

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ДЗЮДО**

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
МАУ ДО СШОР по дзюдо
Протокол № 2 от 16.09.2025

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАУ ДО СШОР по дзюдо
А.Н. Соколов
Приказ № 126 от 17 сентября 2025г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
"ВЫБИРАЮ ДЗЮДО"**

направленность программы: физкультурно-спортивная
уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 учебный год (36 учебных недель)

Автор-составитель:
тренер-преподаватель Бертош Елена Степановна

пгт. Междуреченский
2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Цели и задачи программы.....	7

3.	Содержание учебного плана.	8
4.	Методическое сопровождение программы.....	12
5.	Ожидаемые результаты.....	14
6.	Система контроля	15
7.	Условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение.....	16
8.	Учебно-методическая литература.....	18

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Выбираю дзюдо» разработана на основе требований *следующих нормативно-правовых документов:*

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации № 239-ФЗ от 14.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации № 127 от 30.04.2021г. «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 N 3894-р (ред. от 20.03.2023) (вместе с "Планом мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы)");
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015г.;
- Приказ Департамента образования и науки ХМАО-Югры от 12.08.2022г. № 10-П-1692 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 4 августа 2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;

- Устав учреждения, регламентирующий порядок разработки и реализации общеразвивающих программ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Выбираю дзюдо» имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на популяризацию спорта и здорового образа жизни.

Данная программа рассчитана на детей дошкольного возраста (с 5 до 7 лет) и реализуется в рамках дополнительного образования на базе муниципального автономного учреждения дополнительного образования спортивная детско-юношеская школа Олимпийского резерва по дзюдо»

Дополнительная общеразвивающая программа ориентирована на развитие ловкости, силы, укрепление здоровья, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Борьба дзюдо - это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упрощенные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю. Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы здоровья и умения полностью раскрывать свои возможности.

Дзюдо – не только олимпийский вид спорта, но и эффективная система самообороны, а умение защитить себя и своих близких может не раз пригодиться как мальчикам, так и девочкам в их дальнейшей жизни.

Дзюдо – самый безопасный вид единоборств для детей. В отличие от множества других боевых искусств, в дзюдо не только запрещены любые удары руками или ногами, но и вообще запрещено во время борьбы касаться лица. Техника дзюдо основана на проведении бросков.

Актуальность программы состоит в том, что в секции не только пропагандируется здоровый образ жизни, но и вырабатываются

положительные социальные качества личности – выносливость, выдержка, самообладание. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Оказывают особое влияние на личность дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Развитие ребенка находится в большой зависимости от двигательной активности, которая является источником не только познания окружающего мира, но и психического и физического развития.

По данным кандидата педагогических наук М.А. Руновой, двигательный режим в дошкольных учреждениях позволяет восполнить лишь 55-60% естественной потребности детей в движениях. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения жизненного тонуса. Вот почему в этот период жизни важно своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать жизнеспособность и сопротивляемость организма неблагоприятным внешним влияниям, а также формировать потребность в двигательной активности и совершенствовать технику основных движений.

Обучение детей дзюдо обязательно начинается с усвоения ими навыков самостраховки, т.е. умения группироваться и «правильно» падать, не травмируясь. В процессе тренировок эта способность становится у детей рефлексом – автоматической реакцией на любое падение: в гололед на улице, во время толкотни на школьной перемене и т.д. благодаря этому умению «правильно» падать юные дзюдоисты - редкие пациенты травмопунктов. На тренировках по дзюдо детей с первых дней занятий научат падать из любого положения безболезненно и безопасно для здоровья. Несколько месяцев таких занятий на всю жизнь разовьют у ребенка рефлекс падать, не травмируясь.

Известно, что занятия дзюдо гармонично развивают организм человека, прорабатывая все группы мышц, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы опорно-двигательный и вестибулярный аппарат. Польза от занятий дзюдо возрастает многократно, так как они проходят на положительных эмоциях и выполняются с радостью. В результате юные дзюдоисты очень скоро начинают опережать своих сверстников в физическом развитии, становятся увереннее в себе, самостоятельнее и целеустремленнее.

Отличительной особенностью программы является охват детей, начиная с 5-летнего возраста, которые зачисляются на спортивно-оздоровительный этап.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Особенности реализации программы

Борьба дзюдо – популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. История дзюдо насчитывает сотни лет. Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятие этим единоборством направлено на физическое и духовное совершенствование личности на основе техники, тактики и философии дзюдо.

Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье, у учащихся

формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

В возрасте детей 5-7 лет идет формирование личности ребенка, а потому очень важно в этот период заложить правильную основу развития и совершенствования всех его особенностей и черт характера.

Методическая особенность программы:

При реализации программы используются различные методы обучения:

- *словесные* – рассказ, объяснение нового материала;
- *наглядные* – показ новой техники, демонстрация элементов и иллюстративного материала;
- *практические* – апробирование новой техники.

Организация работы групповая.

Адресат программы – дети дошкольного возраста 5-7 лет (мальчики и девочки).

Объём и срок реализации программы – программа рассчитана на 1 учебный год обучения (36 учебных недель) – 72 часа в год, 2 часа в неделю.

Уровень освоения – ознакомительный.

Форма обучения – очная.

Режим занятий – занятия проводятся: 2 раза в неделю по 1 часу, продолжительность занятия 45 минут, перерыв 15 минут.

Численность детей в группе – количество обучающихся в одной группе 7-8 человек. Допускаются смешанные группы (мальчики и девочки).

2. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культуре и спорту. Развитие физических способностей детей, оздоровление детского организма, обучение приемам дзюдо.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

1. Обучать жизненно важным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках, борьбе.
2. Обучать технике спортивного единоборства дзюдо.
3. Обучать самостоятельным способам контроля за физической нагрузкой: страховка и само-страховка, передвижение по татами, повороты туловища, захваты.

Развивающие задачи:

1. Активизировать двигательную деятельность с общей развивающей направленностью.
2. Совершенствовать физические природные данные.
3. Активно развивать сознание, мышление, самостоятельность.

Воспитательные задачи:

- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- воспитывать положительные морально-волевые качества.

3. Содержание программы

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап
Год обучения	1 учебный год (9 месяцев)
Количество учебных недель	36
Общее количество часов в год из них:	72
Теоретическая подготовка	8
Практическая подготовка	32

Техническая подготовка	32
Итого:	72

Режим тренировочной работы

Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость
2	2	72	7-8

3.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения, ответственный ФИО/подпись
1.	Сентябрь	1 неделя	1	Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Техника безопасности на занятиях. Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов. Подвижные игры.	
			1	Основы ЗОЖ. Техника безопасности на занятиях. Закрепление комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов. Подвижные игры.	
2.	Сентябрь	2 неделя	1	Техника безопасности на занятиях. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Подвижные игры.	
			1	Техника безопасности на занятиях. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Подвижные игры.	
3.	Сентябрь	3 неделя	1	Техника безопасности на занятиях. Зарождение и развитие борьбы дзюдо. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Подвижные игры.	
			1	Техника безопасности на занятиях. Зарождение и развитие борьбы дзюдо. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Подвижные игры.	

				занятиях. Зарождение и развитие борьбы дзюдо Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Терминология, применяемая в дзюдо в процессе занятий. Подвижные игры.	
4.	Сентябрь	4 неделя	1	Техника безопасности на занятиях. Закрепление знаний о борьбе дзюдо. Комплекс ОРУ. Закрепление упражнений на развитие силы. Терминология, применяемая в дзюдо в процессе занятий. Эстафеты.	
			1	Техника безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие скорости. Основные стойки дзюдо. Подвижные игры.	
5.	Октябрь	5 неделя	1	Техника безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие скорости. Основные стойки дзюдо. Подвижные игры.	
			1	Техника безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие скорости. Основные стойки дзюдо. Эстафеты	
6.	Октябрь	6 неделя	1	Техника безопасности на занятиях. Терминология, применяемая в дзюдо в процессе занятий. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие скорости. Основные стойки дзюдо. Полоса препятствий.	
			1	Техника безопасности на занятиях. Основные стойки дзюдо. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие скорости. Основные стойки дзюдо. Эстафеты	
7.	Октябрь	7 неделя	1	Техника безопасности на занятиях. Основные стойки дзюдо. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие скорости.	

