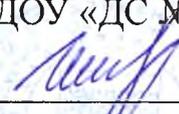


ПРИНЯТО:  
на Педагогическом совете

Протокол № 1  
от « 29 » 08 20 24 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий

МБДОУ «ДС № 447 г. Челябинска»  
 Е.В.Шумилова

Приказ № 48  
« 29 » 08 20 24 г.

## ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЗЮДО»

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок реализации программы: 4 года

Авторы программы: Чичулина Д.С.

## **Оглавление**

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы».....	4
1.1 Пояснительная записка программы.....	
1.2 Задачи программы по возрастным группам	
1.3 Содержание программы.....	12
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	27
2.1 Учебно-тематический план по возрастным группам .....	27
2.2 Материально-техническое обеспечение .....	33
2.3 Формы аттестации.....	34
2.4 Оценочные материалы.....	34
2.5 Методические материалы.....	37
2.6 Список используемой литературы .....	38

## Вступление

**Дзюдо́** (дословно — «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано. Дзюдо входит в состав Олимпийских игр.

Наше тело должно быть достойным нашего разума. Согласно исследованиям ученых, физические качества начинают закладываться еще в раннем возрасте и требуют постоянного развития. Программа развития для дошкольников **по дзюдо**, в первую очередь, направлена на общее физическое развитие организма, укрепление состояния здоровья, увеличения выносливости.

Восточные единоборства – это больше, чем вид спорта, это философия. Ребенок поймет, что такое самосовершенствование через физические упражнения. Самопознание и сила - вот что такое дзюдо для дошкольников. В процессе тренировок дети осваивают традиционную технику единоборств, занимаются суставной гимнастикой и растяжкой. На занятиях ребенок сможет развивать ловкость, координацию, внимание и память и станет более организованным и самостоятельным.

Занятия дзюдо для дошкольников имеет огромное значение: совершенствуется опорно-двигательный аппарат, улучшается работа вестибулярного и зрительного анализаторов, повышаются функциональные возможности дыхательной и сердечно - сосудистой систем, улучшается координация движений. Развиваются быстрота и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшается осанка, социальное мышление, учат работать с группой, что поможет в дальнейшем легко адаптироваться в обществе. А игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала ребенка, его индивидуальности, творческого отношения к действительности.

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1 Пояснительная записка программы

#### Направленность дополнительной образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

Реализация Программы для дошкольников основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников 3-7-летнего возраста. Эта технология имеет два направления:

- внесубъектное, основанное на технологии рациональной организации воспитательного процесса, формировании здоровьесберегающей среды;
- субъектное, предполагающее активное участие дошкольников в выполнении различных видов движений, в формировании гигиенических знаний, умений, навыков.

Концептуальная основа Программы - приоритет здоровья над другими ценностями, стремление к достижению физического и духовного благополучия.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса физического воспитания дошкольников 3-7-летнего возраста

Программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

## **Цели и задачи программы.**

Цель программы: физическое развитие и оздоровление детей через занятия дзюдо.

Задачи программы.

*Образовательные:*

1. Изучить технико-тактические действия дзюдо, сформировать знания о дзюдо как виде спорта.
2. Дать необходимые знания, умения и навыки по овладению основами борьбы дзюдо
3. Содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

*Развивающие:*

1. Развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость).
2. Формировать потребность в занятиях физической культурой и интерес к занятиям дзюдо. Укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку.
3. Развивать основные двигательные умения и навыки (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, безопасное падение).

*Воспитательные:*

1. Воспитывать нравственные, интеллектуальные и волевые качества;
2. Воспитывать навыки бесконфликтного общения в коллективе.

## **Актуальность, педагогическая целесообразность.**

Дошкольный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течении всей жизни человека, осваивается в возрасте от 3 до 12 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. 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.

### **Новизной Программы является:**

- внедрение начальных форм упражнений дзюдо для дошкольников 4-7-летнего возраста;
- реализация технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
- систематизация требований к физической подготовленности занимающихся (по показателям физического развития, функционального состояния и развития психофизических качеств);
- преемственность изучения программного материала, отраженная в перспективном, текущем и оперативном планировании;
- разнообразие средств и методов, включенных в различные формы работы с дошкольниками.

Программа разработана с учётом принципов: систематичности, психологической комфортности, учёта возрастных особенностей и ориентирована на развитие личности ребёнка.

### **Организация образовательного процесса**

Этапы работы.

I этап – подготовительный (2-я младшая группа)

II этап – основной (средняя группа)

III этап – этап совершенствования (старшая и подготовительная группа)

### **Методические рекомендации к организации занятий**

Занятия осуществляются с учетом возрастных особенностей детей.

