

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО  
Экспертным советом  
МАУДО «ДПШ»  
Протокол № 6 от 31.05.2023



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Дзюдо для дошкольников»**

Направленность Программы: физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся: 4,5-7 лет  
Срок реализации: 1 год  
Год разработки Программы: 2022

**Автор-составитель:**  
**Болдунов Максим Юрьевич,**  
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2023 г.

## Раздел 1. Пояснительная записка

### Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка.....	3
Раздел 2. Содержание Программы.....	6
2.1 Учебный план Программы «Дзюдо для дошкольников».....	6
2.2 Содержание учебного плана образовательного модуля «Дзюдо для дошкольников».....	7
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.....	11
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации Программы «Дзюдо для дошкольников».....	12
4.1 Методические материалы.....	12
4.2 Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса по Программе «Дзюдо для дошкольников».....	13
Приложение 1. Календарный учебный график Программы.....	15
Приложение 2. Карточка Программы.....	16
Приложение 3. План воспитательных мероприятий Программы.....	17
Приложение 4. Контрольно-измерительные материалы.....	18

### Перечень нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года (редакция, действующая с 1 марта 2022 года).
2. Федеральный Закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 (редакция от 24.12.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.01.2022).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года № 533).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Закон Челябинской области от 30.08.2013 № 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года).
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
8. Локальные акты МАУДО «ДПШ».
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242).

**Направленность Программы «Дзюдо для дошкольников»** (далее – Программа) – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** базовый.

**Актуальность Программы** обусловлена социальным заказом общества на формирование целостной, духовно-нравственной, физически развитой личности.

Для полноценного развития ребенка борьба дзюдо способствует развитию волевых качеств, упорства и настойчивости в достижении цели. Системный подход и регулярные занятия формируют здоровую привычку и повышают силовые качества организма, его выносливость. Культурные ценности востока, выраженные

в уважении к старшим, этикету борьбы и противнику, несомненно влияют на моральные качества ребенка.

#### **Воспитательный потенциал Программы**

Как средство физического воспитания, борьба дзюдо направлено на развитие силы, укрепление здоровья и умения полностью раскрыть свои физические и волевые возможности.

В содержание Программы включены темы: «Мой Дворец» и «Мой выбор». Тема «Мой Дворец» предполагает знакомство с историей и традициями Дворца. Тема «Мой выбор» рассчитана на профессиональную ориентацию обучающихся.

**Новизна Программы** выражается в создании целостной физкультурно-спортивной среды для успешного развития обучающегося, внедрении в учебный процесс элементов модульной системы, а также в индивидуальном подходе к обучающемуся, в учете возрастных особенностей, способствующих успешному личностному самовыражению обучающегося и обеспечению его оптимальной физической нагрузки.

#### **Отличительная особенность Программы**

Программа построена согласно базовым принципам восточных единоборств, к которым и относят дзюдо и учитывает особенности подготовки согласно квалификации дзюдо. Дзюдо включает в себя технику борьбы стоя (броски), технику борьбы лёжа (удержания, удушающие и болевые приемы) и демонстрационное дзюдо (ката – демонстрация приёмов и специальных упражнений).

**Адресат программы:** 4,5-7 лет.

*Дошкольный возраст* – 4,5-7 лет. В этом возрасте совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система. У дошкольников происходит дальнейшее расширение круга общения с миром взрослых людей и детей. Взрослый человек воспринимается им как образец, ребенок берет с него пример, хочет быть во всем похожим на него. Ребенок начинает осваивать систему межличностных отношений, учится ориентироваться в многообразии человеческой деятельности. Возникает и развивается новая форма общения со взрослыми - общение на познавательные темы, которое сначала включено в совместную с ними познавательную деятельность. Также на основе совместной деятельности - в первую очередь игры - формируется и детское общество.

Объем, структура, содержание, формы и методы обучения определены в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностями обучающихся.

Данная Программа может быть освоена обучающимися с ОВЗ (по запросу родителей (законных представителей) обучающихся. В данном случае составляется индивидуальный учебный план освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Оптимальное количество обучающихся по Программе (в одной группе) – 15 человек.

