

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим  
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»  
протокол № 1 от 31» 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

С.Е. Дунаева

Приказ № 28 от 31» 08 2017 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
**ОФП с элементами дзюдо**

**Уровень освоения программы: ознакомительный**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст детей: 5-7 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Педагог дополнительного образования

**Кисель Екатерина Евгеньевна**

**Москва, 2017 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами дзюдо» секции ОФП с элементами дзюдо - модифицированная, физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения программы – ознакомительный.

Борьба дзюдо является одним из видов единоборства, основанный японским учителем Дзигаро Кано. Борьба представляет собой использование бросков, удержание, болевых и удушающих приёмов, используя движения и энергию противника. Чтобы изучить технику дзюдо, необходимы подготовительные упражнения и сопутствующие задания.

**Актуальность программы** Необходимость раннего обучения детей умениям целенаправленного и грамотного ведения единоборств диктует сама жизнь. Каждый взрослый на собственном опыте знает, как увлечённо и самозабвенно дети борются между собой, едва только научатся ползать и ходить. Это естественная детская страсть к самоутверждению. Ребёнок, занимающийся дзюдо, овладевает такими качествами, как дисциплина, духовное и нравственное воспитание. Кроме того, он овладевает акробатическими упражнениями. В единоборстве ребёнок развивает в себе самооценку и умение замечать окружающий мир. Познание дзюдо даёт физическое воспитание в полном объёме наряду с духовным воспитанием. Умению терпеть и быть собранным, продумывать свои действия, и дозировано прикладывать свою силу.

**Новизна программы** В настоящее время предлагаемый программный материал по технике единоборства с десятилетнего возраста заметно отстаёт от требований современной действительности и естественных возрастных потребностей детей. Поэтому планомерно приучать к навыкам посильного единоборства необходимо с пятилетнего возраста.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 5 до 7 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах и посильных способах ведения единоборства, разумно используя внутреннюю тягу детей к этой форме двигательной активности. Простейшие формы борьбы прекрасно развивают на фоне положительных

эмоций силу и ловкость, быстроту и гибкость, внимание и память, волю и сообразительность, вообще целый комплекс необходимых физических и психических качеств.

Под игровым – соревновательным методом в физическом воспитании подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развитие двигательных и морально – волевых качеств в условиях игры или соревнований. Его комбинированное применение позволяет решать круг задач в самых различных условиях. Использование этого метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связках, которые вследствие координационной общности с изучаемым видом физической деятельности облегчают освоение программного материала. Игровые – соревновательные задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития, но и нравственного воспитания.

**Цель программы:** является укрепление здоровья детей, развитие двигательных качеств, умений и навыков посредством ОФП, создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы дзюдо, достижения всестороннего развития, овладения первоначальными навыками борьбы дзюдо, формирования моральных и волевых качеств.

### **Основные задачи – обучающие, развивающие и воспитательные**

**Задачи:** — укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще, формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо, привлечение максимального количества детей к занятиям по дзюдо овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники борьбы дзюдо; воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, гигиенических знаний, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе. направленное развитие физических качеств занимающихся средствами дзюдо; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование всех основных физических качеств; достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий дзюдо

Настоящая программа разработана для проведения занятий с детьми начиная с 5 до 7-летнего возраста, для спортивно-оздоровительных групп. В данную программу включены игры и упражнения, включающие в себя в

первичные элементы борьбы дзюдо. Занятия предполагают групповую форму обучения. Количество человек в группе – от 8 до 18 чел

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 часу (всего 2 часа).  
Продолжительность занятия 45 минут +15 минут перерыв

Основной **формой** работы с детьми по обучению элементам дзюдо является групповое занятие, которое условно делится на 5 частей:

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

2 часть – беговая, включающая бег на короткие и длинные дистанции от 5 до 10 минут;

3 часть - гимнастическая, включающая акробатические упражнения;

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

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

#### **ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ:**

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов;
- спортивно-силовые упражнения.

#### **ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:**

- игровой, повторный, равномерный;
- соревновательный.