Дети трех лет находятся в переходном периоде — от раннего детства к дошкольному. Еще сохраняются черты, характерные для предыдущего возрастного периода, но уже происходит переход от ситуативной речи к связной, от наглядно-действенного мышления к наглядно-образному, укрепляется организм, улучшаются функции мышечно-двигательного аппарата. У детей появляется желание заниматься физкультурой и активно действовать.

### **Общая характеристика детей дошкольного возраста.**

Всестороннее развитие дошкольников в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития маленького человека. Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры в дошкольном возрасте содействуют гармоничному развитию детей, положительно влияет на их умственную сферу, повышает уровень подготовленности к обучению в школе.

В возрасте 3-7 лет происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система, в связи с чем недопустимо длительное пребывание детей в неудобных позах, сильные мышечные напряжения, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, плоскостопие, деформацию суставов.

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. На пятом году жизни ребенок постепенно начинает осознавать свое положение среди сверстников.

Возраст от 3 до 5 лет уникален по своему значению для речевого развития: в этот период ребенок обладает повышенной чувствительностью к языку, его звуковой и смысловой стороне. Формирование символической функции способствует становлению у детей внутреннего плана мышления. При активном взаимодействии и экспериментировании дети начинают познавать новые свойства природных объектов и отдельных явлений - это позволяет им каждый день делать удивительные «открытия».

К пяти годам начинает формироваться произвольность - в игре, рисовании, конструировании (деятельность по замыслу). Развиваются начала эстетического отношения к миру (к природе, окружающей предметной среде, людям). Ребенка отличает целостность и эмоциональность восприятия образов искусства, попытки понять их содержание.

В возрасте 5-6 лет на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются», при перегрузках возникает охранительное торможение. Отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, сила и выносливость пока еще недостаточно развиты.

Кроме сюжетно-ролевых игр, у детей интенсивно развиваются и другие формы игры - игры-фантазии, игры с правилами.

Содержание образовательной области «Физическая культура» по ООП	Содержание дополнительной образовательной программы «Дошкольное дзюдо»
<p>Программа направлена на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоническое физическое развитие через решение следующих специфических задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);</li> <li>- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);</li> <li>- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</li> </ul>	<p>Отличительными способностями являются специальные корригирующие упражнения, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие больших мышечных групп.</li> <li>- увеличение количества упражнений на растяжку.</li> <li>- дается больше упражнений для работы в паре.</li> <li>- выполнение акробатических упражнений на мате.</li> <li>- освоение команд на японском языке</li> </ul>

Занятия «Дзюдо» проводятся, начиная со 2-ой младшей группы, в каждой возрастной группе 2 раза в неделю, во второй половине дня.

**Длительность занятий составляет**

- в 2-ой младшей группе - 15 минут,
- в средней группе - 20 минут,
- в старшей группе - 30 минут,
- подготовительной группе - 30 минут.

**Структура занятия.**

Занятие состоит из трех частей:

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть включает подвижные игры, силовые задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2-3 минуты.

## 1.2 Задачи программы по возрастным группам

### 2-я младшая группа (от 3 до 4 лет)

Задачи программы
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Научиться ориентироваться в пространстве:<ul style="list-style-type: none"><li>• правильно заходить в музыкальный зал;</li><li>• находить свое место</li><li>• строится в линию</li></ul></li><li>2. Освоить правила передвижения:<ul style="list-style-type: none"><li>• поклон – приветствие.</li><li>• освоить навыки ходьбы и бега по кругу с заданиями;</li><li>• шаг на носочках;</li><li>• шаг на пяточках;</li><li>• приставной шаг;</li><li>• бег спиной вперед.</li></ul></li><li>3. Освоить гимнастические упражнения:<ul style="list-style-type: none"><li>• ползание разными способами;</li><li>• прыжки разными способами;</li><li>• упражнения на укрепления спины;</li><li>• растяжка.</li></ul></li><li>3. Научится подвижным играм с ходьбой, бегом, с ползанием.</li><li>4. Игры на ориентирование в пространстве.</li></ol>

### Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Задачи программы
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Строевые приемы.<ul style="list-style-type: none"><li>• выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.</li><li>• построение в колонну по одному, по два, в одну шеренгу, в две, в круг, парами.</li></ul></li><li>2. Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения<ul style="list-style-type: none"><li>• Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, «змейкой», «гусиным шагом».</li><li>• Бег. В колонне по 1, по 2, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, в быстром и медленном темпе, в чередовании с ходьбой, в разных направлениях, с поворотами на 360 градусов, на коленях, на четвереньках.</li><li>• Прыжки. На одной и двух ногах, вперед, назад, с продвижением вперед.</li></ul></li><li>3. Равновесие. Ходьба по линии, между двух линий, по скамейке, с закрытыми глазами, стойка на одной ноге.<ul style="list-style-type: none"><li>• упражнения без предметов, с предметами.</li></ul></li><li>4. Акробатические упражнения. Кувырки боком и вперед.</li><li>5. Игры с ходьбой и бегом: «Займи свое место», «Мыши в норках», «Лошадки», «Поезд», «Воробышки и кот», «Пройди не задень», «Слушай сигнал», «Кто быстрее». Игры с прыжками: «Веселые зайки», «Болото», «Ворона и воробы», «Поймай комара», «Достань до предмета».</li><li>6. Игры с ползанием: «Веселые жучки», «Черепашки», «Медвежата».</li><li>7. Игры на ориентирование в пространстве: «Пройди не упали», «Воротца», «Кто ушел»</li><li>8. Упражнения для развития специальных физических качеств:<ul style="list-style-type: none"><li>• Сила: подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, поднятие ног.</li><li>• Выносливость: стойка на лопатках, «рыбка», лодочка</li><li>• Гибкость: гимнастический мост, бабочка, складочка, шпагат, коробочка.</li><li>• Ловкость: выведение из равновесия соперника.</li></ul></li></ol>

## Старшая и подготовительная группы (от 5 до 7 лет)

### Задачи программы

1. Строевые приемы.
  - выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.
  - построение в колонну по одному, по два, в одну шеренгу, в две, в круг, парами.
2. Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения
  - Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, «змейкой», «гусиным шагом».
  - Бег. В колонне по 1, по 2, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, в быстром и медленном темпе, в чередовании с ходьбой, в разных направлениях, с поворотами на 360 градусов, на коленях, на четвереньках.
  - Прыжки. На одной и двух ногах, вперед, назад, с продвижением вперед.
3. Равновесие. Ходьба по линии, между двух линий, по скамейке, с закрытыми глазами, стойка на одной ноге.
  - упражнения без предметов, с предметами.
4. Акробатические упражнения. Кувырки боком и вперед.
5. Игры с ходьбой и бегом: «Займи свое место», «Мыши в норках», «Лошадки», «Поезд», «Воробышки и кот», «Пройди не задень», «Слушай сигнал», «Кто быстрее». Игры с прыжками: «Веселые зайки», «Болото», «Ворона и воробы», «Поймай комара», «Достань до предмета».
6. Игры с ползанием: «Веселые жучки», «Черепашки», «Медвежата».
7. Игры на ориентирование в пространстве: «Пройди не упали», «Воротца», «Кто ушел»
8. Упражнения для развития специальных физических качеств:
  - Сила: подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, поднимание ног.
  - Выносливость: стойка на лопатках, «рыбка», лодочка
  - Гибкость: гимнастический мост
  - Ловкость: выведение из равновесия соперника.
9. Начальные формы упражнений дзюдо:
  - Падение. Падения чрезвычайно важная часть борьбы дзюдо, умение падать необходимо при выполнении бросков. В дзюдо различают три основных формы падения: на спину; на бок; вперед кувырком.
  - Самостраховки.
  - Стойки (основная: фронтальная, правая, левая; защитная: фронтальная, правая, левая).
  - Перемещение (попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием: лицом вперед, спиной вперед, боком).
  - Захваты защитные, вспомогательные, атакующие. Захваты применяемые для проведения приемов стоя и лежа (рукава и разноименного отворота, двух отворотов, рукавов снизу, рукава и пояса спереди и сзади, рукава и туловища, рукава и туловища, руки под плечо).
  - Выведение из равновесия.
  - Удержания
  - Приемы: подсечки, подножки, скручивание через бедро.

## 1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2-я младшая группа

#### Теоретические занятия

- техника безопасности, правила поведения в спортивном зале,
- краткий рассказ о появлении «Дзюдо».

#### Общая физическая подготовка

Упражнения для ориентировки в пространстве:

- правильно заходить в музыкальный зал;
- находить свое место
- строится в линию
- распределяться по залу
- находить себе пару

Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения:

- Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, «змейкой», «гусиным шагом».
- Бег. В колонне по 1, по 2, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, в быстром и медленном темпе, в чередовании с ходьбой, в разных направлениях, с поворотами на 360 градусов, на коленях, на четвереньках.
- Прыжки. На двух ногах, с продвижением вперед.
- Равновесие. Ходьба по линии, между двух линий, по скамейке, стойка на одной ноге.
- Упражнения без предметов, с предметами
- Акробатические упражнения. Кувырки боком «боченок», «Карандашики», «обезьянки», «каракатица», «партизаны»
- Игры с ходьбой и бегом: «Займи свое место», «Мыши в норках», «Лошадки», «Поезд», «Воробышки и кот», «Пройди не задень», «Слушай сигнал», «Кто быстрее». Игры с прыжками: «Веселые зайки», «Болото», «Ворона и воробьи», «Поймай комара», «Достань до предмета».
- Игры с ползанием: «Веселые жучки», «Черепашки», «Медвежата».
- Игры на ориентирование в пространстве: «Пройди не упади», «Воротца», «Кто ушел»

#### Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств:

- Сила: поднимание ног, приседание, «тюлень».
- Выносливость: планка, лодочка
- Гибкость: гимнастический мост, бабочка, складочка, коробочка, шпагат.
- Ловкость: выведение из равновесия соперника, «наступалы».

