 2.4. Оценочные материалы

### Способы проверки знаний, умений и навыков у детей 5-7 лет

№ п/п	Вопросы диагностики	Методика диагностирования	Характеристики умений
1.	Мышечная сила кисти	<p><b>Цель:</b> измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра.</p> <p>Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором динамометром и рассказать как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Инструктор по дзюдо, дает указание взять в руки динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем ребенок сильно сжимает прибор. Делается по 2 попытки каждой рукой.</p>	<p><b>Мальчики(5-6):</b>  <b>правая рука-3,3-7,3</b>  <b>левая рука-4,3-6,3</b></p> <p><b>Мальчики(6-7):</b>  <b>правая рука-8,0-15,0</b>  <b>левая рука-8,0-13,0</b></p>
2.	Выносливость (приседание)	<p><b>Цель:</b> выявить степень работы мышц ног.</p> <p>Из исходного положения - основная стойка - руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка. Делается с максимальной скоростью.</p>	<p><b>Мальчики(5-6):</b>  <b>20-22 раза</b></p> <p><b>Мальчики(6-7):</b>  <b>23-26 раза</b></p>
3.	Бег на скорость (30 метров)	<p><b>Цель:</b> выявить взрывную силу мышц ног.</p> <p>Разметить беговую дорожку длиной не</p>	<p><b>Мальчики(5-6):</b>  <b>8,2-7 сек.</b></p>

		<p>менее 40 метров. До линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров ( для предупреждения снижения скорости). В конце дорожки ставится яркий ориентир. Дается две попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша. Бег с высокого старта.</p>	<p><b>Мальчики(6-7):</b> <b>7,5-7,3 сек.</b></p>
4.	Гибкость	<p><b>Цель:</b> измерить гибкость ребенка. Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз -вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки ( отсчет от плоскости скамейки).</p>	<p><b>Мальчики:</b> <b>+3-+6 см</b> <b>+4-+8 см</b> <b>Мальчики(6-7):</b> <b>+3-+6 см</b></p>
5.	Прыжок в длину	<p><b>Цель:</b> выявить взрывную силу мышц ног ребенка. Прыжки выполняются в прыжковую яму. Каждый ребенок выполняет 3 прыжка подряд без интервалов. Измерение проводится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносится лучший результат.</p>	<p><b>Мальчики(5-6):</b> <b>1-1.10 см</b> <b>Мальчики(6-7):</b> <b>1,15-1.30 м</b></p>

**Диагностика основных движений и физических качеств детей кружка «Юные дзюдоисты» для детей 5-7 лет**

№ п/п	ФИО	Физическая подготовленность										
		Мышечная сила кисти		уровень	Выносливость (приседание)	уровень	Бег на скорость (30 метров)	уровень	Гибкость	уровень	Прыжок в длину	уровень
		прав	лев									
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												

**Обследовано -  
из них:**

**высокий:  
средний:  
низкий:**



## 2.5 Методические материалы

**Форма обучения** – очная.

### **Формы и методы обучения**

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная и индивидуально - групповая.

<b>Содержание образовательной области «Физическая культура» по ООП</b>	<b>Содержание дополнительной образовательной программы «Юные дзюдоисты»</b>
<p>Программа направлена на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);</li><li>- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);</li><li>- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</li></ul>	<p>Отличительными способностями являются специальные корригирующие упражнения, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- развитие больших мышечных групп.</li><li>- увеличение количества упражнений на растяжку.</li><li>- дается больше упражнений для работы в паре.</li><li>- выполнение акробатических упражнений на мате.</li><li>- освоение команд на японском языке</li></ul>

Занятия начинаются с краткой вводной беседы, направленной на мотивирование деятельности, осознанного отношения к восточному - единоборству дзюдо.

### **Детей обучают:**

1. Основным строевым упражнениям на месте и в движении: основным стойкам, построениям в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонну и шеренгу на вытянутые руки. Упражнения для формирования осанки, основные исходные положения рук и ног, расчет на 1-2.
2. Всем видам ходьбы.