**Цель Программы:** развитие физических качеств у обучающихся путем изучения основ базовых элементов дзюдо.

#### **Задачи Программы:**

##### *Личностные:*

- сформировать у обучающихся основы здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

##### *Метапредметные:*

- развитие коммуникативных умений, включающих умение внимательно слушать и точно выполнять указания взрослого.

##### *Предметные:*

- обучить технике правильного падения;
- развить гибкость, координацию и выносливость;
- обучить технике выполнения базовых элементов дзюдо.

#### **Планируемые образовательные результаты:**

##### *Личностные:*

- обучающийся ведет здоровый образ жизни, не имеет вредных привычек.

##### *Метапредметные:*

- умеет внимательно слушать и точно выполнять указания взрослого.

##### *Предметные:*

- изучил технику правильного падения;
- демонстрирует гибкость, координацию и выносливость;
- освоил технику выполнения базовых элементов дзюдо.

**Форма обучения:** очная. Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

**Виды занятий:** практические занятия, беседа, показательные выступления, соревнования.

**Срок освоения Программы:** 1 год.

**Режим занятий:** три раза в неделю по 1 академическому часу.

## Раздел 2. Содержание Программы

### 2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо для дошкольников»

Предмет: «Дзюдо»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Введение</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
1.1	«Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции	2	2	-	
1.2	«Мой выбор». Мир профессий в мире спорта	2	2	-	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	
2.1	Ходьба	8	1	7	
2.2	Равновесие	8	1	7	
2.3	Бег	8	1	7	
2.4	Лазание	8	1	7	
2.5	Прыжки	8	1	7	
2.6	Общеразвивающие упражнения	8	1	7	
2.7	Ориентирование в пространстве	8	1	7	
2.8	Висы и упоры	8	1	7	
2.9	Акробатические упражнения	8	1	7	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Основы дзюдо</b>	<b>23</b>	<b>2</b>	<b>21</b>	
3.1	Ритуалы в дзюдо	7	1	6	
3.2	Падение. Самостраховки	8	1	7	
3.3	Изучение стоек, передвижений и поворотов. Текущий контроль	8	-	8	Спортивное тестирование
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Специальная подготовка</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	
4.1	Игровая подготовка на развитие равновесия, координации	2	-	2	
4.2	Игровое задание на развитие силы	2	-	2	
4.3	Игры на развитие акробатических способностей, развитие вестибулярного аппарата	2	-	2	
4.4	Игры на развитие ловкости, скоростных качеств	2	-	2	
4.5	Развитие дистанции, ловкости, реакции:	1	-	1	
4.6	Подвижные игры	1	-	1	
4.7	Итоговое занятие «Дзюдо для дошкольников». Промежуточная аттестация	2	-	2	Спортивное тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>111</b>	<b>15</b>	<b>96</b>	

## 2.2 Содержание учебного плана образовательного модуля «Дзюдо для дошкольников»

### Раздел 1. Введение (4 часа).

#### Тема 1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции (2 часа).

##### Теория (2 часа).

Беседа о Дворце пионеров и школьников им. Н.К. Крупской и его традициях. Вводный инструктаж по технике безопасности. Основные правила поведения в зале. Гигиенические требования к форме. Структура занятия. Беседа о борьбе дзюдо.

#### Тема 1.2 «Мой выбор». Мир профессий в сфере спорта (2 часа).

##### Теория (2 часа).

Формирование устойчивого понимания значимости спорта рекреационной направленности как неотъемлемой части здорового образа жизни. Обозначение конкретных элементов спортивно-оздоровительной деятельности и их связь жизнью и деятельностью человека с малых лет и до преклонной старости. Проводится показательная экскурсия, направленная на формирования предметного представления.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка (72 часа).

#### Тема 2.1 Ходьба (8 часов).

##### Практика (8 часов).

Обучающиеся изучают и осваивают ходьбу на носках, пятках на внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

#### Тема 2.2 Равновесие (8 часов).

##### Практика (8 часов).

Обучающиеся изучают и осваивают стойку на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьбу по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьбу по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.

#### Тема 2.3 Бег (8 часов).

##### Практика (8 часов).

Обучающиеся изучают и осваивают бег на носках, парами, в колоннах по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100) шагом, бег приставными шагами; бег с поворотом на 360°.