#### Начальные формы упражнений дзюдо

- Самостраховки: на спину, на бок, вперед.
- Перемещение (попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед; боком).

- Упражнения в партере: переверни соперника, забери мяч.

## **Средняя группа**

### **Теоретические занятия**

- Краткий рассказ о появлении и развитии «Дзюдо».
- Ритуал приветствия (позы, поклоны), завязывание пояса
- Техника безопасности при занятиях

### **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения:

- Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.
- Построение в колонну по одному, по два, в одну шеренгу, в две, в круг, парами.

Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения:

- Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, «змейкой», «гусиным шагом».
- Бег. В колонне по 1, по 2, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, в быстром и медленном темпе, в чередовании с ходьбой, в разных направлениях, с поворотами на 360 градусов, на коленях, на четвереньках.
- Прыжки. На одной и двух ногах, вперед, назад, с продвижением вперед.
- Равновесие. Ходьба по линии, между двух линий, по скамейке, с закрытыми глазами, стойка на одной ноге.
- Упражнения без предметов, с предметами.
- Акробатические упражнения. Кувырки боком и вперед, спиной, кувырки со страховкой, кувырок назад с выходом на живот.
- Игры с ходьбой и бегом: «Займи свое место», «Мыши в норках», «Лошадки», «Поезд», «Воробышки и кот», «Пройди не задень», «Слушай сигнал», «Кто быстрее». Игры с прыжками: «Веселые зайки», «Болото», «Ворона и воробы», «Поймай комара», «Достань до предмета».
- Игры с ползанием: «Веселые жучки», «Черепашки», «Медвежата».
- Игры на ориентирование в пространстве: «Пройди не упали», «Воротца», «Кто ушел»

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития специальных физических качеств:

- Сила: подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, поднимание ног, подтягивание туловища на одних руках, ходьба на прямых руках «тюлени», приседания, выпрыгивания, отжимания.
- Выносливость: стойка на лопатках, «рыбка», лодочка, планка.
- Гибкость: гимнастический мост, бабочка, складочка, коробочка, шпагат.
- Ловкость: выведение из равновесия соперника, «наступалы», упражнение в стойке «достань ленту первый», упражнение «кто первый поднимет фишку».

### **Начальные формы упражнений дзюдо**

Падение. Падения чрезвычайно важная часть борьбы дзюдо, умение падать необходимо при выполнении бросков.

В дзюдо различают три основных формы падения:

- на спину;

- на бок;
- вперёд кувырком.

Самостраховки. Стойки (основная: фронтальная, правая, левая; защитная: фронтальная, правая, левая).

Перемещение (попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием: лицом вперед, спиной вперед, боксом).

Борьба в партере.

## **Подготовительная и старшая группы.**

### **Теоретические занятия**

- Краткий рассказ о появлении и развитии «Дзюдо».
- Ритуал приветствия (позы, поклоны), завязывание пояса
- Техника безопасности при занятиях

### **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения:

- Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.
- Построение в колонну по одному, по два, в одну шеренгу, в две, в круг, парами.

Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения:

- Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, «змейкой», «гусиным шагом».
- Бег. В колонне по 1, по 2, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, в быстром и медленном темпе, в чередовании с ходьбой, в разных направлениях, с поворотами на 360 градусов, на коленях, на четвереньках.
- Прыжки. На одной и двух ногах, вперед, назад, вправо влево, с продвижением вперед, в стороны – вместе, на одной ноге с вращением вокруг себя.
- Равновесие: ходьба по канату, балансирам, по скамейке, с закрытыми глазами, стойка на одной ноге.
- Упражнения в парах: тачки, прыжки, кувырки, подлезания.
- Акробатические упражнения. Кувырки через плечо и вперед, спиной, кувырки со страховкой, кувырок назад с выходом на живот, колесо, кувырок через партнера.
- Игры с ходьбой и бегом: «Займи свое место», «Пройди не задень», «Слушай сигнал», «Кто быстрее». Игры с прыжками: «Достань до предмета», «Удочка».
- Игры с ползанием: «регби».
- Игры на ориентирование в пространстве: «Пройди не упади», «Кто ушел»

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития специальных физических качеств:

- Сила: подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, поднимание ног, подтягивание туловища на одних руках, ходьба на прямых руках «тюлени», приседания, выпрыгивания, отжимания.
- Выносливость: стойка на лопатках, «рыбка», лодочка, планка.
- Гибкость: гимнастический мост, бабочка, складочка, коробочка, шпагат, креветки.
- Подвижные игры с применениями единоборств: выведение из равновесия соперника, «наступалы», упражнение в стойке «достань ленту первый», упражнение «кто первый поднимет фишку», «забери мяч», «суммо», выталкивания и затягивания в круг.

