

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Средняя общеобразовательная школа № 76»  
структурное подразделение – детский сад  
г. Северск

Программа согласована  
на педагогическом совете  
Протокол № 4 от 01.08.2018 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ «СОШ № 76»  
Л. В. Летягина  
Приказ от 01.08.2018 г. № 156

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
«Дзюдо»**

**Составила:  
инструктор по физической культуре  
Бузикова Лина Сергеевна**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

### *I. Целевой раздел Программы.*

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Актуальность Программы
- 1.3. Порядок использования Программы в практической деятельности.
- 1.4. Цели и задачи Программы.
- 1.5. Прогнозируемые результаты.

### *II. Содержательный раздел Программы.*

- 2.1. Примерный учебно-тематический план.
- 2.2. Рабочий план реализации Программы.
- 2.3. Особенности организации занятия.
- 2.4. Структура занятий.

### *III. Организационный раздел Программы.*

- 3.1. Организация занятий.
- 3.2. Методическое и дидактическое обеспечение.

Список литературы.

*Приложение 1. Диагностика.*

## **I. Целевой раздел Программы:**

### ***1.1. Пояснительная записка.***

*Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школа дзюдо» (далее - Программа) разработана в соответствии с «Законом об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273.*

Содержание Программы соответствует федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, целям и задачам основной общеобразовательной программы МАОУ «СОШ №76» структурного подразделения Детский сад.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни человека. Именно в это время закладываются основы здоровья. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание очень важно в этот период.

Разработка Программы актуальна для нашего детского сада, т.к. работа по программе способствует реализации сразу нескольких основных направлений: физкультурного, социально-коммуникативного, познавательного.

### **Направленность:**

Содержание Программы направлено на сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей, развитие личности ребенка и его самореализации.

Программа построена с использованием нетрадиционных средств физического воспитания: общеразвивающих упражнений, акробатики и начальных форм упражнений дзюдо и т.д. Все эти средства направлены на улучшение здоровья, для обеспечения хорошей формы, для развития двигательной активности, для отдыха и для эмоционального состояния детей.

Занятия по Программе позволяют повысить уровень мышечной тренированности и улучшить состояние сердечно-сосудистой системы. В широком смысле к видам двигательной активности, дающим аэробную нагрузку, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью. Аэробные программы включают в себя дополненные ходьбой, бегом, прыжками, интересны детям. Выполнение общеразвивающих и акробатических упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно-сосудистой системы и дыхания, разнонаправленно воздействует на опорно-двигательный аппарат и нервную систему человека.

### **Новизной представляемой Программы является:**

1. Внедрение начальных форм упражнений дзюдо для дошкольников;
2. Реализация технологий содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
3. Систематизация требований к физической подготовленности занимающихся (по показателям физического развития, функционального состояния и развития психофизических качеств);

4. Разнообразие средств и методов, включённых в различные формы работы с дошкольниками (физкультурные занятия, праздники, дни здоровья, физкультминутки, занятия совместно с родителями).

## **1.2. Актуальность Программы.**

Дзюдо - это спорт, который не имеет возраста. Как в маленьком жёлуде природой заложен потенциал могучего дуба, так и в человеческом существе имеются безграничные возможности для развития. В дошкольном возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность дошкольников в двигательной активности.

В ежегодном послании Президента РФ Федеральному собранию отмечалась необходимость создания условий для осознания молодым поколением потребности в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Данная Программа направлена на решение поставленной цели.

Во-первых, дзюдо - это метод для поддержания хорошей физической формы. Во-вторых, общие спортивные увлечения помогают создать комфортную психологическую атмосферу в семье, укрепляют семейные связи. Программа дает возможность ребёнку всесторонне развиваться и в последующем продолжить изучение дзюдо, улучшая свои умения и навыки.

## **1.3. Порядок использования Программы в практической деятельности:**

Данная Программа реализуется в непосредственно образовательной деятельности (образовательная область «физическое развитие») с детьми старшей и подготовительной групп.

## **1.4. Цели и задачи Программы:**

Реализация Программы основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Концептуальная основа технологии - приоритет здоровья над другими ценностями, стремление к достижению физического и духовного благополучия.

**Главная цель Программы** - сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

## **Основные задачи, решаемые с помощью Программы:**

1. Сохранять и укреплять здоровье детей, способствовать их физическому развитию, избегая нервных и физических перегрузок.

2. Создать необходимые условия для развития физической и духовной культуры детей, качественной и профессиональной подготовки, активного образа жизни.

3. Повышать сопротивляемость организма влияниям внешней среды путём его закаливания.

4. Формировать основные жизненно важные умения и навыки (ходьба, бег, прыжки, метание, ловля, безопасное падение, сохранение правильной осанки).

5. Формировать устойчивую потребность к занятиям физической культурой и спортом, интереса к начальным формам дзюдо.

6. Создавать условия для реализации всех видов игры.

7. Формировать основы культурного и экологически целесообразного поведения (в природе и обществе).

8. Во всех видах деятельности и общения способствовать развитию у детей диалогической и монологической речи.

9. Развивать у детей познавательные интересы, сенсорные и интеллектуальные способности.

10. Поддерживать экспериментирование с материалами, словом, движением, моделировать игровые ситуации.

11. Развивать воображение и творческое начало.

12. Формировать у детей эстетическое отношение к окружающему и эстетические способности.

#### **1.5. Прогнозируемые результаты:**

##### **Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

В результате использования Программы у детей повышается интерес к физкультурным занятиям, снижается заболеваемость, повышается уровень физического развития детей. Наблюдается стремление к здоровому образу жизни, эмоциональная выразительность движений, развитие актерских данных. Формируются интегративные качества личности ребенка.