#### **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ:**

создание предпосылки с целью дальнейшей успешной специализации в борьбе дзюдо.

#### **ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ:**

- подвижные игры;
- упражнения в комплексе;
- базовые элементы дзюдо;
- образный показ;
- наглядный метод;
- объяснения;
- беседы, сообщения.

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ** – основное требование к повышению качества обучения детей элементам единоборства.

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ** – проведение открытых занятий с рассказом и показом всех упражнений домашнего задания обеспечит необходимый контроль и помощь; проведение родительских собраний; беседы.

**Срок реализации программы** – 1 год. 72 учебных часа за год

### **МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ:**

Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивно – оздоровительной подготовки являются:

- показатели физического здоровья, физического развития;
- регулярность посещений занятий;
- уровень общей физической подготовки;

отсутствие медицинских показателей для занятий

### **Ожидаемые результаты:**

1. Приобретение определённого базиса здоровья, связанного с закаливанием и повышением уровня физического развития;
2. Приобретение навыков выполнения различных упражнений единоборства: быстро и надёжно выполнять необходимый захват, быстро и ловко перемещаться на татами, умело предотвращать осуществление захвата соперников или своевременно освободиться от него, выводить соперника из равновесия, сковывать его действия и вынуждать отступить, создавать себе удобную позицию для атаки и достижения победы в схватке, умение в самообороне;
3. Использование упражнений способствует улучшению рефлекторных механизмов нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, а также возрастанию точности дифференцировок и пластичности функциональной деятельности;
4. Использование игрового - соревновательного метода предполагает у занимающихся появление эмоционального подъёма и повышает их активность; нерешительный ребёнок становится более раскованным и активным, и наоборот, очень подвижный становится более сосредоточенным и внимательным.

Подведение итогов реализации дополнительной образовательной программы осуществляется через тестирование, проведение контрольно-переводных нормативов и соревнований.

### **В конце первого года обучения учащиеся должны**

**Знать:** теоретические знания данного этапа; приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

**Уметь:** применять правила техники безопасности на занятиях, основы гигиены, выполнять основные технические действия, предусмотренные программой, выполнять контрольные нормативы по ОФП, СФП, применять изученные технические действия в соревновательных условиях

**Владеть:** техникой белого 6 КЮ. Принять участие в межгрупповых соревнованиях.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Группа первого года обучения**

**5-7 лет 2 часа в неделю**

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ		КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА
1.	Теоретическая подготовка	3	3	--
2.	Общая физическая подготовка	30	2	27
3.	Специальная физическая подготовка	15	1	14
4.	Технико-тактическая подготовка	12	1	11
5.	Спортивно-игровая подготовка	10	1	9
6.	Зачётные требования	2		2
	<b>ВСЕГО</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоистов. Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих дзюдоистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действием дзюдоистов, просматривать фильмы и видеофильмы по дзюдо, и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, стану на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитывать у юных дзюдоистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводятся непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный приём лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построение бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желания добиться высоких спортивных результатов.

№	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	История борьбы дзюдо.
2.	Личная и общественная гигиена	Понятия о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
4.	Здоровый образ жизни	Вредные привычки. Поведение спортсменов в быту.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **1. Общеразвивающие физические упражнения:**

- строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом; перестроения;
- ходьба с активными наклонами головы вперёд, назад, вправо, влево;
- ходьба с круговыми движениями головой;
- бег приставными шагами; бег с поворотом на  $360^0$ ;
- передвижения прыжками; забегания; прыжки на одной ноге; бег на четвереньках.

### **2. Акробатические упражнения:**

- кувырки вперёд, назад;
- перекаты;
- перевороты в сторону «колесо»;
- кувырки через мяч.

### **3. Игры и эстафеты:**

- игры направлены на закрепление акробатических упражнений;
- игры и эстафеты, направлены на закрепление общеразвивающих упражнений и тренировочного воздействия на организм ребёнка;
- футбол.

### **4. Разминочные упражнения:**

- разминка верхней и нижней части тела; разминка сидя, лёжа.