## Продвинутый курс занятием дзюдо

Падение. Падения чрезвычайно важная часть борьбы дзюдо, умение падать необходимо при выполнении бросков.

В дзюдо различают три основных формы падения:

- на спину;
- на бок;
- вперед кувыркком.

Самостраховки. Стойки (основная: фронтальная, правая, левая; защитная: фронтальная, правая, левая).

Перемещение (попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием: лицом вперед, спиной вперед, боком).

Ukemi (техника): изучение, подножек, подсечек, бросок через бедро скручиванием.

Кумиката (Захваты) защитные, вспомогательные, атакующие.

Захваты применяемые для проведения приемов стоя и лежа (рукава и разноименного отворота, двух отворотов, рукавов снизу, рукава и пояса спереди и сзади, рукава и туловища, рукава и туловища, руки под плечо).

Начальный курс Ne-Waza (удержания, уходы с удержаний и перевороты на удержания). Kuzushi (выведения из равновесия). Борьба в партере и в стойке.

## Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Учебно-тематический план по возрастным группам

#### 2-я младшая группа

1	Организация занятий. Собрание с родителями. Требования к занятиям. Техника безопасности на занятиях.	сентябрь октябрь	1
2	Предмет «Дзюдо»		1
3	Ходьба: - простой шаг; - шаг на полупальцах; - шаг на пяточках.		6
4	Изучение поклона – приветствия.		1
5	Танцы-игры: - «займи свое место»; - «паровозик»; - «мишка»		6
6	Ориентация в пространстве: - вход в зал; - найди свое место.		1
7	Сдача нормативов		1
	<b>Итого</b>		<b>17</b>
1	ОФП: - наклоны головы; - подъем и опускание рук и ног; - наклоны вперед и назад;	ноябрь декабрь	4

2	Прыжки: - подготовка к прыжкам «присед»; - прыжки на 2 ногах на месте.		4
3	Подвижные игры: - «Лошадки», - «Поезд», - «Воробышки и кот»,		4
4	Ориентация в пространстве: - построение в линию; - построение в 2 линии.		4
5	-стретчинг		1
	<b>Итого</b>		<b>17</b>
1	Базовые гимнастические элементы: - упражнение «партизаны»; - упражнение «бочка»; - упражнение «каракатица» - упражнение «обезьянка»	январь февраль март	6
2	Прыжки: - в продвижении по залу прыгая на 2-х ногах; - ноги врозь – ноги вместе.		3
3	Передвижение по залу: - приставной шаг		2
4	Подвижные игры: - «Займи свое место»; - «Мыши в норках».		8
5	Ориентация в пространстве: - построение в шеренгу; - движение по кругу.		4
6	-стретчинг		1
	<b>Итого</b>		<b>24</b>
1	Базовые гимнастические элементы: - упражнение «партизаны» и «партизаны задом наперед»; - упражнение «бочка»; - упражнение «каракатица»; - упражнение «обезьянка» и «обезьянка задом наперед».	апрель май	4
2	Силовые упражнения: - «планка»; - «отжимания»; - «подтягивание руками»; - приседания; - выпрыгивание.		5
3	Ориентация в пространстве: - построение, перестроение, займи свободное место.		2
4	Игровые упражнения с элементами борьбы: -забери мяч -«суммо»		5
5	-стретчинг		1
	<b>Итого</b>		<b>17</b>
	<b>Итого за год</b>		<b>75</b>

### Средняя группа

1	Организация занятий. Собрание с родителями. Требования к занятиям. Техника безопасности на занятиях.	сентябрь октябрь	1
2	Диагностика. Сдача нормативов.		1