3. Бегу в спокойном темпе и быстром темпе 3 - 5 мин.
4. Прыжкам на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с разбега, с высоты 30 см, в высоту с разбега - не менее 50 см.
5. Метанию малого мяча в цель и на дальность.
6. Лазанью по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезание через скамейку.
7. Сохранению правильной осанки при выполнении упражнений, активное участие в играх с элементами спортивных игр и борьбы.
8. Акробатическим упражнениям: кувыркам вперед, назад; через препятствие (мешок, чучело, мячик); кувырок через правое, левое плечо.
9. Подвижным играм и комбинированным эстафетам с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.

**На каждом этапе подготовки определяются**

1. уровни индивидуального физического развития
2. функциональное состояние и физическую работоспособность организма
3. соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнение на расслаблении.

Ожидаемый результат: укрепление всех основных групп мышц организма детей, снижение уровня заболеваемости.

Структура занятия. Основной формой работы с детьми по обучению элементам единоборства является групповое занятие, которое условно делится на 5 частей:

1 часть – подготовительная, которая включает в себя построение, проверку присутствующих на занятии, сообщение задач предстоящей работы, строевые и общеразвивающие упражнения;

2 часть – беговая, включающая бег на короткие и длинные дистанции, в разных направлениях, с разной интенсивностью (5 минут);

3 часть - гимнастическая, включающая акробатические упражнения, упражнения на растяжку;

4 часть – игровая – игры и упражнения с включением элементов дзюдо;

5 часть – заключительная с включением упражнений по постепенному снижению физической нагрузки, релаксации, а также заданий на дом.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЗЮДО.

При организации игр с элементами дзюдо, сюжетно-ролевых игр, тренеру преподавателю рекомендуется внимательно наблюдать за деятельностью занимающихся, чтобы вовремя заметить и преодолеть опасные тенденции в выполнении тех или иных ролей, когда эмоции захлёстывают игроков и порог волевого контроля над поведением снижается. Следует подбирать сюжетно-ролевые игры с учётом равных возможностей занимающихся, чтобы дать им возможность проявить себя. Это достигается не только выбором ролей, но и подбадриванием занимающихся не уверенных в себе, не освоивших правила, горячо переживающих неудачи. В том числе, рекомендуется решать подобные задачи и на примере учебных и соревновательных схваток по дзюдо, которое по сути своей, как и любое единоборство, ограниченное нормами правил, является игровым конфликтным взаимодействием, т.е. собственно той же игрой. Так, например, проводя учебные и соревновательные схватки по лично-командному зачёту, предоставляется возможность нивелировать проигрыш одного «слабого» спортсмена выигрышем всей команды. Расширив, таким образом, для отдельного индивидуума выбор вариантов стратегий разрешения конфликтного взаимодействия с позиции «выигрыш-выигрыш» до позиции «статус-кво». Применение в тренировочном процессе таких коллективных игр с элементами единоборств, в большей мере способствует эмоциональной разгрузке занимающихся, одновременно такие игры развивают специфические физические качества, совершенствуют умение группироваться и навыки самостраховки, знакомят учащихся с тактическими основами ведения единоборств. Здесь можно порекомендовать такие несложные коллективные игры, как «Салки-кувыркалки», «Регби на коленях», «Волки и овцы», «Татами», «Не давай пояс водящему», «Тяни в круг», «Кто сильнее», «Перетягивание поясов», «Борьба за мяч», «Один за другим».

## **2.6. Список литературы:**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов институтов физкультуры. М. Физкультура и спорт, 1978,-223с.
2. Громбах С.М., Юрко Г.П. О функциональных возможностях детей дошкольного возраста.// Дошкольное воспитание, -1976.№9. с.51-53
3. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Авт.- сост. С.В.Ерегина и др. / национальный союз дзюдо.- Советский спорт, 2006 – 212с.
4. Кравчук Т.А. Методика оздоровительной тренировки детей шестого года жизни / Автореферат канд. дис. пед. наук. – Омск, 1996.-23с.
5. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., Просвещение, 1986 – 304с.
6. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников ( с начальными формами упражнений для дошкольников дзюдо) Авт. Сост. С.В.Ерегина и др. – М., Советский спорт, 2006