



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЗЮДО»**

Педагог-руководитель:
Бекешев Андрей Андреевич

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» составлена на основе авторской программы по физической культуре Шляхтова А.А., Шляхтовой С.В. «Дзюдо в дошкольном образовательном учреждении».
- **Направленность** программы - физкультурно-спортивная, ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом. В дошкольном возрасте элементы борьбы дзюдо изучаются только в игровой форме с постоянной сменой деятельности, комбинируя с элементами спортивных игр и эстафет с учетом возрастных и психофизиологических особенностей детей.

Цель программы: формирование здоровой всесторонне развитой личности, с устойчивой потребностью в физических упражнениях с дошкольного возраста.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- обучение дополнительным физическим умениям и навыкам путем введения в занятия элементов борьбы дзюдо с 5-летнего возраста;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов.

Развивающие:

- развитие психических процессов и свойств личности;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры и начальным формам упражнений дзюдо.

Воспитательные:

- воспитание физических способностей;
- воспитание нравственных и волевых качеств.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения по программе у обучающихся:

- будет сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культуры и занятиям дзюдо;
- будут сформированы основные жизненно важные двигательные умения и навыки;
- будут воспитаны все физические способности;
- будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества.

Обучающийся:

- укрепит свое здоровье, повысит сопротивляемость организма влияниям внешней среды;
- будет знать, четко выполнять и говорить терминологию на японском языке используемую в борьбе дзюдо (присущую для этого возраста);
- иметь представление об истории и основании дзюдо;
- уметь правильно передвигаться по татами;
- уметь обороняться и нападать в захватах;
- уметь бороться в партере, используя удерживающие захваты (**КЭСА- ГАТАМЭ, ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ**) и уходы от удержания «маятник» и «выкручивание»;
- продемонстрировать специально-подготовительные и подводящие упражнения и игры для всех технических действий дзюдо;
- соблюдать правила страховки и самостраховки при падении и борьбе;
- соблюдать правила в подвижных играх и правила упрощенных соревнований дзюдо.

**Программа рассчитана на 2 года обучения с сентября по май для детей 5-7 лет.
Ребенок может присоединиться к сверстникам на любом
этапе освоения программы**

Наименование программы дополнительного образования	Возраст	Продолжительность занятий	Количество занятий		
			В неделю	В месяц	В год
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей 5-7 лет «Дзюдо»	5-6 лет	25 минут	2	8	72
	6-7 лет	30 минут	2	8	72

МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- Методы отслеживания результативности включают педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов выполнения нормативных заданий.
- Формы контроля результативности включают два этапа: начальный (входной) мониторинг с целью объективной проверки первоначального уровня физического развития ребенка, готовность к усвоению нового материала; итоговый мониторинг необходим для выявления конечных результатов работы по теме, разделу учебной программы за весь год. Он проводится в виде выполнения детьми упражнений (тестов), результаты которых позволяют оценить не только количественные, но качественные показатели.