

Управление образования администрации
Сосновского муниципального района
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 п. Полетаево»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
МДОУ «Д/с №10 п. Полетаево»
Протокол №1 от 05.09.2024г.



УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего МДОУ
«Д/с №10 п. Полетаево»
М.В.Атмановской
№ 175/ОД от 06.09.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Дзюдо для самых маленьких»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года
Год разработки программы: 2024г.

Авторы-составители:
Царенко Алексей Святославович
Педагог дополнительного образования

п. Полетаево 2024 г.

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы».....	3.
1.1 Пояснительная записка.....	3.
1.2 Цель и задачи программы.....	9.
1.3. Содержание программы.....	11.
1.3.1. Учебный план 1 год обучения.....	11.
1.3.2 Учебный план 2 год обучения.....	15.
1.4. Планируемые результаты.....	18.
1.4.1 Первый год обучения.....	18.
1.4.2 Второй год обучения.....	18.
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».....	19
2.1. Календарный учебный график.....	19.
2.2. Условия реализации программы.....	20.
2.3. Формы аттестации.....	21.
2.4. Оценочные материалы.....	22.
2.5. Методические материалы.....	22.
2.6. Воспитательный компонент.....	27.
2.7. Список литературы.....	30.
Приложение 1 Календарный план воспитательной работы	
Приложение 2 Оценочные средства	

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №652и от 22.09.2021г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018г. №16);

Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности» (разд.VI.Гигиеническиенормативы поустройству, содержанию и

режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «О Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;

Распоряжение Правительства Челябинской области № 445 от 02 июня 2022 г. № 3894-р «О программе развития детско-юношеского спорта в Челябинской области до 2030 года»;

Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 07.06.2023 № 02/1425 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Челябинской области».

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта) (утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 год);

Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»» 23.03. 2023г.

Локальные акты учреждения:

Приказ № 195 от 29.10.2024г МДОУ «Д/с №10 п.Полетаево» «Об организации дополнительного образования»;

Положение о реализации программ дополнительного образования в МДОУ «Д/с №10 п.Полетаево» от 05.09.2024г

Данная программа дополнительного образования относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения содержания образования: базовый

Актуальность программы

Актуальность данной программы с точки зрения современности и социальной значимости и состоит в том, чтобы отвечать потребностям современных детей и их родителей, быть ориентированной на эффективное решение актуальных проблем ребенка, соответствовать государственной политике в области дополнительного образования и социальному заказу общества.

Программа направлена на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоническое физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа включает специальные корригирующие упражнения, которые направлены на:

- развитие больших мышечных групп.
- увеличение количества упражнений на растяжку.
- дается больше упражнений для работы в паре.
- выполнение акробатических упражнений на мате.

Таким образом, занятия дзюдо для 5-7 лет имеет огромное значение: 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.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что программа реализуется по принципу ***разноуровневого обучения, в основе которого – обучение по уровню индивидуального освоения программы***, что позволяет учитывать разный уровень развития обучающихся и разную степень освоенности ими содержания данной программы. Таким образом, дети, пришедшие на программу с особыми образовательными потребностями и потенциалом, различными индивидуальными возможностями и особенностью развития, имеют возможность обучаться на своем индивидуальном (выбранном или диагностируемом) уровне. Программа предлагает три уровня индивидуального освоения программы (начальный, основной, высокий), условно соответствующим трем уровням развития детей (ребенок с пороговым уровнем развития, обычный среднестатистический ребенок, дети с повышенными образовательными потребностями). Диагностика уровня мотивации к образованию, уровня психического развития, уровня развития способностей (одаренности) обучающихся, уровня знаний по направленности программы, какие результаты хочет получить ребенок, его ожидания, его мотивации к образованию в этой конкретной области проводится на входном контроле. Результат входной диагностики - выбор индивидуального образовательного маршрута ребенка, приемлемого для спокойного и комфортного освоения программы в индивидуальном темпе, объеме, уровне сложности. При разноуровневом обучении

нет понятия «не освоил» программу обучения, т.е. все дети «осваивают» дополнительную образовательную общеразвивающую программу на своем индивидуальном уровне.

Программа предусматривает **разноуровневое оценивание результатов обучения** с тремя уровнями (ниже среднего, средний, высокий).

Программа реализуется с обучением в одной группе **разновозрастных детей**, что позволяет успешно решать ряд общих образовательных и воспитательных задач: позволяет обеспечить расширение контактов, способствует взаимному обогащению детей, разнообразить общение, повышает эмоциональность атмосферы, позволяет снять психологическое напряжение, преодолеть психологическую депривацию детей, позволяет применить принцип «наставничества», сотрудничество старшего с младшим. В разновозрастной группе дети приобретают опыт социального взаимодействия, совместного решения общих задач. Для разновозрастных групп используется принцип **разноуровневого (по возрасту) обучения**. Соответственно, учебные задания имеют различные уровни сложности.

Программа реализуется по принципу **модульного построения обучения**, при этом каждый модуль – это отдельное направление (часть, курс) в данной области познания для углубленного изучения и профориентации, направлен на поддержку мотивации к творческому самовыражению, усвоению и использованию на практике полученных знаний, формирование практических навыков выполнения исследовательских и творческих проектов, что предполагает дальнейшее развитие траектории образования.

Программа **реализует современные методы и форматы обучения:**

- связь содержания программы с образовательными потребностями и возможностями обучающихся;
- предоставление возможности для самореализации, развития способностей и талантов обучающихся;
- индивидуализация образовательного процесса, разработка совместно с обучающимися в программе целей, задач, заданий, индивидуальных маршрутов, сценариев работы; предоставление возможности обучающимся построения собственного индивидуального маршрута-плана обучения;
- практико-ориентированный метод, стимулирующий инициативу, самоопределение, профессиональную ориентацию обучающихся;
- переход от монологических форм обучения к конструктивному диалогу педагога и обучающихся;
- использование технологий социального проектирования, (ребенок – помощник, коллега);
- развитие у обучающихся навыков эффективного использования времени, приобретение новых навыков обучения за оптимальное время.
- развитие разнообразия тематических практик (социально-культурные мероприятия, творческие конкурсы, конференции);
- расширение использования игровых форматов и технологий (ролевые игры, моделирование ситуаций, стратегические игры и пр.).

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 5-7 лет. Программу осваивают здоровые дети.

Возрастные особенности обучающихся

Программа учитывает возрастные особенности обучающихся, их интересы, возможности и предпочтения, характерные для данного возраста.

Возрастные особенности детей 5-6 лет.