#### Тема 2.4 Лазание (8 часов).

##### Практика (8 часов).

Обучающиеся изучают и осваивают лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов из различных исходных положений, под натянутую веревку, через

обруч, вверх, вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

#### **Тема 2.5 Прыжки (8 часов).**

##### Практика (8 часов).

Обучающиеся изучают и осваивают прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставкой подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см), передвижения прыжками; забегания.

#### **Тема 2.6 Общеразвивающие упражнения (8 часов).**

##### Практика (8 часов).

Обучающиеся изучают и осваивают упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями.

#### **Тема 2.7 Ориентирование в спортивном зале (8 часов).**

##### Практика (8 часов).

Обучающиеся изучают и осваивают правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «становись!», «равняйся!».

#### **Тема 2.8 Висы и упоры (8 часов).**

##### Практика (8 часов).

Обучающиеся изучают и осваивают вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

#### **Тема 2.9 Акробатические упражнения (8 часов).**

##### Практика (8 часов).

Обучающиеся изучают и осваивают группировку из положения сидя, стоя, лежа, перекаты влево, вправо из положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад кувырки вперед, назад, перевороты в сторону «колесо»; кувырки через мяч.

#### **Раздел 3. Основы дзюдо (23 часа).**

##### **Тема 3.1 Ритуалы в дзюдо (7 часов).**

##### Теория (1 час).

Объяснение отличий и схожих характеристик в различных практиках единоборств, практикуемых в наше время. Истоки и философия восточных единоборств как

неразрывная связь между формой и содержанием в действии. История восточных единоборств со времен основания школы в Японии и по наши дни.

##### Практика (6 часов).

Обучающиеся изучают и осваивают поклоны (где и как делать).

Рэй - приветствие (поклон). Тачи - рэй (tachi - rei) - приветствие стоя. Дза - рэй (za - rei) - приветствие на коленях. Оби (obi) - пояс. Завязывание пояса. Изучение стоек, передвижений и поворотов. Шисей (shisei) - стойки. Шинтай (shintai) - передвижения. Аюми - аши (ayumi - ashi) - передвижение обычными шагами. Цуги - аши (tsugi - ashi) - передвижение приставными шагами: вперед - назад, влево - вправо, по диагонали.

#### **Тема 3.2 Падения. Самостраховки (8 часов).**

##### Теория (1 час).

Изучение техники правильного падения. Понятие страховка и само страховка. Условия применения навыка страховки на тренировке, учебных схватках и соревновательных схватках.

##### Практика (7 часов).

Падения (ukemi): на бок (yoko-ukemi), на спину (ushiro-ukemi), на живот (mae-ukemi), кувырком (zenpo-tenkai-ukemi).

Отработка страховки в разминке. Отработка страховки в перемещениях. Отработка страховки в падениях. Отработка страховки в бросках. Отработка страховки индивидуально. Отработка страховки в парах.

#### **Тема 3.3 Изучение стоек, передвижений и поворотов. Текущий контроль (8 часов).**

##### Практика (8 часов).

Освоение раздела техники 6 КЮ. SHISEI -стойки. SHINTAI - передвижения: Аюми-аши- передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi-передвижение приставными шагами: вперед- назад, влево - вправо, по диагонали. ТАИ -SABAKI - повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° кругом шагом назад. Подготовка учащихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений (раздел акробатические средства). Особое внимание уделяется правильности положения подбородка.

Текущий контроль

#### **Раздел 4. Специальная подготовка (12 часов).**

##### **Тема 4.1 Игровая подготовка на развитие равновесия, координации (2 часа).**

##### Практика (2 часа).

Проведение подвижных игр, совершенствующих равновесие, координацию: пятнашки на одной ноге; игра «Бой петухов»; прохождение по гимнастической скамейке; игра «Сбросить противника с гимнастической скамейки»; игра «Зацеп»; игра «Ковбой»; игра «Кто устоит?».

### Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

#### Тема 4.2 Игровое задание на развитие силы (2 часа).

##### Практика (2 часа).

Проведение подвижных игр на развитие силы: игра «Достань предмет»; «Сильная рука»; «Борьба»; «Упрямы»; «Кто сильнее?».