3	Изучение поклона – приветствия. Повторение (изучение) правил безопасности в зале, правилам построения. Изучение построения в шеренгу, колону.		2
4	Базовые гимнастические элементы: - упражнение «партизаны» и «партизаны задом наперед»; - упражнение «бочка»; - упражнение «карактица»; - упражнение «обезьянка» и «обезьянка задом наперед».		3
5	Силовые упражнения: - «планка»; - «отжимания»;		2
6	Игровые упражнения с элементами борьбы: -забери мяч -«суммо»		1
	Бег по кругу, передвижение приставным шагом, захлестывание голени, бег с высоким подниманием бедра, прыжки разными способами с продвижением вперед.		2
7	Силовые упражнения: - «подтягивание руками»; - приседания; - выпрыгивание.		3
8	Подвижные игры: - «Займи свое место»; - «Мыши в норках».		1
9	- стретчинг		1
	<b>Итого.</b>		<b>17</b>
1	Обучение правильному перекату назад в группировке.	ноябрь	1
2	Челночный бег	декабрь	1
3	Самостраховка назад сидя, правильная группировка.		2
4	ОРУ: приседания, отжимания, лодочка, подъем ног из положения лежа на спине.		1
5	Мост гимнастический		2
	Упражнения на равновесия: стойка на одной ноге, ходьба по ограниченной плоскости		1
	Игра в стойке: «наступалы»		1
6	Игровое упражнение в партере: «забери мяч»		2
7	Базовые гимнастические элементы: - упражнение «партизаны» и «партизаны задом наперед»; - упражнение «бочка»; - упражнение «карактица»; - упражнение «обезьянка» и «обезьянка задом наперед»; - упражнение «карандашики» - Упражнение «креветки» головой вперед		5
8	- стретчинг		1
	<b>Итого</b>		<b>17</b>
1	Строевые приемы: Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др. Построение в колонну по одному, по два, в одну шеренгу, в две, в круг, парами.	январь февраль март	2
2	Бег. В колонне по 1, по 2, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, в быстром и медленном темпе, в чередовании с ходьбой, в разных направлениях, с поворотами на 360 градусов, на коленях, на четвереньках.		3

3	Базовые гимнастические элементы: - упражнение «партизаны» и «партизаны задом наперед»; - упражнение «бочка»; - упражнение «каракатица»; - упражнение «обезьянка» и «обезьянка задом наперед»; - упражнение «карандашики» - Упражнение «креветки» головой вперед		2
	Подвижная игра: «удочка»		1
4	Акробатические упражнения. Кувырки боком и вперед, спиной, кувырки со страховкой, кувырок назад с выходом на живот.		6
5	Упражнение в партере: удежать соперника на спине.		2
6	Самостраховка: влево и вправо.		2
7	Самостраховка: вперед, назад.		4
8	Гимнастический мост		1
9	- стретчинг		1
	<b>Итого</b>		<b>24</b>
1	Кувырок вперед и назад на мягком мате со страховкой тренера	апрель май	2
2	Диагностика умений и навыков.		2
3	Планка, отжимания, ходьба на руках через предмет.		2
4	Подвижная игра «вышибалы»		3
5	Эстафета на скорость		2
6	Борьба в партере с игровыми заданиями		5
7	Стретчинг		1
	<b>Итого</b>		<b>17</b>
	<b>Итого за год</b>		<b>75</b>

### Старшая и подготовительная группы НП-1

1	Организация занятий. Собрание с родителями. Требования к занятиям. Техника безопасности на занятиях.	сентябрь октябрь	1
2	Изучение поклона – приветствия. Повторение (изучение) правил безопасности в зале, правилам построения. Изучение построения в шеренгу, колону.		2
3	Диагностика умений и навыков.		2
4	Базовые гимнастические элементы: - упражнение «партизаны» и «партизаны задом наперед»; - упражнение «бочка»; - упражнение «каракатица»; - упражнение «обезьянка» и «обезьянка задом наперед».		2
	Упражнение на развитие внимания «подними предмет по сигналу».		1
	Повторение кувырков (вперед, назад, через правое и левое плечо)		1
5	Повторение самостраховок.		2
6	Изучение акробатического элемента «Колесо»		2
7	Подвижные игры: «удочка», «вышибалы», «наступалы»		1
8	ОФП (круговая тренировка на руки и ноги)		2
9	Стретчинг		1
	<b>Итого</b>		<b>17</b>
1	Обучить положению стоя на одном колене, на двух коленях. Учить захват (верхний отворот и рукав), из положения стоя на коленях, с переходом на боковое удержание.	ноябрь декабрь	4
2	Обучать приему «задняя подножка» из положения стоя (второй ребенок стоит на одном колене)		2
3	ОФП		3

4	Обучить приставным шагам вправо и влево с имитацией движения ног для броска подсечки. Имитация подсечки с гимнастической палкой. Повторить самостраховку вправо и влево на бок. Обучение боковой подсечки под выставленную ногу. Обучать уходом от удержания в партере.		5
	Играть в вышибалы.		2
5	Стретчинг		1
	<b>Итого</b>		<b>17</b>
1	Обучить выведению из равновесия с двух ног на одно колено.	январь февраль март	4
2	Обучить выведению из равновесия с двух ног в положение низкий партер. Обучить выведению из равновесия с двух ног в положение лежа.		3
3	Обучить в положении высокого партера выведения из равновесия с захватом шеи.		4
4	Борьба в партере с заданиями.		4
5	Борьба в стойке.		2
6	Борьба в партере.		4
	Играть в перетягивание каната.		1
7	Стретчинг		2
	<b>Итого</b>		<b>24</b>
1	Повторить самостраховки назад и вперед с упором на руки, влево и вправо.	апрель май	3
2	Повторить уходы от удержания в партере.		3
3	ОФП		3
4.	Борьба в стойке.		3
5	Борьба в партере.		3
6	Стретчинг		2
	<b>Итого</b>		
	<b>Итого за год</b>		<b>75</b>