### **5. Упражнения для развития силы:**

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

### **6. Упражнения для развития быстроты:**

- выполнение упражнения в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

### **7. Упражнения для развития гибкости:**



- упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

#### **8. Упражнение для развития ловкости:**

- разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

#### **9. Упражнение для развития скоростно-силовых качеств:**

- эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

#### **10. Упражнения для развития общей выносливости:**

- бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

### **СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **1. Ритуалы в дзюдо. Приветствие.**

#### **2. Складывание кимоно. Завязывание пояса.**

*Игра с заданием:* кто правильно и быстрее остальных завяжет пояс; лучше и правильно сложит кимоно

#### **3. Падение. Самостраховки.**

*Игры с заданием:* падение через мяч. Игры с касанием при падении различными частями тела.

#### **4. Стойки:** Основная: фронтальная, правая, левая.

Защитная: фронтальная, правая, левая.

*Игры-эстафеты* с перемещением в различных стойках; перемещение в парах.

#### **5. Перемещение:** попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием: лицом вперед, спиной вперед, боком вперед.

#### **6. Передний, задний мост. Забегание.**

*Игры с заданием:*

Коснуться подбородком. Носом мяча, татами большее количество раз за отведённое время.

Подняться как можно выше на руках и ногах от татами на заднем мосту.

Перекинуться с переднего моста на задний и наоборот.

- отжимание от татами в упоре лёжа;

- отжимание с хлопками.

## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **1. Выведение противника из равновесия:**

- вперёд, назад, влево, вправо. Рывок-толчок, толчок-рывок.

*Игровые задания:*

- вывести противника из равновесия;

- заставить противника встать на одну ногу, на пятки, на носки.

### **2. Захваты.**

Два классических захвата: рукав-отворот; рукав на спине.

*Игры - задание:*

- захватить руку противника;

- запятнать, определённую тренером, часть тела;

- удержание захвата.

### **3. Изучение броска задней подножкой. Защита то него.**

**Бросок через бедро. Защита то него.**

**Комбинация: бросок через бедро- задняя подножка.**

**Учи-коми к ним.**

- повороты на  $90^0$ ;

- повороты на  $90^0$  влево и вправо;

- повороты на  $180^0$ .

*Игры – эстафеты:*

- с поворотами и перемещениями по татами;

- бег, сцепившись руками со спинами, в парах.

### **4. Перевороты в партере с переходом на удержание:**

- подрывом руки и ноги;

- подрывом двух рук;

- из положения лёжа;

- переворот с захватом руки и ноги от себя;

- переворот с захватом руки и ноги на себя.

### **5. Удержание сбоку, поперёк.**

**Защита** от удержания захватом ноги противника.

**6. Изучение броска через бедро с захватом шеи . Изучение броска «Отхват». Передняя подсечка. Подсечка в колено.**

**7. Схватки.** Тренировочные схватки. Игровые схватки. Учебные схватки. Учебно – тренировочные схватки. Соревновательные схватки.

## **СПОРТИВНО-ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **1. Игровая подготовка на развитие равновесия, координации.**

- пятнашки на одной ноге;
- игра «Бой петухов»;
- прохождение по гимнастической скамейки;
- игра «Сбросить противника с гимнастической скамейки»;
- игра «Зацеп»;
- игра «Ковбой»;
- игра «Кто устоит?».

### **2. Игровое задание на развитие силы:**

- игра «Достань предмет»;
- «Сильная рука»;
- «Борьба»;
- «Упрямы»;
- «Кто сильнее?».

### **3. Игры на развитие акробатических способностей, развитие вестибулярного аппарата:**

- пятнашки кувырками, перекатами;
- игра «Дзюдо».

### **4. Игры на развитие ловкости, скоростных качеств:**

- игра «Цепи»;
- игра «Три кольца»;
- игра «Догнать хвост».

### **5. Развитие дистанции, ловкости, реакции:**

- пятнашки ногами без захвата и с захватами;
- пятнашки руками;
- захватить определённую часть тела соперника.

### **6. Эстафеты.**

## **Зачетные требования.**

В конце учебного года дети должны сдать экзамены по ОФП , СФП и технику белого пояса 6 кю.