				Терминология, применяемая в дзюдо в процессе занятий. Подвижные игры	
			1	Техника безопасности на занятиях. Основные стойки дзюдо. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие скорости. Терминология, применяемая в дзюдо в процессе занятий. Эстафеты	
8.	Октябрь	8 неделя	1	Техника безопасности на занятиях и самоконтроль. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Защитные стойки дзюдо. Подвижные игры	
			1	Техника безопасности на занятиях и самоконтроль. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Защитные стойки дзюдо. Подвижные игры.	
9.	Ноябрь	9 неделя	1	Техника безопасности на занятиях и самоконтроль. Комплекс ОРУ (с элементами акробатики). Упражнения на развитие гибкости. Защитные стойки дзюдо. Подвижные игры.	
			1	Техника безопасности на занятиях и самоконтроль. Комплекс ОРУ (с элементами акробатики). Упражнения на развитие гибкости. Полоса препятствий.	
10.	Ноябрь	10 неделя	1	Техника безопасности на занятиях и самоконтроль. Комплекс ОРУ (с элементами акробатики). Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры	
			1	Техника безопасности на занятиях и самоконтроль. Комплекс ОРУ (с элементами акробатики). Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты.	
11.	Ноябрь	11 неделя	1	Техника безопасности на занятиях и самоконтроль. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие ловкости. Подвижные игры.	

			1	Техника безопасности на занятиях. Понятия спортивной подготовки. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие ловкости. Повторение терминологии применяемой в дзюдо в процессе занятий Подвижные игры.	
12.	Ноябрь	12 неделя	1	Техника безопасности на занятиях. Понятия спортивной подготовки. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие ловкости. Повторение основной стойки дзюдоиста. Полоса препятствий	
			1	Техника безопасности на занятиях. Основы ЗОЖ. Понятия спортивной подготовки. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие ловкости. Повторение основной стойки дзюдоиста. Подвижные игры.	
13.	Ноябрь	13 неделя	1	Техника безопасности на занятиях. Основы ЗОЖ. Понятия спортивной подготовки. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие ловкости. Повторение защитной стойки дзюдоиста. Подвижные игры.	
			1	Техника безопасности на занятиях. Основы ЗОЖ. Понятия спортивной подготовки. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Повторение защитной стойки дзюдоиста. Эстафеты.	
14.	Декабрь	14 неделя	1	Основы ЗОЖ. Понятия спортивной подготовки. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Повторение защитной стойки дзюдоиста. Подвижные игры.	
			1	Самоконтроль. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Техническая подготовка: перемещения, падения.	

				Подвижные игры.	
15.	Декабрь	15 неделя	1	Самоконтроль. Комплекс ОРУ (с элементами акробатики). Упражнения на развитие выносливости. Техническая подготовка: перемещения, падения. Подвижные игры.	
			1	Самоконтроль. Комплекс ОРУ (с элементами акробатики). Упражнения на развитие выносливости. Техническая подготовка: перемещения, падения. Подвижные игры.	
16.	Декабрь	16 неделя	1	Самоконтроль. Комплекс ОРУ (с элементами акробатики). Упражнения на развитие выносливости. Техническая подготовка: перемещения, падения. Эстафеты.	
			1	Самоконтроль. Комплекс ОРУ (с элементами акробатики). Упражнения на развитие выносливости. Техническая подготовка: перемещения, падения. Подвижные игры.	
17.	Декабрь	17 неделя	1	Техника безопасности на занятии. День спортивных игр.	
			1	Техника безопасности на занятии. День подвижных игр.	
18.	Январь	18 неделя	1	Техника безопасности на занятиях. Основы ЗОЖ. Правила соревнований. Комплекс ОРУ (с элементами акробатики). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	
			1	Основы ЗОЖ. Правила соревнований. Комплекс ОРУ (с элементами акробатики). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	
19.	Январь	19 неделя	1	Основы ЗОЖ. Правила соревнований.	

				Комплекс ОРУ (с элементами акробатики). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	
			1	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие общей выносливости. Техническая подготовка: страховка партнёра и выведение из равновесия. Подвижные игры.	
20.	Январь	20 неделя	1	Техника безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие общей выносливости. Техническая подготовка: страховка партнёра и выведение из равновесия. Подвижные игры.	
			1	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие общей выносливости. Техническая подготовка: страховка партнёра и выведение из равновесия. Подвижные игры.	
21.	Февраль	21 неделя	1	Техника безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие общей выносливости. Техническая подготовка: страховка партнёра и выведение из равновесия. Подвижные игры.	
			1	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие общей выносливости. Техническая подготовка: страховка партнёра и выведение из равновесия. Полоса препятствий.	
22.	Февраль	22 неделя	1	Правила поведения на соревнованиях и их организация. Комплекс ОРУ (с элементами акробатики). Упражнения на развитие физических качеств - гибкости. Подвижные игры.	
			1	Правила поведения на соревнованиях и их организация. Комплекс ОРУ (с элементами акробатики). Упражнения на развитие физических качеств -	