#### Тема 4.3 Игры на развитие акробатических способностей, развитие вестибулярного аппарата (2 часа).

##### Практика (2 часа).

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

#### Тема 4.4 Игры на развитие ловкости, скоростных качеств (2 часа).

##### Практика (2 часа).

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

#### Тема 4.5 Развитие дистанции, ловкости, реакции (1 час).

##### Практика (1 час).

Проведение подвижных игр на развитие дистанции, ловкости, реакции: пятнашки ногами без захвата и с захватами; пятнашки руками; захватить определённую часть тела соперника.

#### Тема 4.6 Подвижные игры (1 час).

##### Практика (1 час).

Проведение подвижных игр: петушиный бой, салки, вышибалы.

#### Тема 4.7 Итоговое занятие «Дзюдо для дошкольников». Промежуточная аттестация (2 часа).

##### Практика (2 часа).

Промежуточная аттестация. Спортивное тестирование.

Демонстрация развития ловкости, силы, координации.

Проведение итоговой диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы.

#### Текущий контроль

Демонстрация развитых способностей на оценку с использованием контрольно-измерительных материалов установленной формы и содержания по разделу общефизическое развитие. Соблюдаются ритуал и терминология восточных единоборств. Уделяется особенное внимание правильности техники исполнения упражнений, времени исполнения упражнения.

#### Текущий контроль

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Спортивное тестирование	низкий	Хорошо ориентируется в зале, умеет встать на свое место в строй, при демонстрации приемов самостраховки смог упасть правильно, не выставляя руки
	средний	Хорошо ориентируется в зале, умеет встать на свое место в строй. Умеет без ошибок выполнять простейшие ОРУ на месте. При демонстрации приемов самостраховки смог упасть правильно, не выставляя руки и ударить рукой и двумя ногами
	высокий	Хорошо ориентируется в зале, умеет встать на свое место в строй. Умеет без ошибок выполнять простейшие ОРУ на месте и в движении. При демонстрации приемов самостраховки смог упасть правильно, не выставляя руки и одновременно ударить рукой и двумя ногами

#### Промежуточная аттестация

Проходит в форме спортивного тестирования.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Спортивное тестирование (демонстрация общей и специальной физической подготовки)	низкий	Выполнение комплекса упражнений с нарушениями правил
	средний	Выполнение комплекса упражнений с фрагментарным нарушением правил
	высокий	Выполнение комплекса упражнений четко с соблюдением правил

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо для дошкольников» оцениваются по карте педагогического наблюдения (приложение 4).

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо для дошкольников» оцениваются специально подобранным психологическим инструментарием (приложение 4).

#### Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации Программы

##### 4.1 Методические материалы

*Форма обучения* – очная; с применением дистанционных образовательных технологий.

*Основные формы учебных занятий:*

1. Беседа – диалогический метод обучения, при котором преподаватель путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит учащихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного. выступает.
2. Практическое занятие – это занятие, проводимое под руководством преподавателя, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения.
3. Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое в соответствии с утвержденным его организатором положением (регламентом).
4. Показательные выступления - демонстрация спортивной техники, достижений в том или ином виде спорта. Это одно из средств пропаганды физической культуры и спорта. Цель его - наглядно продемонстрировать уровень спортивной (физической) культуры обучающихся, достигнутый в течение учебного года.

*Методы обучения:* объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

*Форма организации образовательного процесса:* групповая.

*Методы воспитания:* убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

*Педагогические технологии:* технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающие технологии и др.

##### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - Москва: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Булкин, В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - Москва: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - Москва: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
5. Годик, М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - Москва: «СААМ», 1995. – 88 с.
6. Захаров, Е.Н., Карасев, А.В., Сафонов, А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. /Под общей ред. А.В. Карасева. - Москва: Лептос, 1994. - 368 с.

7. Иваков-Катанский, С. С. Техника борьбы в одежде. Москва, МД «Гранд», 2000. – 123 с.

8. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба. - Москва: Просвещение. 1993. - 128 с.

9. Кавамура, Е. Дзюдо (перевод). Издательство: Физкультура и спорт. Москва. 1977. - 199 с.

10. Каплин, В.Н., Еганов, А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - Москва: Госкомспорт, 1990. - 22 с.

11. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863 с.

12. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо. Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов. – Пермь: «Урал-пресс ЛТД», 2000. – 99 с.

13. Письменский, И.А., Коблев Я.К., Сытник В. Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - Москва: ФиС. 1982. - 328 с.