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает развернутый и обоснованный характер. Дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания педагога, пытаясь освоить то, что не получается. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств. В двигательной деятельности складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры. Возникают мотивы соперничества, соревнования. Достижимый уровень развития детей в большой мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

Возрастные особенности детей 6-7 лет.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными, умело пользуется своим двигательным аппаратом. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. У ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях,

ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Дети понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Регулярные занятия способствуют увеличению показателей физической подготовленности детей. В этих показателях отражаются степень развития физических качеств, функции равновесия и работоспособности. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений.

Общие особенности физического развития детей 5-7 лет

К пяти годам физическое развитие якобы замедляется. «Якобы» — потому что внешне это проявляется только в том, что масса тела в течение года может не изменяться или незначительно увеличиваться, рост может увеличиться на 5-6 см в течение года. Однако в этот период организм проделывает колоссальную, невидимую глазу работу. Внутренние органы и системы ребенка начинают функционировать в приближении к взрослому организму. Важно помнить, что дошкольный возраст характеризуется неравномерным ростом и увеличением в массе. Первый «скачок роста», или так называемый период «первого вытягивания», наступает примерно в (5-7 лет). Мышечная масса значительно увеличивается. Заметно совершенствуется двигательная активность. Координация движений улучшается. Появляются скорость, ловкость, новые двигательные навыки. Кости ребенка этого возраста характеризуются гибкостью, пластичностью, период окостенения скелета заканчивается до 4 лет, а ягодичных и лобковых костей — начинается только с 5-6 лет. Грудная клетка остается конусо-подобной, ребра подняты, амплитуда их движения ограничена по сравнению со взрослым организмом. В 6-7 лет четко намечается физиологическая конфигурация хребта. До 5 лет масса сердца увеличивается в четыре раза. Артериальное давление повышается (особенно 6-7 до 10 лет). Частота пульса уменьшается (в 6-7 лет она составляет 70-80 ударов в минуту). Сила нервных процессов еще недостаточно развита. Поэтому в этом возрасте у детей быстро и часто наступает переутомление, они непоседливые, невнимательные. Обмен веществ у детей такого возраста достаточно напряженный.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью 15-20 человек.

Объем программы: 144 часа.

Форма обучения: очная

Методы обучения:

1. Словесный метод: беседа, изложение;
2. Наглядный метод: показ педагогом методов и приемов деятельности, видеоматериалы, иллюстрации, наблюдение за каким-либо процессом, экскурсии;
3. Практический метод, где используются:
 - а) репродуктивный метод (повтор, работа по шаблону)

б) продуктивный метод:

– практическое решение (анализ полученных данных, синтез, оценка, выводы);

– проектное решение (творческий взгляд на учебную задачу)

4. Интерактивные:

– метод обучения в сотрудничестве;

– метод взаимного обучения;

– метод импровизации;

– игровой метод.

Тип занятий: комбинированный: изложение материала, закрепление полученных знаний; применение полученных знаний, умений и навыков.

Формы проведения занятий: беседа, наблюдение, практическое занятие с объяснением, показ, устный опрос, обучающие игры, ролевые игры, творческая работа, защита (выступление).

Срок освоения программы: 2 года.

Режим занятий: по программе планируется 2 занятия в неделю по 1 академическому часу (30 мин)

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование и развитие творческих, интеллектуальных, физических способностей обучающихся посредством обучения восточным единоборствам, создание благоприятных условий для самореализации, личностного роста, инициативы ребенка, формирования общей культуры, адаптация к жизни в обществе; начальная профориентация; воспитание высоко нравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности, имеющей гражданско-патриотические ценности.

Задачи программы

Программа направлена на решение общих задач:

– создание основ образованности и решение задач формирования общей культуры обучающегося, расширение его знаний о мире и о себе;

–

оптимальное развитие личности на основе педагогической поддержки индивидуальности обучающегося (способностей, интересов, склонностей) в условиях образовательной деятельности;

– накопление обучающимися социального опыта и личностных ценностей, обогащение навыками общения и совместной деятельности в процессе освоения программы;

– удовлетворение познавательного интереса и расширение информированности обучающихся в данной образовательной области;

– воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

– укрепление здоровья, оздоровления детского организма и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы;

– создание условий для знакомства детей с одним из видов восточных единоборств – дзюдо, освоение команд на японском языке.

– формирование у детей представление о дзюдо, как о спорте, закаливающим характер; дающем импульс для содержательной и успешной жизни.

1 год обучения

Образовательные (предметные):

1. Приобщать детей к систематическим физическим занятиям
2. Повышать уровень физической подготовленности и развития физических качеств у детей, имевших низкий уровень их развития
3. Познакомить с основными способами чувствовать своё тело, вырабатывать равновесие, координацию движений.
4. Дать основные представления о борьбе, снарядах и инвентарях, о соблюдении правил техники безопасности на занятиях.
5. Обучать основам техники дзюдо.

Личностные:

1. Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
2. Развить навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
3. Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные:

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта
2. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; планировать способы их улучшения
3. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами
4. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

2 год обучения

Образовательные (предметные):

1. Дать базовые знания в области физкультурно-спортивной направленности.
2. Владение базовой школой движений борьбы дзюдо.
3. Познакомить с творческой работой в области дзюдо.
4. Сформировать умения правильной осанки и равномерного дыхания, совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Формировать двигательные умения и навыки, вырабатывать равновесие, координацию движений, укрепление мышц тела, развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов, способствующие гармоничному развитию детей
6. Сформировать начальные практические навыки профессиональной деятельности.

Личностные:

1. Воспитать эстетическое восприятие окружающего мира.
2. Формировать ценностные ориентации: самостоятельность,

ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, мировоззрение, социальный интерес, патриотизм, гражданская позиция.

3. Воспитать чувство коллективизма и ответственности за свою деятельность в коллективе.

4. Формировать коммуникативные навыки общения со сверстниками, педагогами и в коллективе, расширение опыта социальных контактов, формирование продуктивных видов взаимоотношений со сверстниками и педагогами.

Метапредметные:

1. Развить способности к реализации избранного вида деятельности в области физкультурно-спортивной направленности.

2. Формирование умения определять цели своего обучения и деятельности в целом.

3. Развить способности самостоятельно планировать и осуществлять свои действия, выбирать способ решения задач, физические способности.

4. Развивать навыки саморегуляции.

5. Развить навыки анализа и синтеза (исследования и систематизации).

6. Развить навыки самостоятельного получения знаний.

