

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №2 «Золотая рыбка» пгт Камские Поляны
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ

«Детский сад №2 «Золотая рыбка»

пгт Камские Поляны НМР РТ

Д.Ш. Гареева

« 26 » 09 2023г.

Приказ № 82/1

Программа дополнительного образования
по ДЗЮДО «Тамирлан»
Возраст воспитанников: 5-7 лет
Срок реализации программы: 1 учебный год

Составила:

тренер-преподаватель по дзюдо
первой квалификационной категории
Смирнова Софья Леонидовна

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел	
1. 1. Пояснительная записка.....	3
1. 2. Планируемые результаты освоения программы.....	5
II. Содержательный раздел	
2. 1. Содержание воспитательно-образовательной работы по Дзюдо	6
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	8
2.3. Комплексно-тематическое планирование	9
2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников	12
III. Организационный раздел	
3.1. Материально-техническое обеспечение программы.....	12
3. 2. График занятий.....	13
Список литературы.....	13
 Приложение	
Контрольное нормативы	14

1. Пояснительная записка.

Направленность: спортивно-оздоровительная.

- Программа разработана на основе выполнения требований: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012; Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 N 329-ФЗ; Санитарных норм и правил (СанПиН); Санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей», действующего Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо; действующих Федеральных государственных требований, Федерального закона Российской Федерации «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» № 323-ФЗ от 21.11.2011г., действующей Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), действующего Устав ДОО утверждён Постановлением руководителя исполнительного комитета Нижнекамского муниципального района РТ от 22.06.2016г., № 994. Приложение № 1 - лицензия на оказание дополнительных образовательных услуг № 0004678 от 14.09.2016г

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы, отбору, комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от особенностей занимающихся.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность.

Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Абсолютная цель занятия дзюдо – изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Настоящая учебная программа для учащихся дошкольного возраста рассчитана на один учебный год.

Цель программы: подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов.

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Сроки реализации программы – 1 год.

Возраст детей - участвующих в реализации данной программы: с 5 до 6 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети, желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп: – 15 человек;

Формы и режим занятий.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- соревнования;

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 31 учебные недели.

Режим занятий:

2 раза в неделю по 30 мин.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и соблюдение режима воспитанников.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, рекреационных мероприятиях обучающимися;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

1.2 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Задачи и преимущественная направленность

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств занимающихся, средствами дзюдо и других видов спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

На конец этапа занимающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2. 1. Содержание воспитательно-образовательной работы по образовательной области «Физическое развитие»

Общая физическая подготовка.

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

Развитие быстроты движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 5-6 лет составляет 30-35 м; число повторений прыжков 10-12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 сек. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях различных предметов; выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры. Челночный бег 3х10 м.

Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогреть основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4—6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечных группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод — непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50—60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

:

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: гимнастика — подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика — бег 10 м, прыжки в длину с места; гимнастика — подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика — челночный бег 3x10 м; гимнастика — кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем),

спортивные игры — подвижные игры — эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика — кросс;

Упражнения для комплексного развития качеств.

Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

1. Основные движения:

2. Общеразвивающие упражнения

3. Подвижные игры

4. Спортивные упражнения

5. Активный отдых

6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ ОД

- сюжетно-игровые

- тематические

- классические

- тренирующее

Физкультурные упражнения, коррекционные упражнения, индивидуальная работа, подражательные движения, физкультурный досуг, физкультурные праздники день здоровья.

Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры.

В работе устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной 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, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной

части совершенствуется способность к саморегуляции нервно-психическому восстановлению.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося.

2.3. Комплексно-тематическое планирование

Общее количество образовательных ситуаций в год	Количество непосредственно образовательных ситуаций в неделю	Длительность непосредственно образовательной ситуации	Форма организации образовательного процесса
31	2	30 мин.	Групповая