				гибкости. Подвижные игры.	
23.	Февраль	23 неделя	1	Правила поведения на соревнованиях и их организация. Комплекс ОРУ (с элементами акробатики). Упражнения на развитие физических качеств - гибкости. Подвижные игры.	
			1	Основы ЗОЖ. Упражнения на развитие физических качеств - гибкости. Техническая подготовка: страховка партнёра и выведение из равновесия. Подвижные игры.	
24.	Февраль	24 неделя	1	Техника безопасности на занятиях и самоконтроль. Комплекс ОРУ Упражнения на развитие физических качеств - скоростно-силовые. Полоса препятствий.	
			1	Комплекс ОРУ Упражнения на развитие физических качеств - скоростно-силовые. Эстафеты.	
25.	Март	25 неделя	1	Техника безопасности на занятиях и самоконтроль. Комплекс ОРУ Упражнения на развитие физических качеств - скоростно-силовые. Полоса препятствий.	
			1	Комплекс ОРУ Упражнения на развитие физических качеств - скоростно-силовые. Эстафеты.	
26.	Март	26 неделя	1	Комплекс ОРУ (с элементами гимнастики). Упражнения на развитие физических качеств - ловкости. Подвижные игры.	
27.	Март	27 неделя	1	Комплекс ОРУ (с элементами гимнастики). Упражнения на развитие физических качеств - ловкости. Основные стойки дзюдо. Подвижные игры.	
			1	Комплекс ОРУ (с элементами гимнастики). Упражнения на развитие физических качеств - ловкости. Основные стойки дзюдо. Подвижные игры	

28.	Март	28 неделя	1	Комплекс ОРУ (с элементами гимнастики). Упражнения на развитие физических качеств - ловкости. Основные стойки дзюдо. Подвижные игры	
			1	Комплекс ОРУ (с элементами гимнастики). Упражнения на развитие физических качеств - ловкости. Основные стойки дзюдо. Подвижные игры	
29.	Апрель	29 неделя	1	Терминология, применяемая в дзюдо в процессе занятий. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств - силы. Защитные стойки дзюдо. Подвижные игры	
			1	Терминология, применяемая в дзюдо в процессе занятий. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств - силы. Защитные стойки дзюдо. Подвижные игры	
30.	Апрель	30 неделя	1	Терминология, применяемая в дзюдо в процессе занятий. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств - силы. Защитные стойки дзюдо. Подвижные игры	
			1	Терминология, применяемая в дзюдо в процессе занятий. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств - силы. Защитные стойки дзюдо. Подвижные игры	
31.	Апрель	31 неделя	1	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие общей выносливости. Техническая подготовка в комплексе.	
			1	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие общей выносливости. Техническая подготовка в комплексе.	
32.	Апрель	32 неделя	1	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие общей выносливости. Техническая подготовка в комплексе.	

			1	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие общей выносливости. Техническая подготовка в комплексе.	
33.	Май	33 неделя	1	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие общей выносливости. Техническая подготовка в комплексе.	
			1	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие общей выносливости. Техническая подготовка в комплексе.	
34.	Май	34 неделя	1	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие общей выносливости. Техническая подготовка в комплексе.	
			1	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие общей выносливости. Техническая подготовка в комплексе.	
35.	Май	35 неделя	1	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие общей выносливости. Техническая подготовка в комплексе.	
			1	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие общей выносливости. Техническая подготовка в комплексе.	
36.	Май	36 неделя	1	День спортивных игр.	
			1	День подвижных игр и эстафет.	
		ИТОГО:	72 часа		

Содержание учебного плана

3.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоистов.

Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно на тренировочном занятии, а так же в форме дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовками.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в целостную систему подготовки, построен с учетом возраста юных борцов и распределен на весь период обучения.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять дзюдоистам отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

План теоретической подготовки

Тема 1. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных дзюдоистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Тема 2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 3. Зарождение и развитие борьбы дзюдо.

История возникновения и развития дзюдо, начиная с его зарождения и заканчивая признанием в качестве Олимпийского вида спорта. Выдающиеся дзюдоисты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

Тема 4-5. Терминология, применяемая в дзюдо. Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий дзюдо.

Тема 6. Самоконтроль и профилактика травм на занятиях.