7. Сформировать устойчивую мотивацию к обучению.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Общее кол-во часов	Теория (в часах)	Практика (в часах)	Формы контроля аттестации/ контроля
Модуль 1 Основы начальной подготовки					
1	Вводная часть	2	2	0	Входной контроль: собеседование, задание
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	0	
1.2	Входной контроль	1	1	0	
2	Основы подготовки	10	2	8	Текущий контроль: устный опрос, практическая работа, творческая работа
2.1	Знакомство с восточными единоборствами	2	1	1	
2.2	Физическая подготовка	4	0,5	3,5	
2.3	Гибкость, скорость, ловкость дзюдоиста	4	0,5	3,5	
3	Начальная подготовка дзюдо	58	12	46	Текущий контроль: устный опрос, практическая работа, творческая работа
3.1	Стойка дзюдоиста	2	1	1	
3.2	Начальные упражнения дзюдо	4	1	3	
3.3	Упражнения дзюдо, разминка, игры	48	6	42	
4	Итоговые мероприятия	2	0	2	Промежуточная аттестация:

					Тест. Творческая работа. Защита (выступление)
4.1	Итоговая творческая работа	1	0	1	
4.2	Диагностика освоения программы	1	0	1	
	Итого:	72	16	56	

**Описание содержания в соответствии с учебным планом 1 года обучения
Модуль 1 Основы начальной подготовки**

Раздел 1 Вводная часть

Тема 1.1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: знакомство с обучающимися. Ознакомление с режимом занятий, правилами поведения на занятиях, программой обучения. Инструктаж по технике безопасности на занятиях, во время посещения мероприятий, поездок в автобусе, правилами противопожарной безопасности.

Тема 1.2 Входной контроль

Теория: Входной контроль. Собеседование и задание на выявление уровня общекультурного и физического развития, потенциала обучающегося по направленности.

Раздел 2 Основы подготовки

Оборудование:

Тема 2.1 Знакомство с восточными единоборствами

Теория: Занятия начинаются с краткой вводной беседы, направленной на мотивирование деятельности, осознанного отношения к восточному единоборству дзюдо. Основные понятия, термины в области восточных единоборств. Дать представление детям о борьбе дзюдо. Беседа. Видео-презентация.

Практика: устный опрос

Тема 2.2 Физическая подготовка

Теория: упражнять в ходьбе и беге. Упражнения на гибкость.

Обучить бегу со сменой ритма, с упражнениями на ловкость. Объяснить понятие партер. Показать упражнения в партере. Научить игре «вышибалы».

Показать и обучить основным видам ОФП:

1. Приседание
2. Отжимание
3. Пресс
4. Челночный бег

Практика: Задания для различных уровней освоения. Освоить основные виды ОФП. Игра «вышибалы».

Тема 2.3 Гибкость, скорость, ловкость дзюдоиста

Теория: обучить эстафете с использованием ОФП, упражнений на ловкость и скорость. Выполнить упражнения на гибкость. Учить детей бегу как «обезьяна», упражнению «краб».

Практика: Задания для различных уровней освоения упражнений.

Раздел 3 Начальная подготовка дзюдо

Тема 3.1 Стойка дзюдоиста

*Теория:*показать и научить основным видам стойки в дзюдо: высокая, средняя, низкая.

Практика: Устный опрос.Задания для различных уровней освоения упражнений.

Тема 3.2 Начальные упражнения дзюдо

*Теория:*повторить основные стойки в дзюдо. Работа на гибкость.

Учить упражнениям:

1)отталкивание руками стоя на против друг друга на расстояние одного шага.

2) перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями.

Практика: Устный опрос.Задания для различных уровней освоения упражнений. Повторить игру вышибалы.

Тема 3.3 Упражнения дзюдо, разминка, игры

*Теория:*беседы, наглядный показ.

– Обучить прыгать на скамейку и спрыгивать с нее. Научить переползать через натянутую веревку. Играть в игру волки и овцы.

– Бег с изменением направления по свистку.

– Обучить передвижения: вправо-вперед, вправо-назад, влево-вперед, влево-назад в парах. Повторить ОФП

– Повторить челночный бег на скорость. Обучить метанию малого мяча в цель правой и левой рукой. Повторить игру волк и овцы.

– Разминка с обручами. Повторить передвижения в парах. Обучить упражнениям на гибкость:шпагат, гимнастический мост.

– Обучить упражнению перетягивание каната.

– Повторить упражнения на гибкость:Шпагат, мостик.

– Игра «самолеты»

– Обучить лазанье по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезанием через скамейку.

– Повторить упражнения:

1)отталкивание руками стоя на против друг друга на расстояние одного шага.

2) перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями.

– Повторить шпагат и гимнастический мостик

– Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.

– Повторить ОФП для всех групп мышц.

– Игра «вышибалы» и «волк и овцы».

– Обучить само-страховке падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Повторить шпагат и гимнастический мостик.

– Повторить само-страховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки.

– Обучить само-страховке падения вперед на руки со стойки.

– Повторить само-страховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки.

- Игра в эстафету «Кто дальше упрыгнет»
- Обучить само-страховке назад на спину. Упражнение на гибкость.
- Повторить само-страховку назад на спину.
- Обучить упражнению перетягивания мяча друг у друга.
- Игра «вышибалы». Воспитывать положительный дух соперничества.
- Повторить упражнение перетягивания мяча друг у друга.
- Обучить прыжкам через веревку вправо и влево. Упражнения на гибкость.
- Обучить кувырку вперед с упором на руки сидя на коленях. Повторить игру самолеты. Повторить передвижение в парах.
- Повторить кувырок вперед супором на руки сидя на коленях.
- Игра «вышибалы».
- Упражнения на гибкость: шпагат и мостик гимнастический.
- Обучить кувырку со стойки с упором на руки.
- Обучить перекатам на спине по залу ногами вперед.
- Разминка с гимнастическими палками. Повторить кувырок со стойки с упором на руки. Повторить перекаты на спине по залу вперед ногами.
- Обучить перекаты по спине по залу головой вперед.
- Повторить перекаты по спине по залу головой вперед.
- Повторить упражнение ходьба как «обезьяны», упражнение «краб».
- Повторить передвижения в парах.
- Обучить кувырку назад.
- Игра «волк и овцы».
- ОФП на основные группы мышц.
- Игра в эстафету «Кто быстрее мяч передаст»
- Обучить само-страховке с падением на бок. Повторить упражнение перетягивание мяча друг у друга. Упражнение на растяжку.
- Повторить само-страховку с падением на бок. Обучить прыжкам на двух ногах из положения сидя с движением вперед. Игра самолеты.
- Повторить прыжки на двух ногах из положения сидя с движением вперед.
- Повторить основные стойки в дзюдо, передвижение в парах.
- ОРУ с обручами.
- Обучить само-страховке через правое и левое плечо с положения с колен.
- Повторить само-страховку через правое и левое плечо с положения колен.
- Повторять гимнастические упражнения: шпагат и мостик. Играть в вышибалы.
- Обучить само-страховке через правое и левое плечо со стойки.
- Повторить ОФП.
- Игра «волк и овцы».