### **1.1 КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП и СФП**

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

**КОНТРОЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ**

Показатели нагрузки	Нормативные значения показателей	
	мальчики	Девочки
Прыжок в длину с места, см	100	90
Отжимание из упора на гимнастической скамейке, раз	10	8
Наклон вперед стоя на скамейке	Не менее 5 см	Не менее 5 см
Метание теннисного мяча, м	18	18
Бег 30 метров	Не более 5,5 с	Не более 6,0 с
Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 сек.	10	8

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

### **1.2 Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.**

**Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов**

### ***1. Бег на 30.***

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

### ***2. Прыжок в длину с места***

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

### ***3. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейки (отжимания).***

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

### ***4. Упражнение на гибкость (наклон стоя на скамейке).***

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

### ***5. Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 сек.***

Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Подъем производится до касания локтями коленей и опускание в и.п. до касания пола лопатками. Фиксируется количество повторений за 20 секунд при возвращении в исходное положение.

### **Участие в соревнованиях.**

На спортивно-оздоровительном этапе включаются элементы соревновательной деятельности. На данном этапе рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов на сдачу ступеней «кю». Кроме того, юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на татами, но так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт

соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы. С этой целью при сдаче экзамена на право ношения пояса определенного цвета может быть рекомендован дифференцированный подход к качеству сдачи нормативных требований.

## **2.1 Техническая подготовка белого пояса 6 кю**

### **1. ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН)**

- приветствие стоя , приветствие на коленях

### **2. ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)**

### **3. СТОЙКИ**

- фронтальная, правосторонняя, левосторонняя

### **4. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ**

- передвижение обычными шагами , передвижение приставными шагами вперед-назад, влево-вправо, по диагонали, попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием : лицом вперед, спиной вперед, боком вперед

### **5. ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)**

- на 90\* шагом вперед, на 90\* шагом назад
- на 180\* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
- на 180\* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
- на 180\* круговым шагом вперед на 180, круговым шагом назад
- маятником

### **6. ЗАХВАТЫ**

Основной захват – рукав-отворот

### **7. ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ**

Вперед	Вперед-вправо
Назад	Вперед-влево
Вправо	Назад-вправо
Влево	Назад-влево

## 8. ПАДЕНИЯ

На бок
На спину
На живот
Кувырком

- *Технические действия в стойке* . Подсечка в колено, передняя подсечка, боковая подсечка, бросок через бедро, задняя подножка.
- *Способы перехода от технические действия в стойке к технические действия в партере*
- *Способы переворота в партере*
- *Защита от удержаний.*

## III/Формы аттестации и оценочные материалы

### 3.1 Формы диагностики ожидаемых результатов

Вводный контроль	Текущий (промежуточный) контроль	Итоговый Контроль	Итоги реализации Образовательной программы
собеседование при приеме в группу, тестирование, педагогическое наблюдение.	индивидуальные собеседования, педагогическое наблюдение, самооценка учащегося.	итоговое занятие, тестирование, собеседование; педагогическое наблюдение, самооценка учащегося.	итоговое занятие; тестирование собеседование; педагогическое наблюдение; самооценка учащегося.

### 3.2 Параметры и критерии оценки освоения образовательной программы

Параметры	Уровень освоения программы		
	Высокий	Средний	Низкий
Освоение теоретического материала	Освоил термины по основным темам, знания систематизированы. Назвал без ошибок.	Знания не систематизированы. Назвал и с незначительными ошибками.	Освоил фрагментарно, назвал с грубыми ошибками.

Овладение техническими, тактическими и физическими навыками и умениями.	Полностью владеет техническими, тактическими и физическими навыками и умениями. Назвал и выполнил без ошибок.	Испытывает затруднения в применении навыков и умений. Назвал и выполнил с незначительными ошибками.	Пользуется помощью педагога. Не выполнил, назвал и выполнил с грубыми ошибками.
Эмоционально-ценностные отношения (готовность к сотрудничеству, качество отношения к учебным занятиям).	Активно сотрудничает с педагогом и детьми, проявляет инициативу в общей деятельности.	Участвует в общих делах при побуждении педагога.	Закрыт для участия в общих мероприятиях.