14. Половников, Р.А. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования ДЮЦ им. В. Соломина. Пермь, 2002. – 88 с.

15. Путин, В.В. Дзюдо. История. Теория. Практика. - Москва, 2001. – 100 с.

16. Родионов, А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - Москва: ФиС, 1983. - 112 с.

17. Свищев, И.Д., Жердев, В.Э. Учебное пособие для спортивных школ (рекомендовано для групп НП-1 и 2 г.о., УТГ-1, 2, УТГ-3, 4). Москва, 2000. – 111 с.

18. Свищев, И.Д., Жердев, В.Э. и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

19. Сиротин, О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.

20. Старков, А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - Москва: ФиС, 1995. - 241 с.

21. Тищенко, И. И. Извеков, В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - Москва, 1998. - 168 с.

##### 4.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Дзюдо для дошкольников»

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I. Информационно-коммуникационные средства ( <i>программные средства</i> )		
1.	Учебные фильмы: «Японское дзюдо», «Хуцинга. Техника мастера», «Кумиката. Техника захватов»	3
2.	Репортажи с соревнований по дзюдо: «Олимпийские игры 2008. Пекин», «Олимпийские игры 2012г. Лондон»	2
3.	Обучения выполнения техники бросков. Учебный фильм	1





Приложение 2

**КАРТОЧКА**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Дзюдо для дошкольников»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля	«Дзюдо для дошкольников»
краткое название ДООП/модуля	«Дзюдо для дошкольников»
направленность программы	Физкультурно-спортивная
краткое описание	Программа «Дзюдо для дошкольников» знакомит обучающегося с современной спортивной борьбой Дзюдо. Успешно осваивая Программу, воспитанник проходит общефизическую подготовку, а также получает необходимые первоначальные навыки борьбы. В процессе обучения воспитываем в ребёнке трудолюбие, настойчивость, уважение к товарищам и своему делу. Тренировки предусматривают развитие необходимых физических качеств, при выполнении общих и специальных упражнениях Дзюдо
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Раздел 1. Введение               <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции</li> <li>1.2 «Мой выбор». Мир профессий в мире спорта</li> </ol> </li> <li>2. Раздел 2. Общая физическая подготовка               <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 Ходьба</li> <li>2.2 Равновесие</li> <li>2.3 Бег</li> <li>2.4 Лазание</li> <li>2.5 Прыжки</li> <li>2.6 Общеразвивающие упражнения</li> <li>2.7 Ориентирование в пространстве</li> <li>2.8 Висы и упоры</li> <li>2.9 Акробатические упражнения</li> </ol> </li> <li>3. Раздел 3. Основы дзюдо               <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 Ритуалы в дзюдо</li> <li>3.2 Падение. Самостраховки</li> <li>3.3 Изучение стоек, передвижений и поворотов. Текущий контроль</li> </ol> </li> <li>4. Раздел 4. Специальная подготовка               <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1 Игровая подготовка на развитие равновесия, координации</li> <li>4.2 Игровое задание на развитие силы</li> <li>4.3 Игры на развитие акробатических способностей, развитие вестибулярного аппарата</li> <li>4.4 Игры на развитие ловкости, скоростных качеств</li> <li>4.5 Развитие дистанции, ловкости, реакции:</li> <li>4.6 Подвижные игры</li> <li>4.7 Итоговое занятие «Дзюдо для дошкольников». Промежуточная аттестация</li> </ol> </li> </ol>
ключевые слова для поиска программы	Дзюдо, ката, Дзигуро Кано, борьба, спорт

цель и задачи	Цель программы: развитие физических качеств у обучающихся путем изучения основ базовых элементов дзюдо. Задачи программы: сформировать у обучающихся основы здорового образа жизни и профилактики вредных привычек; развитие коммуникативных умений; обучить технике правильного падения; развить гибкость, координацию и выносливость; обучить технике выполнения базовых элементов дзюдо
результат	Обучающийся ведет здоровый образ жизни, не имеет вредных привычек; обучающийся ведет здоровый образ жизни, не имеет вредных привычек; умеет внимательно слушать и точно выполнять указания взрослого; изучил технику правильного падения; демонстрирует гибкость, координацию и выносливость; освоил технику выполнения базовых элементов дзюдо
материальная база	Татами Маты гимнастические
требования к состоянию здоровья	I-II группа здоровья
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	4,5-7 лет
число учащихся в группе	15 человек
способ оплаты	Внебюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	111/3