Практика: Устный опрос. Задания для различных уровней освоения упражнений: разминка, упражнения, игры.

Раздел 5 Итоговые мероприятия

Тема 5.1 Итоговая творческая работа

Практика: итоговая работа для всех уровней: выступление, спортивная игра

Тема 5.2 Диагностика освоения программы

Практика: диагностика уровня освоения программы обучения по результатам текущих контролей, итоговой работы.

1.3.2. Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Общее кол-во часов	Теория (в часах)	Практика (в часах)	Формы аттестации/контроля
Модуль 2 Основы базовой подготовки					
1	Вводная часть	2	2	0	Входной контроль: собеседование, задание
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	0	
1.2	Входной контроль	1	1	0	
2	Основы базовой подготовки дзюдоиста	10	2	8	Текущий контроль: устный опрос, практическая работа, творческая работа
2.1	Базовая физическая подготовка дзюдоиста	10	2	8	
3	Базовая подготовка дзюдо	58	12	46	Текущий контроль: устный опрос, практическая работа, творческая работа
3.1	Упражнения дзюдо, физическая разминка, игры	58	12	46	
4	Итоговые мероприятия	2	0	2	Итоговый контроль: Тест Творческая работа. Защита(выступление)
4.1	Итоговая творческая работа	1	0	1	
4.2	Диагностика освоения программы	1	0	1	
	Итого:	72	16	56	

Описание содержания в соответствии с учебным планом 2 года обучения Модуль 2 Основы базовой подготовки

Раздел 1 Вводная часть

Тема 1.1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: знакомство с обучающимися. Ознакомление с режимом занятий, правилами поведения на занятиях, программой обучения. Инструктаж по технике безопасности на занятиях, во время посещения мероприятий, поездок в автобусе, правилами противопожарной безопасности.

Тема 1.2 Входной контроль

Теория: Входной контроль. Собеседование и задание на выявление уровня общекультурного и физического развития, потенциала обучающегося по направленности.

Раздел 2 Основы базовой подготовки дзюдоиста

Тема 2.1 Базовая физическая подготовка дзюдоиста

Теория: беседы, наглядный показ педагогом разминки, упражнений, правил игр. Приветствие спортсменов. Повторение кувыркков и само-страховок. Повторить

шпагаты и мостик. Повторить основные стойки в дзюдо. Игра в вышибалы. Упражнения на перетягивание мяча друг у другу.

Практика: освоить основные виды базовой физической подготовки дзюдоиста. Устный опрос. Задания для различных уровней освоения упражнений: разминка, упражнения, игры.

Раздел 3 Базовая подготовка дзюдо

Тема 3.1 Упражнения дзюдо, физическая разминка, игры

Теория: беседы, наглядный показ педагогом разминки, упражнений, правил игр.

- Разминка, упражнения на гибкость.
- Обучить положению стоя на одном колене, на двух коленях. Повторить кувырки вперед и назад.
- Обучить приставным шагам вправо и влево с имитацией движения ног для броска подсечки. Повторить само-страховку вправо и влево на бок. Игра «самолеты».
- Повторить галоп правым и левым боком с имитацией подсечки. Повторить ОФП (основные движения). Игра «волк и овцы».
- Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.
- Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб»
- Обучить выведению из равновесия с двух ног на одно колено. Повторить упражнения на гибкость: мостики, шпагаты. Игра «вышибалы».
- Повторить выведение из равновесия с двух ног на одно колено. Обучить правильному передвижению спиной вперед. Обучить бегу с препятствиями.
- Повторить передвижение спиной вперед. Обучить выведению из равновесия с двух ног в положение низкий партер.
- Повторить выведение из равновесия с двух ног в положение лежа.
- Повторить базовое ОФП. Делать упражнения на гибкость.
- Игра «рыбак и рыбки».
- Обучить в положении высокого партера выведения из равновесия с захватом шеи. Повторить эстафету «Кто дальше упрыгнет»
- Повторить выведения из равновесия с захватом шеи.
- Провести 2 встречи со сменой партнера.
- Повторить само-страховки назад и вперед с упором на руки.
- Игра «вышибалы».
- Сделать базовое ОФП. Играть в перетягивание каната. Игра «волк и овцы».
- Обучить удержанию с захватом шеи и руки в партере. Повторить упражнение на гибкость.
- Игра-эстафета «Передай мяч»
- Повторить удержание с захватом шеи и руки в партере. Сделать базовое ОФП. Повторить шпагаты и мостик.
- Игра «самолеты» с приземлением в обручи.
- Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.

- Повторить упражнения ходьбу как «обезьянки» и упражнение «краб»
- 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.
- Повторить уход от удержания с боку.
- Делать базовое ОФП.
- Обучить вису на перекладине на прямых руках. Играть в вышибалы.
- Обучить удержанию поперек с захватом головы и ноги. Повторить мост на плечах. Повторить вис на турнике. Упражнения на гибкость.
- Повторить удержание поперек. Сделать базовое ОФП. Играть в игру волк и овцы.
- Повторить удержание поперек. Обучит уходу от удержания поперек. Повторить упражнения ходьба как «обезьяна», ходьба как «краб». Упражнения на гибкость.
- Повторить уход от удержания поперек. Повторить кувырок вперед и назад. Повторить само-страховку вперед на руки, на спину. Само-строховку вправо и влево.
- Обучить движению рук для броска задняя подножка. Сделать базовое ОФП. Играть в вышибалы.
- Повторить имитацию рук для броска задняя подножка. Обучить движению рук для броска задняя подножка с партнером. Упражнения на гибкость.
- Повторить учикоми для задней подножки с партнером. Сделать базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Играть в вышибалы.
- Повторить кувырки вперед, назад. Само-строховки. Обучить упражнению ласточка. Упражнения на гибкость. Играть самолеты, приземляющиеся в обручи.
- Обучить удержанию в партере со стороны головы. Повторить удержания с боку и поперек.
- Повторить перетягивание каната.
- Повторить удержание со стороны головы. Сделать базовое ОФП. Повторить упражнение ласточка. Упражнения на гибкость.
- Обучить уходу от удержания со стороны головы. Повторить все типы удержания в партере. Играть в игру волк и овцы.
- Повторить уход от удержания со стороны головы. Борьба в партере на скорость: кто быстрее возьмет на удержание. Упражнения делается с разных позиций. Растяжка.
- Повторить борьбу на скорость с разных положений. Сделать базовое ОФП. Повторить висы на турнике. Повторить упражнение ласточка.
- Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.
- Обучить подтягиванию на турнике с поддержкой ног. Повторить учикоми задней подножки и имитацию подсечки в движении боком. Упражнения на гибкость. Сделать шпагаты и мостики.
- Повторить подтягивание на турнике с поддержкой ног. Борьба в партере до 3 побед. Игра в вышибалы.

