

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Добрянский детский сад №16 «ПроУспех»

<p>Принято на заседании педагогического Совета Протокол №1 от 30.08.2023 г.</p>	<p>Утверждаю: Заведующий МБДОУ «ДДС № 16 «ПроУспех»  О.Ф.Пьянкова « 30 » августа 2023 г. Приказ № 130 от 30.08.2023 г.</p> 
---	---

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Дзюдо»**

Срок реализации: 7 месяцев  
Возраст детей: 5 – 7 лет

Автор:

Липатников Илья Геннадьевич,  
тренер

Добрянка, 2023г.

## **Пояснительная записка**

### **Направленность дополнительной образовательной программы**

Программа дополнительного образования «Дзюдо» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению.

### **Новизна программы**

Новизна данной программы физического развития детей заключается в том, что в основу занятий положено традиционное японское боевое искусство Дзюдо. Данное искусство отличается от других тем, что оно направлено на гармоничное развитие личности и практически не содержит травмоопасных элементов. Это искусство широко используется во всем мире для физического развития детей, в том числе и дошкольного возраста. Так как искусство Дзюдо, положенное в основу занятий, нацелено на гармоническое развитие личности, то оно предоставляется нам особенно актуальным в наше время, перенасыщенное компьютерными технологиями и различными и разнородными источниками информации, а так же большой насыщенностью программ обучения (особенно школьных) с которыми дети столкнутся в дальнейшем.

### **Актуальность программы**

В настоящее время одной из приоритетных задач является сохранение здоровья детей в процессе их воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни. Формирование культуры здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Эта задача актуальна, современна и достаточно сложна.

### **Педагогическая целесообразность**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья, т.к. до 7 лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Поэтому важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Кроме физического и умственного развития, занятия айкидо приносят также повышение самооценки ребенка, появление уверенности в себе.

## **Цели и задачи дополнительной образовательной программы**

### **Цели и задачи дополнительной образовательной программы**

**Целью** является укрепление их здоровья и воспитание культуры здорового образа жизни.

Для достижения поставленных целей мы решаем **следующие задачи**:

- Развитие памяти и внимательности. Этому способствует то, что на занятиях ребенок сталкивается с различными новыми терминами.
- Повышение у ребенка контроля над собственной деятельностью, т.к. на занятиях Дзюдо требуется соблюдать множество правил (это как техника безопасности, дисциплинарные требования, так и правила работы с партнером).
- Обучение ребенка контактировать со сверстниками.
- Формирование лидерского качества, т.к. применяются игровые методики тренировок, в которых присутствуют элементы соревнований.
- Обучение ребенка владению собственным телом, развитие моторики, вестибулярного аппарата, т.к. занятия по Дзюдо включают множество страховок и акробатических упражнений.
- Работа в стойках, последовательные передвижения рук и ног развивают межполушарные связи, помогают ребенку лучше усваивать информацию.
- Передвижения в стойках поддерживают правильную осанку.
- Мы стараемся научить детей уважительно относиться к старшим, и друг к другу.

## **Отличительные особенности дополнительной образовательной программы**

**Отличительными особенностями** данной программы является то, что:

- Физическая нагрузка подбирается с учетом возраста детей и соответствует изучаемой базовой технике айкидо.
- Преподавание техники Дзюдо производится в игровой форме.
- Внимание также уделяется соблюдению правил этикета на тренировке.
- По мере изучения базовой техники Айкидо дети сдают промежуточные зачеты и получают отличительные знаки в виде полосок на поясе или эмблему федерации.

Возраст детей от 5 -7 лет

### **Сроки реализации**

Сроки реализации тематического плана сентябрь 2021 г. – май 2022 г.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

- Улучшение работы вестибулярного аппарата детей, координации движений,
- Повышение дисциплинированности детей,
- Улучшение осанки и пластичности,
- Дети научаются навыкам страховки, благодаря которым умеют правильно падать,
- Повышение выносливости и большей психологической устойчивости.

Результативность определяется визуально в ходе тренировок и путем опроса родителей.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**

- Проведение промежуточных зачетов.

## **ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**Основная педагогическая задача:** получение общих навыков базовой техники, развитие физических качеств.

<b>Части занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка, мин.</b>	<b>Методические указания</b>
Подготовительная	<p>Построение, постановка задачи на занятие. Ритуал.</p> <p>Комплекс разминочных, общеукрепляющих упражнений.</p> <p>Подготовительные упражнения (перемещения, различные виды начальных элементов базовой техники).</p>	<p align="center">6</p> <p align="center">6</p>	<p>Проверить гигиеническое состояние занимающихся.</p> <p>Обратить внимание осанку.</p> <p>Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием.</p> <p>Подготовительные упражнения выполняются медленно.</p> <p>Занимающиеся громко проговаривают название упражнения.</p>
Основная	<p>Отработка начальных базовых элементов без партнера.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости</p>	<p align="center">10</p> <p align="center">4</p>	<p>Базовые элементы отрабатываются под счет.</p>
Заключительная	<p>Игра или игровые упражнения на развитие быстроты и ловкости.</p> <p>Упражнения на расслабление</p>	<p align="center">2</p> <p align="center">2</p>	<p>Игры подбираются в соответствии с возрастом.</p> <p>В заминке темп выполнения упражнений спокойный.</p>
	Итого.	<p align="center">30</p> <p align="center">мин</p>	

### Учебно-тематический план

№	Содержание	Всего часов на год
1.	Теоретическая подготовка	1
2.	Общая физическая подготовка	10
3.	Специальная физическая подготовка	7
4.	Технико-тактическая подготовка	12
5.	Участие в спортивных мероприятиях	-
6.	Контрольное тестирование и аттестация	2
	Годовая нагрузка	32

### Список использованной литературы

- Бранд Р. Учение и техника гармоничного развития / Пер. с нем. – М.; Издательство «Двойная звезда», Агентство «Фаир», 1994. – ил. – 320 с.
- Вестбрук А. Дзюдо и динамическая сфера. Иллюстрированное пособие. - М.: Астрель: АСТ, 2008. – 383 с.,