Месяц	Число недель	Число недель для организации ООД	Календарные сроки	
			Неделя	Дни
Октябрь	4	4	1 неделя	02.10-06.10
			2 неделя	09.10-13.10
			3 неделя	16.10-20.10
			4 неделя	23.10-27.10
Ноябрь	5	5	1 неделя	30.10 - 03.11
			2 неделя	06.11 - 10.11
			3 неделя	13.11 - 17.11
			4 неделя	20.11 - 24.11
			5 неделя	27.11- 30.11
Декабрь	4	4	1 неделя	04.12 - 08.12
			2 неделя	11.12 - 15.12
			3 неделя	18.11 - 22.12
			4 неделя	25.12 - 29.12
Январь	5	4	1 неделя	01.01- 05.01
			2 неделя	08.01 - 12.01
			3 неделя	15.01 - 19.01
			4 неделя	22.01 - 26.01
			5 неделя	29.01- 02.02
Февраль	4	4	1 неделя	05.02 – 09.02
			2 неделя	12.02 - 16.02
			3 неделя	19.02 - 23.02
			4 неделя	26.02 -02.03
Март	4	4	1 неделя	05.03 - 09.03
			2 неделя	12.03 - 16.03

			3 неделя	19.03 - 23.03
			4 неделя	26.03 - 30.03
Апрель	4	4	1 неделя	02.04 - 06.04
			2 неделя	09.04 - 13.04
			3 неделя	16.04 - 20.04
			4 неделя	23.04 - 27.04
Май	4	4	1 неделя	30.04 - 04.05
			2 неделя	07.05 - 11.05
			3 неделя	14.05 - 18.05
			4 неделя	21.05 - 25.05
Итого в уч. году	34	31		

Возраст учащихся и наполняемость групп.

Наименование группы	Период обучения	Минимальный возраст Для зачисления	Кол-во учащихся в группе
Дошкольники из них:	1 год	5-6	15
мальчики	1 год	5-6	12
девочки	1 год	5-6	4

Примерный учебный план на 31 неделю учебно-тренировочных занятий.

№ п/п	Разделы подготовки	Учебная группа
1	Теоретическая подготовка.	2
2	Общая физическая подготовка.	45
3	Специальная физическая подготовка.	8
4	Технико-Тактическая подготовка.	4
5	Психологическая подготовка.	2
8	Контрольное испытания.	1
	Общее количество часов.	62

Средства подготовки	Учебная группа
Физическая подготовка	56
Технико-тактическая подготовка.	6

Примерный план-график распределения учебных часов в учебной группе.											
№п \п	Разделы подготовки		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	Теоретическая		На весь период обучения								2
2	Общая физическая		6	5	6	5	6	6	5	6	45
3	Специальная физическая		1	1	1	1	1	1	1	1	8 \
4	Технико-тактическая		На весь период обучения								4
5	Психологическая		На весь период обучения								2
7	Контрольное испытание									1	1
	Всего										62

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОО и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.
4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОО и семье:
 - Зоны физической активности,
 - Закаливающие процедуры,
 - Оздоровительные мероприятия и т.п.
5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.
7. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.
8. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОО.
9. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
10. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОО с медицинскими учреждениями.
11. Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома и в ДОО.
12. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.
13. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.

Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Спортивный зал, с раздевалками и санузлами (туалетная комната и душевая).

Перечень инвентаря и оборудования:

мат борцовский – 10 шт.,
гантели переменной массы (от 1,5 до 3кг)-1 комп.
канат для лазания - 1 шт.,
мяч набивной – 2 шт.,
покрывало для борцовского ковра с кругом (диаметр 9м) – 1 шт.
скакалки гимнастические -10 шт.,
скамейки гимнастические - 5 шт.,
секундомер- 2 шт.,
шведская стенка – 2 шт.,
эспандер плечевой резиновый – 5 шт.
весы до 150 кг.– 1 шт.

3.2. График занятий.

Занятия проходят 2 раза в неделю – вторник, четверг, продолжительность одного занятия 30 мин.

Вторник: с 15 ч.15мин. до 15 ч. 35мин.- 1-ая подгруппа(9 чел),

с 15 ч. 40 мин. до 16 ч. 00 мин.- 2-ая подгруппа

Четверг: с 15 ч.15мин. до 15 ч. 35мин.- 1-ая подгруппа,

с 15 ч. 40 мин. до 16 ч. 00 мин.- 2-ая подгруппа

Список литературы.

1. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – М.: «Советский спорт», 2003.
2. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.
3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006.
4. Приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2012 N 26156)

Приложение

Контрольные нормативы

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Для учебной групп, выполнение нормативов является важнейшим критерием по итогам обучения за весь учебный год.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Контрольные нормативы для занимающихся в учебной группе.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 10 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 20 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Специальная физическая подготовка	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с (не менее 4 раз)

Пронумеровано, проиндексировано
и скреплено печатью 14 лист 2
Заведующий МАДОУ №2 *Григорьев* У.Ш.Гареева