### Старшая и подготовительная группы НП-2

1	Организация занятий. Собрание с родителями. Требования к занятиям. Техника безопасности на занятиях.	сентябрь октябрь	1
2	Повторение (изучение) правилам безопасности в зале, правилам построения (построения в шеренгу, колону).		2
3	Диагностика умений и навыков.		2
4	Базовые гимнастические элементы: - упражнение «партизаны» и «партизаны задом наперед»; - упражнение «бочка»; - упражнение «каракатица»; - упражнение «обезьянка» и «обезьянка задом наперед».		2
	Упражнение на развитие внимания «подними предмет по сигналу».		1
	Повторение кувырков (вперед, назад, через правое и левое плечо)		1
5	Повторение самостраховок.		2
6	Изучение акробатического элемента «Колесо»		2
7	Подвижные игры: «удочка», «вышибалы», «наступалы»		1

8	ОФП (круговая тренировка на руки и ноги)		2
9	Стретчинг		1
	<b>Итого</b>		<b>17</b>
1	Обучить положению стоя на одном колене, на двух коленях. Учить захват (верхний отворот и рукав), из положения стоя на коленях, с переходом на боковое удержание.	ноябрь декабрь	4
2	Обучать приему «задняя подножка» из положения стоя (второй ребенок стоит на одном колене)		2
3	ОФП		3
4	Обучить приставным шагам вправо и влево с имитацией движения ног для броска подсечки. Имитация подсечки с гимнастической палкой. Позторить самостраховку вправо и влево на бок. Обучение боковой подсечки под выставленную ногу. Обучать уходом от удержания в партере.		5
	Играть в вышибалы.		2
5	Стретчинг		1
	<b>Итого</b>		<b>17</b>
1	Обучить выведению из равновесия с двух ног на одно колено.	январь февраль март	4
2	Обучить выведению из равновесия с двух ног в положение низкий партер. Обучить выведению из равновесия с двух ног в положение лежа.		3
3	Обучить в положении высокого партера выведения из равновесия с захватом шеи.		4
4	Борьба в партере с заданиями.		4
5	Борьба в стойке.		2
6	Борьба в партере.		4
	Играть в перетягивание каната.		1
7	Стретчинг		2
	<b>Итого</b>		<b>24</b>
1	Диагностика умений и навыков (сдача нормативов)	апрель май	3
2	Игровые упражнения в стойке и в партере, парные упражнения.		3
3	ОФП		3
4.	Борьба в стойке.		3
5	Борьба в партере.		3
6	Стретчинг		2
	<b>Итого</b>		<b>17</b>
	<b>Итого за год</b>		<b>75</b>

## 2.2 Материально-техническое обеспечение

Наименование блока программы	Материально-техническое обеспечение
Блок 1. Теоретический (правила поведения на занятии, техника	Ноутбук - 1 шт., медиапроектор, демонстрационный экран, комплект аудио и видео материалов - 1 шт.

безопасности, исторический очерк)	
Блок 2. ОФП.	Мячи набивные, балансиры, координационная лестница, колеса для пресса, маты, палки гимнастические, гантели пластиковые, гимнастическая скамья, скакалки, обручи, канат.
Блок 3. Базовые упражнения с элементами дзюдо.	Татами, мячи, палки гимнастические.
Блок 4. Подвижные игры.	Мячи, канат, обручи, скакалки.

### 2.3 Формы аттестации

Диагностика результатов деятельности проводится на различных этапах усвоения материала. В процессе обучения применяются универсальные способы отслеживания результатов: наблюдение, игры, анализ выполненных заданий и т. д.

Для проверки эффективности усвоения знаний могут быть применены следующие диагностические методы:

- Практическая работа.
- Игровые методы.

**Виды контроля включают:**

**Текущий контроль:** проводится в течение изучения всей программы. По его результатам, при необходимости, осуществляется коррекция учебно-тематического плана (декабрь, март).

**Промежуточная аттестация:** проводится в конце каждого учебного года. Позволяет оценить результативность работы учащихся и педагога за год (май).