Практика: Устный опрос. Задания для различных уровней освоения упражнений: разминка, упражнения, игры

Раздел 5 Итоговые мероприятия

Тема 5.1 Итоговая творческая работа

Практика: итоговая работа для всех уровней: выступление, спортивная игра

Тема 5.2 Диагностика освоения программы

Практика: диагностика уровня освоения программы обучения по результатам текущих контролей, итоговой работы.

1.4. Планируемые результаты

1.4.1 Первый год обучения

Образовательные (предметные):

1. Будет приобщен к систематическим физическим занятиям
2. Будет иметь повышенный уровень физической подготовленности и развития физических качеств
3. Будет чувствовать своё тело, иметь равновесие, координацию движений.
4. Будет иметь основные представления о борьбе, снарядах и инвентарях, о соблюдении правил техники безопасности на занятиях.
5. Будет знать основные понятия, термины в области восточных единоборств, дзюдо.
6. Будет иметь знания, навыки основ техники дзюдо.

Личностные:

1. Будет иметь морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
2. Будет иметь навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
3. Будет иметь установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные:

1. Будет уметь характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта
2. Будет уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; планировать способы их улучшения
3. Будет уметь оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами
4. Будет уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

1.4.2 Второй год обучения

Образовательные (предметные):

1. Будет иметь базовые знания в области физкультурно-спортивной направленности.
2. Будет иметь навыки базовой школой движений борьбы дзюдо.
3. Будет ознакомлен с творческой работой в области дзюдо.
4. Будет иметь умения правильной осанки и равномерного дыхания, совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

5. Будет иметь двигательные умения и навыки, вырабатывать равновесие, координацию движений, укрепление мышц тела, развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов, способствующие гармоничному развитию детей

6. Будет иметь начальные практические навыки профессиональной деятельности.

Личностные:

1. Будет иметь эстетическое восприятие окружающего мира.

2. Будет иметь ценностные ориентации: самостоятельность, ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, мировоззрение, социальный интерес, патриотизм и гражданская позиция.

3. Будет иметь чувство коллективизма и ответственности за свою деятельность в коллективе.

4. Будет иметь коммуникативные навыки общения со сверстниками, педагогами и в коллективе, расширение опыта социальных контактов, формирование продуктивных видов взаимоотношений со сверстниками и педагогами.

Метапредметные:

1. Будет иметь способности к реализации избранного вида деятельности в области физкультурно-спортивной направленности.

2. Будет уметь определять цели своего обучения и деятельности в целом.

3. Будет иметь способности самостоятельно планировать и осуществлять свои действия, выбирать способ решения задач, физические способности.

4. Будет иметь навыки саморегуляции.

5. Будет иметь навыки анализа и синтеза (исследования и систематизации).

6. Будет иметь навыки самостоятельного получения знаний.

7. Будет иметь устойчивую мотивацию к обучению.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

2024-2025 год обучения

Начало учебных занятий для обучающихся: согласно локальному акту учреждения

Окончание: согласно локальному акту учреждения

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Количество часов в год: 72 ч.

Продолжительность и периодичность занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (30 мин)

Промежуточная аттестация: на завершающей неделе обучения каждого полугодия

Выходные дни: согласно государственному календарю

Объем программы: 144 часа.

Срок освоения программы: 2 года.

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы необходимы следующие условия обеспечения:

- учебный кабинет (аудитория, спортивный зал) для лекционных и практических занятий с необходимым оборудованием;
- учебное оборудование (учебная мебель);
- наглядные пособия, учебно-дидактический материал, методические пособия,
- материально-техническое оснащение в соответствии с направленностью программы;
- кадровое обеспечение (квалификация «Педагог дополнительного образования»), Инструктор по физической подготовке

Принципы работы:

- демократизация образовательного процесса – создание условий, для удовлетворения потребностей каждого ребенка, способствующих реализации его образовательного и творческого потенциала, свободного стремления и самовыражения;
- принцип гуманизации – усиление внимания к личности каждого ребенка как к высшей ценности общества; установку на формирование гражданина с высокими интеллектуальными, моральными и физическими качествами;
- принцип индивидуализации – организация образовательного процесса, при котором выбор способов, приемов, темпа обучения обуславливается индивидуальными особенностями обучающихся;
- принцип сотрудничества – технология совместной развивающей деятельности педагогов и детей, скрепленной взаимопониманием, дружелюбным отношением друг к другу, совместным поиском целей и анализом хода и результатов этой деятельности;
- системность – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;
- преемственность – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует “зону ближайшего развития”;
- возрастное соответствие – предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;
- деятельностный принцип – задачи развития физических качеств достигаются через игровую деятельность;
- здоровье-сберегающий принцип – обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование основного оборудования	Количество
1	Мультимедийное оборудование	1
2	Музыкальный центр	1
3	Тапачи	1
4	Маты	41

Для проведения занятий используются материалы:
сборники, комплексы;

- ~ дидактические материалы (карточки и пр.);
- ~ методические пособия;
- ~ вспомогательные материалы:
 - гимнастические коврики,
 - конусы для эстафет,
 - мячики разных размеров,
 - обручи,
 - гимнастические скамейки,
 - мягкие маты,
 - кегли, скамейки,
 - скакалка,
 - канат,
 - турник,
 - секундомер.

2.3 Формы аттестации

В течение курса обучения проводится мониторинг уровня освоения программы. Оценка знаний, умений, навыка, опыта деятельности проводится в различных формах: текущий контроль, промежуточная аттестация (каждые полгода обучения), итоговый контроль (итоговое оценивание проводится по окончании курса обучения обучающихся для определения результативности освоения программы).

Этапы педагогического контроля

Этапы контроля	Содержание контроля	Формы контроля
Входной	Общая эрудиция, ценностные ориентации. Представление об основах предмета по направленности. Первичная диагностика воспитанности.	Входной контроль: Собеседование, задание
Текущий	Освоение текущего материала по темам.	Текущий контроль: устный опрос, практическая работа, творческая работа
Промежуточная аттестация	Диагностика (предметная, личностная, метапредметная) обучающихся за полгода обучения.	Промежуточная аттестация: Тест Творческая работа. Защита (выступление)
Итоговый	Итоговая (предметная, личностная, метапредметная, воспитательный компонент) диагностика обучающихся за весь период обучения.	Итоговый контроль: Тест Творческая работа. Защита (выступление)

Результатом успешного усвоения программы является сформированные знания, умения и навыки, которые демонстрируются как результаты практической, самостоятельной, творческой деятельности обучающихся, а также – как результаты индивидуальной работы и/или работы в коллективе при участии в мероприятиях объединения (в том числе муниципального, городского уровня), конкурсах и пр.