**План воспитательных мероприятий**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Дзюдо для дошкольников»

№ п/п	Название мероприятия	Цель мероприятия	Дата выполнения (месяц)
1.	«Давайте познакомимся»	создание благоприятной психологической атмосферы для дальнейшего обучения в объединении	сентябрь
2.	Просмотр и обсуждение соревнований различного уровня	Повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства учащихся, их умственной работоспособности, воспитание волевых и нравственных качеств.	в течение учебного года
3.	«День здоровья»	формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья. Популяризация занятий борьбой.	апрель
4.	Посещение соревнований	воспитание нравственного и духовного состояния; пропаганда здорового образа жизни	в течение учебного года
5.	День открытых дверей	воспитание чувства уважения к традициям ДПШ и чувства сопричастности к успехам коллектива	май

**Контрольно-измерительные материалы**  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Дзюдо для школьников»

**Текущий контроль**

Форма контроля: спортивное тестирование.

В ходе текущего контроля обучающиеся выполняют тестовые задания на развитие спортивных способностей. Тестовые задания рассматриваются не только как средство для активизации личного исполнительского опыта обучающегося, но и как практическое средство усвоения учебного материала. Работа обучающегося оценивается в соответствии с зачётными требованиями.

**Промежуточная аттестация**

Проходит в форме спортивного тестирования.

**Структура проведения занятия промежуточной аттестации:**

1. Построение, обозначение и разъяснения по зачету и порядку проведения (3-5 минут).
2. Разминка в движении, стоя, в партере (лежа и сидя), (30 минут).
3. Перерыв (5 минут).
4. Зачет. Дети садятся в ряд и ждут вызова для демонстрации. Оцениваемые действия выполняются как в паре, так и индивидуально. Ведется протокол по каждому индивидуально. Проверяющий заполняет протокол по ходу выполнения заданий, в конце, суммируются баллы и делается вывод.
5. Комплекс для тестирования общей и специальной физической подготовки (комплекс: 5 раз «сжим от пола в упоре лежа», 5 раз «упор лежа – упор присев», 5 раз «выпрыгивание из упора присев», 5 раз «складочка»).

**Карта педагогического наблюдения метапредметных результатов**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии оценки		
		Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и соотнесения своих действий с результатом на основе самоанализа	Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения.	Развитие навыков бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникации и способов саморегуляции своего поведения



		1 –Это неверно
3.	Любовь к Родине – это чувство патриотизма, чувство гордости за свою страну	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
4.	Родина – одна из самых больших ценностей в нашей жизни	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован  
6 – 9 баллов – показатель частично сформирован  
0 – 5 – баллов – показатель не сформирован

**Ценностное основание/ориентир: Человек как живое существо**

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Здоровье у человека – состояние полного физического, душевного и социального благополучия	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2.	Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3.	Здоровье — это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность в жизни любого человека	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

7 – 12 баллов - показатель полностью сформирован  
5 – 6 баллов – показатель частично сформирован  
0 – 4 – баллов показатель не сформирован

**Ценностное основание/ориентир: Человек как духовный образ**

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Человек с богатым внутренним миром или духовно богатый человек	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2.	Духовное богатство – это единственный вид богатства, лишить которого человека невозможно	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3.	Душа человека – это стержень, основа его бытия и определяет его со-бытие	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
4.	Духовно богатый человек обязан знать историю своего народа, элементы его фольклора, быть разносторонне образованным	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован  
6 – 9 баллов – показатель частично сформирован  
0 – 5 – баллов – показатель не сформирован

**Ценностное основание/ориентир: Человек как представитель моего социального окружения**

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Общение для человека - это главное условие его психического и социального становления	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2.	Коммуникация – это конструктивный процесс взаимодействия между людьми или их группами с целью передачи информации либо обмена сведениями	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3.	Дружба – это искренние, бескорыстные взаимоотношения, построенные на доверии и взаимном уважении	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
4.	Командная работа — это огромная возможность для личностного и профессионального роста всех членов команды	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован  
6 – 9 баллов – показатель частично сформирован  
0 – 5 – баллов – показатель не сформирован