#### IV. Организационно-педагогические условия реализации программы

##### 4.1 Учебно-методическое обеспечение программы

№ п/п	Название раздела, темы программы	Формы и название методических разработок
1.	<b>Вводное занятие.</b>	Беседа «Введение в образовательную программу». Правила поведения во Дворце, спортивном зале, раздевалках. Правила техники безопасности. Тест на уровень физической подготовки
2	<b>Теория и методика освоения дзюдо.</b>	Учебные плакаты, видеоматериалы по теории и методике дзюдо и судейской практике. Беседы: История дзюдо России. Дзюдо в Японии. Кумиры российского спорта. Правила дзюдо, этикет в дзюдо, гигиена занимающихся, режим дня, запрещенные приемы, строение тела, аттестационные требования к технике 1КЮ - 5 КЮ. Дневник самоконтроля.



3	<b>Психологическая подготовка.</b>	Беседы по воспитанию волевой и нравственной подготовки: настойчивости, смелости, находчивости, решительности, выдержки, смелости, трудолюбия, взаимопомощи, дисциплинированности, инициативности.
4	<b>Общая физическая подготовка.</b>	Комплексы упражнений для развития ловкости, быстроты, выносливости, силы, гибкости, скорости. Наглядные пособия по технике исполнения комплексов упражнений.
5	<b>Физическая подготовка.</b>	Наглядные пособия по технике исполнения комплексов упражнений для обучения в тренажерном зале. Программы по оздоровительному плаванию. Изучение различных стилей плавания.
6	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	Специальные комплексы упражнений на развитие скоростно-силовой подготовки в борьбе стоя и борьбе лежа.
7	<b>Тактическая подготовка.</b>	Видеоматериалы по тактике дзюдо. Комбинации. Контратакующие действия в дзюдо. Плакаты по технике КЮ.
8	<b>Техническая подготовка</b>	Видеоматериалы по технике дзюдо, исполнение техники дзюдо спортсменами высокого уровня. Комбинации. Контратакующие действия в дзюдо. Плакаты по технике КЮ.
9	<b>Соревновательная подготовка.</b>	Беседы: Регламент соревнования. Правила соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Видеоматериалы соревнований разного уровня. Программы просмотра соревнований различного уровня.
10	<b>Спортивные игры.</b>	Условия игр: регби на коленях, салки на коленях, игры с поясами, набивными мячами, игры на координацию движения и зрительную память, футбол. Игры на воде.

11	<b>Итоговое занятие.</b>	Тесты на выявления уровня теоретической, физической и технической подготовки.
----	--------------------------	---

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Основное содержание психологической подготовки дзюдоистов состоит в следующем:

- Формирование мотиваций к занятиям дзюдо;
- Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключению). Воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и её переработке, принятию решений;
- Развитие специфических чувств – «чувство партнёра», «чувства ритма движений», «чувства момента атаки»;
- Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе с юными спортсменами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснения, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и т.д. Методы смешанного воздействия включают: поощрение. Выполнение общественных и личных поручений, наказание.

В водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

При работе с занимающимися упражнения необходимо подбирать так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно

способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, развивали физические качества, формировали правильную осанку и обеспечивали становлению «школы» движений.

Средства, применяемые в занятиях, включают: ходьбу и бег; упражнения на равновесие, ориентирование в пространстве; имитационные и акробатически упражнения; упражнения в висах, упорах, лазании, прыжках; общеразвивающие упражнения; подвижные игры, эстафеты. Для воспитания личностных качеств занимающихся применяются средства нравственной, эстетической, интеллектуальной подготовки.

Развитие физических качеств у занимающихся происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Обучение техники движений направлено на формирование у занимающихся базовой «школы» движений. Применяются двигательные задания, различные виды общеразвивающие упражнений. Постепенно повышается применение методов указаний, словесных заданий, кратких объяснений, оценок качества выполнения заданий.