Фиксация образовательных результатов:

- результаты устного опроса по вопросам тем (ответ на вопрос);
- результаты практической работы (выполнение упражнения, задания);
- результаты творческой работы (выступление);
- тестирование;

– результаты участия в образовательных мероприятиях (грамоты и дипломы, сертификаты).

2.4 Оценочные материалы

Диагностика результатов освоения программы проводится в начале, в ходе и в конце года обучения, т.е. определяется уровень владения ребенком теоретической, практической деятельностью. При суммировании результатов теоретического и практического освоения программы определяется степень освоения учебного материала.

Оценка теоретических знаний осуществляется в процессе:

– устного опроса (во время бесед).

Критерии оценки теоретических знаний:

– даны ответы на своем уровне.

Оценка практических умений и навыков осуществляется в процессе:

– выполнения практической работы (упражнение, задание): оценка соблюдения правил техники безопасности, полнота и качество решения поставленных задач;

– выполнения творческой работы (проекта): оценка индивидуальной работы, в т.ч. в ходе коллективного творчества, оценка творческого (проектного) потенциала обучающегося.

– защиты творческой работы во время выступления.

Критерии оценки практических умений и навыков:

– выполнение практических задач на своем индивидуальном уровне;

– творческое раскрытие темы на своем индивидуальном уровне;

Оценочные материалы:

– вопросы для входного собеседования;

– задания для входной диагностики;

– практическая работа (упражнения);

– тесты;

– творческая работа (индивидуальная);

– защита (представление, выступление) творческой работы.

Оценочные средства представлены в Приложении 2.

2.5 Методические материалы

Методические материалы включают используемые образовательные технологии, принципы, приемы, способы, средства обучения.

Дзюдо (柔道 *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 дзюдзюцу 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. Программа развития для дошкольников **по дзюдо**, в

первую очередь, направлена на общее физическое развитие организма, укрепление состояния здоровья, увеличения выносливости.

Восточные единоборства – это больше, чем вид спорта, это философия. Ребенок поймет, что такое самосовершенствование через физические упражнения. Самопознание и сила – вот что такое дзюдо для дошкольников. 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.

Для достижения цели программы используются **образовательные технологии**:

- личностно-ориентированное обучение (развитие индивидуальных способностей, обучающихся на основе использования имеющегося у них жизненного опыта и потенциала);

- групповые технологии (одновременная работа всей группой – освоение нового материала, организация выставки; групповая работа на принципах дифференциации – при организации игровой деятельности);

- интерактивные технологии обучения (предполагает организацию и развитие диалогового общения, которое ведет к взаимопониманию, взаимодействию, к совместному решению общих, но значимых для каждого обучающегося задач);

- системно-деятельностный подход (предполагает развитие обучающихся в процессе творческой работы)

Формы организации образовательного процесса:

~ фронтальные;

~ групповые;

~ индивидуальные.

Реализация программы предусматривает использование в образовательном процессе следующих **педагогических технологий**:

– технология индивидуального подхода к обучению ребенка в соответствии с уровнем его развития;

– технология группового обучения;

– технология развивающего обучения;

– технология индивидуальной и коллективной творческой (проектной) деятельности;

– технология коллективного взаимо-обучения.

Для успешной реализации программы **педагогом обеспечивается**:

1. Разработанность теоретических и практических частей с учетом интереса, индивидуальных особенностей и возможностей, особых образовательных потребностей, а также возрастных особенностей обучающихся.

2. Создание ситуации успеха, позитивного настроения на освоение программы, комфортного образовательного пространства.

3. Удовлетворение потребности обучающихся в равном доступе, самоопределении.

4. Оценка индивидуальная уровня освоенных знаний, навыков, общего

развития способностей путём наблюдения за ребёнком, оценке текущих и итоговых успехов.

5. Создания занятости и обстановки, вызывающей у неуверенных детей желание действовать, перспективы развития и роста в творчестве и созидании.

6. Использование коллективной работы.

Психолого-педагогические условия реализации

Для успешной реализации Программы обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

– уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях.

– использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей).

– построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития.

– поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности.

– поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности.

– возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения.

– защита детей от всех форм психического и физического насилия.

– поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Способы и направления поддержки детской инициативы

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями, направленными на поддержку детской инициативы:

– создание ситуаций «успешности», позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, приобретать уверенность в собственных возможностях.

– поощрение инициативы и самостоятельности детей.

– поддержки уверенности в собственных способностях.

– использование адекватной оценки результата деятельности ребёнка с признанием его усилий.

– спокойно реагировать на неуспех ребёнка. Выражение уверенности в возможностях преодоления трудностей, оказание помощи.

– поддержка чувства удовлетворения результатами своей деятельности, индивидуальными достижениями.

Программа построена на принципах открытости, доступности, занимательности, наглядности, творческого подхода к решению поставленных

педагогом задач, последовательности и регулярности выполнения заданий, на принципе сотрудничества (сотрудничества ребенка с педагогом, с родителями).

Педагог проводит оценку: индивидуального уровня усвоенных навыков, развития способностей путём наблюдения за ребёнком, его успехами. Педагог призван создать на занятии благоприятную обстановку, вызывающей у неуверенных детей желание действовать и работать сообща. Важной задачей педагога является создание детям творческой атмосферы, мотивации для раскрытия потенциала и творческого развития. Такие методические приёмы развивают самостоятельность, уверенность в себе, терпимость и уважение к окружающим.

Для выполнения поставленных задач в соответствии с методологическими позициями программа предусматривает **различные виды деятельности:**

- изучение теоретического материала;
- практическая деятельность (тренинги, упражнения, задания);
- самостоятельная практическая деятельность (творческая работа, проектная деятельность)

Основные виды занятий тесно связаны между собой и дополняют друг друга.

Структура занятия:

1. Введение в тему занятия (определение цели, активизация и постановка познавательных задач);

2. Изложение и изучение нового материала проводится совместно и одновременно для всех детей с различными уровнями освоения; презентация учебного материала создана в форме, доступной для детей всех уровней: подача, презентация тематического материала в понятной визуальной форме (с иллюстрациями, схемами, лаконичным текстом); в случае недостаточного понимания детьми учебного материала, проводится совместная работа педагога и обучающегося над индивидуализацией образовательного маршрута, согласно его потребностям и возможностям.