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 7. Понятие спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей, специальной физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой дзюдоистов.

Тема 8. Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований и их организация. Правила поведения на соревнованиях. Спортивная форма дзюдоиста, правила ухода за ними.

3.2. Практическая подготовка

Тематический план практической подготовки

3.2.1. Общая физическая подготовка

- Упражнения для комплексного развития качеств.

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

- Упражнения для развития силы.*** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- Упражнения для развития скорости.*** Повторный бег по дистанции от 30 до 60 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ

в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- **Упражнения для развития гибкости.** ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.
- **Упражнение для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.
- **Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.** Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.
- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500 метров.
- **Упражнения других видов спорта.**

Спортивные игры – футбол, пионербол. Элементы гимнастики, акробатики.

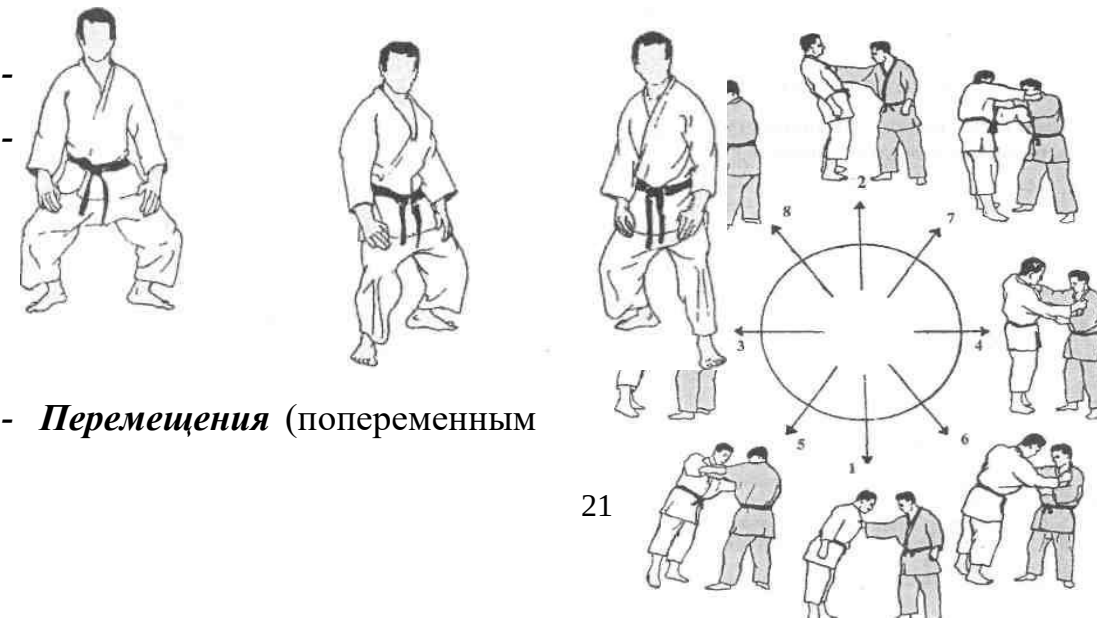
- **Подвижные игры и эстафеты.**

3.2.2. Техническая подготовка

- **Основные стойки дзюдо** (фронтальная, правая, левая)



- **Защитные стойки дзюдо** (фронтальная, правая, левая)



- **Перемещения** (попеременным

шагом: лицом вперед, спиной вперед; сподшагиванием : лицом вперед, спиной вперед, боком вперед)

- ***Падения***

- ***Страховки партнера***

- ***Выведение из равновесия***

4. Методическое сопровождение программы

Значительное омоложение контингента занимающихся, произошедшее в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным).

На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных дзюдоистов, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

Двигательные навыки у юных дзюдоистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач на первых годах занятий борьбой дзюдо является овладение

основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и взрослых. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных борцов.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации в борьбе дзюдо. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы дзюдо.

Применяемые методы и формы работы с обучающимися:

Образовательные методы:

- Словесный метод (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника, приемы краткого одновременного описания и объяснения физических упражнений, указания о выполнении движения, беседа, вопросы, распоряжения, сигналы, считалки, образный сюжетный рассказ и др.).
- Наглядный метод (четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни, показ упражнений, жестикуляция, метод упражнений и др.).
- Практические методы: метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, методы практических упражнений, а также игровой и

соревновательный методы. Игровой метод развивает познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Соревновательный метод совершенствует движения, развивает творчество.