**Итоговая аттестация** проводится по результатам реализации всей программы (в конце четвертого года обучения).

**Форма представления результатов**

- Открытые занятия для педагогов ДОУ и родителей;

### 2.4 Оценочные материалы

В результате обучения по методическим разработкам «Дошкольное дзюдо» к концу учебного года воспитанники должны достигнуть, следующего уровня развития по дзюдо:

1. Осознанного представления о борьбе дзюдо.
2. Знать основные стойки в борьбе дзюдо.

3. Выполнять упражнения на растяжку и расслабление.
4. Выполнять силовые упражнения с полной отдачей и амплитудой .
5. Знать технику безопасности во время выполнения акробатических упражнений.
6. Выполнять акробатические упражнения: кувырок вперед, самостраховки вперед, назад, через правое и левое плечо.
7. Уметь выполнять упражнения на перестроение.
8. Уметь работать в парах, чувствовать передвижение партнера и двигаться синхронно с ним.

## **2.5 Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса по реализации программы**

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. - М.: «Академия», 2000.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура-дошкольникам: Средний возраст/Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001.
3. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов доп. учреждений/ Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. - М.: ВЛАДОС, 2005.
4. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: ВЛАДОС, 2000.
5. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». - М: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.
6. Жерар де ля Тай. Дзюдо:Правила.Техника.Поединоки.Практика.-М.:АСТ-Астрель, 2005.
7. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошк. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 336 с.
8. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. -М.: ВЛАДОС, 2004.
9. Кожухова Н.Н. Педагогическая практика студентов с дополнительной подготовкой «Руководитель физического воспитания» в дошкольном учреждении: учеб. пособие для студентов пед. училищ и колледжей, обучающихся по специальности 0313 «Дошк.

образование» / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова: под ред. С.А. Козловой. - М.: ВЛАДОС, 2005.

10. Кожухова Н.Н., Рыжакова Л.А., Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М: ВЛАДОС, 2003.

11. Крусева Т. О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.

12. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры.-М., 2001.

13. Методические рекомендации для руководителей и специалистов по физическому  
23

воспитанию. Технические требования к инвентарю, оборудованию и местам проведения занятий физической культурой в образовательных учреждениях / Составители: Грибачева М.А., Бегун И.С.-М., 2005.

14. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста/ Авт.-сост. Р.И. Амаряп, В.А. Муравьев. - М.: Айрис-пресс, 2004.

15. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет.- М.:ВЛАДОС, 2002.

16. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста(3-7лет). - М.:ВЛАДОС, 2003.

17. Погадаев Г.И. Физкульт-Ура! Физическая культура дошкольников/Пособие для родителей и воспитателей. - М.: Школьная Пресса, 2003.

18. Примерная дополнительная образовательная (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно-оздоровительных групп неспециализированных (с минимальным использованием средств дзюдо), спортивно-оздоровительных групп по дзюдо в ДКЖ ФП, ДЮСШ) / Свищев И.Д., Соловейчик СИ., Юдаев СВ., Глушкова Э.А., Ерегина СВ., Подливаев Б.А., Жердев В.Э., Крищук С.А. -М.: СпортАкадемПресс. - 2003.

19. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов: Методические рекомендации / Авт.-сост. А.С. Перевозников. - Челябинск, 2003.

20. Пятьсот игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

21. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов.-М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004.

22. Солодков А.С, Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005.

23. Степапенкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2001.

24. Столяров В.И. Стань спартианцем-участником нового движения «Старт!» (новая социальная развлекательно-игровая программа). -М.: АНО «Центр развития спартианской культуры», Центр культуры здоровья и спартианского воспитания РГУФК, 2005.
25. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003.
26. Цымбалюва Л.Н. Подвижные игры для детей.-Москва:ИКЦ«МарТ»;Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005.
27. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Черепов Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004.
28. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника/Пособие для педагогов дошкол. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001.
29. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет.-М.:Физкультура и спорт, 1999

## **2.6 Список использованной литературы**

- 1.Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов институтов физкультуры. М., Физкультура и спорт, 1978,-223с.
- 2.Громбах С.М., Юрко Г.П. О функциональных возможностях детей дошкольного возраста.// Дошкольное воспитание, -1976.№9. с.51-53
- 3.Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Авт.- сост. С.В. Ерегина и др. / национальный союз дзюдо.- Советский спорт, 2006 – 212с.
- 4.Кравчук Т.А. Методика оздоровительной тренировки детей шестого года жизни / Автореферат канд. дис. пед. наук. – Омск, 1996.-23с.
- 5.Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., Просвещение, 1986 – 304с.
- 6.Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников ( с начальными формами упражнений для дошкольников дзюдо) Авт. Сост. С.В. Ерегина и др. – М., Советский спорт, 2006. – 368с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 676498042448123487377904023426183115468858634643

Владелец Шумилова Елена Витальевна

Действителен с 19.06.2025 по 19.06.2026