3. Постановка практических задач по теме (практические работы, упражнения по освоению учебного материала);

4. Закрепление полученных знаний через практическое задание;

Практический материал **сваивается по уровням сложности:**

1 уровень – начальный: упрощенные задания, репродуктивные задания, задания по карточкам, работа по прототипам, решение простых задач и т.д. Обучающемуся предлагаются задания, не требующие владения специализированными предметными знаниями и концепциями, обладающими минимальным уровнем сложности, необходимым для освоения содержания программы;

2 уровень – основной: типовые задания, задания с реализацией творческого потенциала. Обучающемуся предлагается участие в постановке и решении таких заданий, для которых необходимо использование специализированных предметных знаний;

3 уровень – продвинутый: усложненные задания с вариативным подходом к решению, творческая проектная и исследовательская работа. Обучающемуся предлагается участие в постановке и решении таких заданий и задач, для которых

необходимо использование расширенных специализированных предметных знаний, исследовательских и проектных концепций.

5. Применение полученных знаний и умений в самостоятельной творческой работе; на всех уровнях освоения программы предлагается творческая работа по теме.

6. Обобщение, подведение итогов.

В ходе занятий педагогу необходимо:

- Следить за техникой безопасности.
- Обратить внимание на положение ног.
- Следить за выполнением само-страховок в обе стороны.
- Похвалить и наградить подарками всех участвовавших.
- Следить за движениями рук при выведении из равновесия
- Следить чтоб была смена партнера.
- Следить за правильным захватом шеи и руки.
- Делать упражнение в обе стороны.
- Повторить команды на японском.
- Страховать на турнике
- Постоянно менять партнеров.
- Следить за дисциплиной во время борьбы.
- Похвалить и наградить подарками всех участвовавших.
- Исправлять ошибки во время борьбы.

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, подлезанию под гимнастического козла.

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

В результате обучения по программе дзюдо, дети 5-6 лет достигнут следующих предметных результатов

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, само-страховки 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.

В результате обучения по программе дзюдо, дети 6-7 лет достигнут следующих предметных результатов

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, само-страховки 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.

2.6 Воспитательный компонент

Воспитательный компонент – раздел, который включает цели, задачи, формы и условия воспитания, анализ результатов воспитательной работы, календарный план воспитательной работы по данной программе.

Цель воспитания: создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности учащегося – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально – мобильной, востребованной в современном обществе; личностное развитие дошкольников и создание условий для их позитивной социализации на основе базовых ценностей российского общества

Задачи воспитания: удовлетворение общекультурных потребностей ребенка, профессиональное ориентирование, воспитание моральных качеств, любви к труду.

Для детей 5-6 лет:

воспитывать культуру поведения и общения, привычки следовать правилам культуры, быть вежливым по отношению к людям, сдерживать непосредственные эмоциональные побуждения, если они приносят неудобство окружающим;

воспитывать положительную самооценку, уверенность в себе, чувство собственного достоинства, желание следовать социально одобряемым нормам поведения, осознание роста своих возможностей и стремление к новым достижениям;

способствовать развитию творческих способностей, позиции субъекта в продуктивных видах детского досуга на основе осознания ребенком собственных интересов, желаний и предпочтений;

поддерживать стремление узнавать о других странах и народах мира;

развивать умения элементарного самоконтроля и саморегуляции своих действий, взаимоотношений с окружающими;

углублять представления старшего дошкольника о себе, своем организме, о своих личностных качествах, возможностях, достижениях;

развивать в детях чувство самоуважения, собственного достоинства;

формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровье-сберегающего и здоровье-формирующего поведения;

воспитывать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

Для детей 6-7 лет:

воспитывать привычки культурного поведения и общения с людьми, основы этикета, правила поведения в общественных местах;

способствовать формированию положительной самооценки, уверенности в себе, осознания роста своих достижений, чувства собственного достоинства, стремления стать школьником;

стимулировать самостоятельную деятельность детей по сочинению танцев, игр, оркестровок;

развивать интерес к физической культуре и спорту;

воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей;

воспитывать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре;

воспитывать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;

воспитывать интерес и самостоятельность детей в разных видах доступного труда, умение включаться в реальные трудовые связи со взрослыми и сверстниками через дежурство, выполнение трудовых поручений, ручной труд и пр.;

воспитывать ответственность, добросовестность, стремление к участию в труде взрослых, оказанию посильной помощи;

воспитывать гуманно-ценностное отношение к миру на основе осознания ребенком некоторых связей и зависимостей в мире, места человека в нем.

Формы воспитания:

– беседа, практическое занятие, мастер-класс, игра и др

Методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение),
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);

– методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);

– метод переключения в деятельности;

– методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;

– методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания:

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов:

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания является педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросы.

Календарный план воспитательной работы представлен перечнем запланированных воспитательно-значимых событий, утвержденных в программе воспитания учреждения (Приложение 1).

2.7 Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Андреев В.М. Дзюдо. Методические указания. Динамо, 1987
2. Антонов В.В., Герасимов С.Л., Бегунова И.М., Иоффе Е.Ю. Дзюдо КУМИКАТА (захваты). Л.: СДЮШОР - Дзюдо, 1991
3. Антонов В.В., Герасимов С.Л., Бегунова И.М., Иоффе Е.Ю. Дзюдо КУМИКАТА (захваты). СПб.: СДЮШОР - Дзюдо, 1992
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов институтов физкультуры. М., Физкультура и спорт, 1978,-223с.
5. Вахун М. Дзюдо: Основы тренировки. Пер.сосолавац. - Минск: Полымя, 1983
6. Гавриков А., Масюков Ю., Зенько Л. Боевое дзюдо (методическое пособие). Рига: 1991
7. Герасимов Ю.Н., Корнеев А.С., Семенов А.Н. Комплексная система подготовки дзюдоистов высшей спортивной квалификации в Ленинграде. Метод. Рекомендации. Л.: ВИФК, 1984
8. Грищенков В.Н., Кочурко Е.И. Поединки на татами. Минск: Полымя, 1987
9. Громбах С.М., Юрко Г.П. О функциональных возможностях детей дошкольного возраста.// Дошкольное воспитание, -1976.№9. с.51-53
10. 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.
11. Дахновский В.С., Рукавицин Б.Н. Обучение и тренировка дзюдоистов. Минск: Полымя, 1989
12. Кравчук Т.А. Методика оздоровительной тренировки детей шестого года жизни / Автореферат канд. дис. пед. наук. – Омск, 1996.-23с.
13. Литманович А. Структура тренировочных нагрузок в физической подготовке юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации. Автореферат диссертации. ОГИФК:1987
14. Матвеев С.Ф. Тренировка в дзюдо. Киев: Здоровье, 1985
15. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., Просвещение, 1986 – 304с.
16. 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. – 368с.