Основой воспитания для занимающихся младшего возраста является нравственное воспитание. Оно реализуется в следующих направлениях:

- Формирование навыков поведения, необходимых для выполнения занимающимися;
- Воспитание трудолюбия;
- Усиление интереса и потребности к систематическим занятиям;
- Повышение способностей к восприятию переживаний окружающих, необходимость проявления сочувствия
- Организация коллективной деятельности в группе.

#### **4.2 Материально-технические условия реализации программы.**

Для успешной реализации образовательной программы необходимо наличие двух спортивных залов (большого спортивного и тренажерного) Оборудование и инвентарь:

-ковёр для занятий дзюдо (татами);

-тренажеры для проведения физической подготовки.

-спортивный инвентарь: манекен для отработки бросков («чучело»), набивные мячи, резиновые жгуты для отработки подворотов учи – коми, гантели и гири, скакалки, маты для отработки падений и амплитудных бросков

- форма для занятий дзюдо (дзюдоги), тапочки.

- видеоматериалов схваток, соревнований, обучающих роликов.

### **3.УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1 Нормативно-правовые акты и документы.**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г.№ 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14);
6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»;
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования г. Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»;
9. Приказ Департамента образования города Москвы от 30.08.2016 г. № 1035«О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОК

### Тренировка по освоению акробатических упражнений.

#### Задача тренировки:

1. Научить выполнять по команде кувырки вперёд, назад, боком.
2. Способствовать правильному выполнению акробатических упражнений.

**Место занятий:** татами.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная	Вход в зал. Построение в шеренгу. Равнение по носкам. Стойка «Смирно». Приветствие. Проверка посещаемости.	10 мин.	
Основная	Игра «Разминка»  Демонстрация кувырка вперёд, назад. Самостоятельные кувырки детей. Игра «Пятнашки»	10мин.  10мин. 8-10мин.	Включить элементы гимнастических упражнений общеразвивающего характера. Обратить внимание на ошибки.
Заключительная	Построение. Подведении итогов тренировки. Организованный уход из зала.	2мин.	Успокоить детей, направить их внимание на следующий урок

**Примерный план тренировок на развитие равновесия, координации.**

**Задачи тренировки:**

1. Разучивание упражнений на равновесие и координацию.
2. Воспитание выдержки, ориентировки.

**Место занятий:** физкультурный зал.

**Инвентарь:** гимнастические скамейки.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно - методические указания
Подготовительная	Вход в зал. Построение в шеренгу. Равновесие по носкам. Стойка «Смирно». Приветствие. Проверка посещаемости. Ходьба обычная, на носках, с хлопками, пробежками. Лёгкий бег. Установка снаряда.	10мин.	Обратить внимание на осанку.
Основная	Ходьба по скамейки.  Игра «Кто устоит?» Игра «Пятнашки». Игра «Бой петухов».	10мин.  8мин. 8мин. 10мин.	Выполнять упражнение поточно. Каждый по 3 раза.
Заключительная	Построение. Подведение итогов Задачи следующей тренировки Организованный уход из зала.	2мин.	Замечания на тренировке.

## Список литературы .

1. Алямовская В., Физкультура в детском саду. - М.; «Чистые пруды», 2005.
2. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо. Программа – М.; Советский спорт,2003.
- 3.Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культуры в ДОУ. М.; 2005.
- 4.Епифанов В.А.. Апанасенко Г.Л. – М.; Медицина,1990.
5. Лескова Г.П. Общеобразовательные упражнения в детском саду. – М.; Просвещение,1981.
6. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. «Дзюдо: история, теория, практика». Архангельск. «СК»,2000.
7. Рейнгард Кетельхут. Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков – М.; «Терра - Спорт». Олимпия PRESS, 2003.
- 8.Степаненкова Э. – Методика физического воспитания – М.; «Воспитание дошкольника»,2005.
9. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.; Просвещение, 1984.
10. Алямовская В., Физкультура в детском саду. – М.; «Чистые пруды», 2005.
11. Лескова Г.П. Общеобразовательные упражнения в детском саду. – М.; Просвещение, 1981.
- 12.Рейнгард Кетельхут. Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков. – М.; «Терра - Спорт». Олимпия PRESS, 2003.