- Непосредственная помощь тренера-преподавателя;

Основные средства обучения: общефизические упражнения, специальные физические упражнения, прикладные упражнения (ходьба, бег, прыжки), игровая практика, тестирование.

Формы организации деятельности обучающихся на

занятии: индивидуальная, работа в парах, групповая, коллективная.

Формы подведения итогов: соревнования, тестирование.

Структура проведения занятий:

1. Организационный этап
2. Основная часть - разминка (ходьба, бег) – общеразвивающие упражнения – игровая практика (игры, эстафеты, соревнования)
3. Заключительная часть - подведение итогов, анализ деятельности обучающихся.

5.Ожидаемые результаты

Предметные результаты

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- иметь представление о здоровом образе жизни;
- знать основные правила техники безопасности при занятиями физическими упражнениями;
- знать правила поведения во время игр;
- соблюдать требования техники безопасности
- знать правила поведения в процессе освоения вида спорта Дзюдо;

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- уметь выполнять упражнения для комплексного развития качеств;
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем

- уметь выполнять действия по сигналу;
- слажено работать в команде.

Личностные результаты:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия;;
- уметь слушать и вступать в диалог;
- проявлять находчивость;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

- уметь самостоятельно оценивать правильность выполнения действий;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время подвижных игр и выполнении упражнений;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Предполагаемый результат:

- сформировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать первоначальные знания основ здорового образа жизни;
- повысить уровень физической подготовленности дошкольников;
- выполнять комплексы упражнений;
- осознавать связь занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.

6. Система контроля

Объективными показателями влияния образовательного процесса на личность обучающихся будут качественные личностные изменения. Эти критерии исследуются методами опроса, педагогического наблюдения, беседы с родителями. А также самооценка себя ребенком.

Формы аттестации и оценочные материалы

Для проверки и оценки знаний, умений и навыков обучающихся используются следующие виды контроля:

Предварительный контроль - проводится тестирование физических данных обучающихся в начале учебного года с целью выявления базы физической подготовки ребенка;

Текущий контроль - наблюдение за деятельностью обучающихся на каждом занятии, тестовыми, игровыми заданиями по изучаемым темам. Также в конце каждого раздела проводятся эстафеты, старты, соревнования на которых дети показывают полученные знания, физические умения по заданной теме. Дети оценивают результаты свои, товарищей, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать. Главное – обучающиеся получают моральное и физическое удовлетворение от того, что их успехи ценятся другими, повышается их самооценка, осознание своей значимости.

Итоговый контроль - контрольные занятия, установленных нормативов, занятия-соревнования. В рамках итогового контроля осуществляется проверка выполнения нормативов общефизических упражнений.

7. Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимо соблюдать ряд условий:

- Помещение и спортивная зал должны удовлетворять требованиям техники безопасности.
- В помещении должно быть рационально установлено и размещено все необходимое оборудование и спортивный инвентарь.
- Наличие кадрового обеспечения – тренер-преподаватель.

Материально – техническое обеспечение программы

Учебно - практическое оборудование:

- Мат татами
- Стенка гимнастическая.
- Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м, 4 м).

- Мячи: мяч малый (теннисный), мячи набивные, волейбольные, футбольный, баскетбольные (на каждого обучающегося).
- Скакалки.
- Мат гимнастический.
- Обручи.
- Кольцеброс.
- Разметка-ориентиры
- Секундомер.
- Свисток.
- Аптечка.

Программа предусматривает участие в соревнованиях, эстафетах. Это является стимулирующим элементом, необходимым в процессе обучения.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям воспитанников, его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется тренером-преподавателем перед занятием.

8. Учебно-методическая литература

1. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада / Е.Н.Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
2. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д.Глазырина, В.А. Овсянкин. - М.: Владос, 2000. - 262 с.
3. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.о. и др. – М. Советский спорт, 2003. – 96 с.
4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: . Монография/.- М.: Физическая культура, 2010 — 240
5. Рунова М.А. Особенности организации занятий по физической культуре / М.А. Рунова // Дошкольное воспитание. - 2003. - №9. – С.42-52.; №10. – С.56-63.
6. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб.пособие / Э.Я. Степаненкова. - М.: Воспитание дошкольника, 2006. - 368 с.
7. Филиппова С.О. Формирование у дошкольников двигательных навыков/ С.О.Филиппова, Г.Н.Пономарева. - СПб.: ВВМ, 2004. - С.101-108