Список литературы для обучающихся

1. Милковский Е. Искусство спортивной борьбы Японии. Минск: Полымя, 1991
2. Свищев И.Д. Методические рекомендации по обучению основам приемам борьбы дзюдо. М.: 1981

Список интернет-ресурсов

1. <https://www.nakanojudoonline.com/>
2. японское боевое искусство,
3. спортивное единоборство

4. дзюдзюцу
5. Дзигоро Кано.

Приложение 1 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Инструктаж по технике безопасности	Сентябрь	Беседа	Рассуждения о технике безопасности
2.	Открытые уроки для новичков	Октябрь	Презентация и беседы	Привлечения новых участников к занятиям, передача опыта и знаний новичкам
3.	Встреча нового года	Декабрь	Праздник	Фотоматериалы
4.	Открытое занятие	Январь	Мастер-класс	Творческий «продукт» под руководством мастера
5.	День защитника	Февраль	Праздник	Фотоматериалы
6.	Мамин день	Март	Праздник	Фотоматериалы
7.	Открытое занятие	Май	Выступление	Творческий «продукт» под руководством мастера Сертификат

Приложение 2 Оценочные средства

Оценочные материалы как средства оценивания на входном контроле, как средства диагностики результатов обучения при текущем контроле, промежуточной аттестации, итоговом контроле:

- вопросы для входного собеседования;
- задания для входной диагностики;
- практическая работа (упражнения);
- творческая работа (индивидуальная);
- защита (представление, выступление) творческой работы.
- тесты.

Входной контроль 1 год обучения

Разноуровневые контрольные вопросы для входного собеседования:

1. Что такое восточные единоборства?
2. Что такое дзюдо?
3. Что такое татами?
4. Какие бывают соревнования?
5. Какие ты знаешь физические упражнения на скорость?
6. Какая особенность в разминке?

Задания для входного контроля:

1. 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.

2. Ребенок медленно наклоняется вниз-вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки

3. Бег на дистанцию длиной не менее 40 метров.

Входной контроль 2 год обучения

Разноуровневые контрольные вопросы для входного собеседования:

1. Что такое разминка?
2. Что такое приемы дзюдо?
3. Что такое гибкость?
4. Какие бывают упражнения на ловкость?
5. Какие ты знаешь особенности дзюдо?
6. Какая особенность в приветствии соперника по дзюдо?

Задания для входного контроля:

1. 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.

2. Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз-вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки

3. Бег на дистанцию длиной не менее 50 метров.

4. Прыжки в длину

Диагностика обучения:

Контрольные вопросы для устного опроса по темам 1 года обучения:

1. Что такое восточные единоборства
2. Что такое физическая подготовка
3. Какие ты знаешь упражнения на гибкость,
4. Какие ты знаешь упражнения на скорость,
5. Какие ты знаешь упражнения на ловкость
6. Объясни какова стойка дзюдоиста
7. Какие ты знаешь упражнения дзюдо
8. Какие ты знаешь упражнения для разминки,
9. Какие игры помогают обучаться дзюдо
10. Какие ты знаешь правила соревнования

Контрольные вопросы для устного опроса по темам 2 года обучения:

1. Что такое комбинированные эстафеты
2. Особенность ходьбы, как «обезьянки»
3. Особенность упражнения «краб»
4. Какие ты знаешь упражнения на гибкость,
5. Какие ты знаешь упражнения на скорость,
6. Какие ты знаешь упражнения на ловкость
7. Особенность игры «вышибалы».
8. Особенность игры «рыбак и рыбки».
9. Особенность эстафеты «Кто дальше упрыгнет»
10. Что такое само-страховка
11. Особенность игры «волк и овцы».
12. Особенность игры-эстафеты «Передай мяч»
13. Особенность игры «самолеты» с
14. Для чего выполняется упражнений «перетягивание каната».
15. Типы удержания в партере.

Практическое задание (упражнение):

Представлены в описании содержания по темам

Творческое задание (индивидуальное):

Индивидуальная практика во время состязания по дзюдо

Защита (представление, выступление) творческой работы

Представление своей работы на мероприятии перед сверстниками, педагогом, родителями. Оценка индивидуального уровня подготовки

Тест для 1 года обучения:

Способы проверки знаний, умений и навыков у детей 5-6 лет

№ п/п	Вопросы диагностики	Методика диагностирования	Характеристики умений
-------	---------------------	---------------------------	-----------------------

1.	Мышечная сила кисти	Цель: измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра. 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.	Мальчики: правая рука-3,3-7,3 левая рука-4,3-6,3 Девочки правая рука-3,0-4,8 левая рука-2,8-4,2 Мальчики: 20-22 раза Девочки: 20-21 раз
2.	Выносливость (приседание)	Цель: выявить степень работы мышц ног. 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.	
3.	Бег на скорость (30 метров)	Цель: выявить взрывную силу мышц ног. Разметить беговую дорожку длиной не 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.	Мальчики: 8,2-7 сек. Девочки: 8,5-8,1 сек.
4.	Гибкость Прыжок в длину	Цель: 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). Цель: 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.	Мальчики: +3-+6 см Девочки: +4-+8 см Мальчики: 1-1.10 см Девочки: 95-1.00 см

Тест для 2 года обучения:

Способы проверки знаний, умений и навыков у детей 6-7 лет

№ п/п	Вопросы диагностики	Методика диагностирования	Характеристики умений
-------	---------------------	---------------------------	-----------------------

1.	Мышечная сила кисти	Цель: измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра. 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.	Мальчики: правая рука-8,0-15,0 левая рука-8,0-13,0 Девочки правая рука-5,5-11,0 левая рука-5,5-10,0 Мальчики: 23-26 раза Девочки: 23-25 раз
2.	Выносливость (приседание)	Цель: выявить степень работы мышц ног. 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.	
3.	Бег на скорость (30 метров)	Цель: выявить взрывную силу мышц ног. Разметить беговую дорожку длиной не 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.	Мальчики: 7,5-7,3 сек. Девочки: 7,8-7,5 сек.
4.	Гибкость Прыжок в длину	Цель: 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). Цель: 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.	Мальчики: +3-+6 см Девочки: +4-+8 см Мальчики: 1,15-1.30 м Девочки: 1,00-1.20 м

Диагностика основных движений и физических качеств детей

№ п/п	ФИО	Физическая подготовленность									
		Мышечная сила кисти		Выносливость (приседание)	уровень	Бег на скорость (30 метров)	уровень	Гибкость	уровень	Прыжки в длину	уровень
		правая	левая								
1											
2											