##### **Формами подведения итогов реализации данной Программы являются:**

- мониторинг усвоения детьми Программы (*Приложение 1*);
- выступления детей на утренниках, спортивных праздниках, открытые показы для родителей.

## II. Содержательный раздел Программы:

### 2.1. ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятия	Кол-во занятий	Время 1 занятия
1	«Пройди не упади»	1	30 мин.
2	«Зайка серый умывается»	1	30 мин.
3	«Мышки в норках»	1	30 мин.
4	«Достань до предмета»	1	30 мин.
5	«По мостику»	1	30 мин.
6	«Переброска мячей»	1	30 мин.
7	«Воротца»	1	30 мин.
8	«Кто дальше»	1	30 мин.
9	«Лошадки»	1	30 мин.
10	«Поезд»	1	30 мин.
11	«Веселые зайки»	1	30 мин.
12	«Догони мяч»	1	30 мин.
13	«Кто ушел?»	1	30 мин.
14	«Воробышки и кот»	1	30 мин.
15	«Гуси»	1	30 мин.
16	«Болото»	1	30 мин.
17	Открытое занятие для родителей	1	30 мин.
18	«Поймай меня»	1	30 мин.
19	«Великаны и гномы»	1	30 мин.
20	«Кто быстрее?»	1	30 мин.
21	«Кто ушел?»	1	30 мин.
22	«Ворона и воробьи»	1	30 мин.
23	«Пройди не задень»	1	30 мин.
24	«Выполни задание»	1	30 мин.
25	«Ловишки»	1	30 мин.
26	«Канатоходцы»	1	30 мин.
27	«Переменный шаг»	1	30 мин.
28	«Поймай комара»	1	30 мин.
29	«Лови-бросай, упасть не давай»	1	30 мин.
30	«Шарик»	1	30 мин.
31	«Займи свое место»	1	30 мин.
32	Открытое занятие для родителей	1	30 мин.

## 2.2. Рабочий план реализации Программы.

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение анкетирования родителей «Спорт в вашей семье»	Сентябрь
2	Родительские собрания с показом презентаций	Сентябрь
3	Формирование групп для занятий	Сентябрь
4	Мониторинг сформированности психофизических качеств воспитанников	Октябрь
5	<b>Тренировочные занятия по программе «Школа дзюдо»</b>	Октябрь-май
6	Проведение спортивных праздников: - «Спортивная семья»; - «Дзюдо для всех»; - День защитника Отечества	Апрель Октябрь Февраль
7	Обеспечение информационной образовательной среды: - информация на сайте - выпуск тематических газет - открытые собрания - презентации	Постоянно
8	День открытых дверей для родителей	Ежемесячно
9	Мониторинг усвоения программы	Май

### **2.3. Особенности организации занятия.**

#### **Характерные признаки:**

Ярко выраженная дидактическая направленность занятия; руководящая роль педагога; строгая регламентация деятельности детей и дозирование физической нагрузки; постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

#### **В Программу входят разделы:**

- Основные движения: (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие)
- Общеразвивающие упражнения.
- Построения и перестроения.
- Танцевальные упражнения.
- Подвижные игры (сюжетные и бессюжетные).
- Игры с элементами дзюдо, упражнения дзюдо.
- Акробатические упражнения.
- Дыхательная гимнастика.
- Упражнения на гибкость, релаксация.

#### Основные движения помогают:

Развивать, координацию движений, развивать двигательные способности, учат детей свободно двигаться и выполнять различные упражнения.

#### Общеразвивающие упражнения включают:

Профилактическую работу с опорно-двигательным аппаратом, упражнения на укрепление осанки.

#### Построения и перестроения тренируют:

Дисциплинированность и самостоятельность, формируют двигательные умения и навыки, учат слушать команды педагога.

Танцевальные упражнения тренируют: чувство ритма при выполнении разминки и показательных выступлений, учат правильному такту при выполнении ката.

Основное внимание уделяется упражнениям: содействующим умений и навыков безопасного падения: группировке из различных исходных положений, перекаты в группировке, самостраховки при падении набок, на спину, на живот, кувырком.

#### Подвижные игры:

Являются ведущим видом деятельности дошкольника. Направлены на развитие ловкости, быстроты, реакции, на закрепление двигательных способностей детей.

#### Акробатические упражнения:

Включают в себя элементы упражнений из программы «Старт». Направлены на развитие гибкости, пластичности, умение управлять своим телом.

#### Дыхательная гимнастика:

Включает упражнения на снятие напряженного состояния, расслабление. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях.



Упражнения на гибкость и релаксация: способствует быстрому восстановлению мышц после занятий, спокойная музыка благоприятно влияет и успокаивает психику ребёнка, содействует снижению физиологического возбуждения.

Занятия для детей включают в себя следующие разделы «Перспективного плана», «Методических рекомендаций по физической культуре для дошкольников» (с начальными формами упражнений по дзюдо):

- общеразвивающие упражнения с элементами акробатики,
- разные виды ходьбы и бега с заданиями,
- танцевальные элементы,
- игры на внимание.

#### **2.4. Структура занятий:**

Занятие состоит из трех частей:

**1 часть. Вводная** - длительность до 5 минут.

Включает в себя:

- различные виды ходьбы, бега,
- 3-5 дыхательных упражнений,
- ходьба с перестроением на выполнение общеразвивающих упражнений.

**2 часть. Основная:** - длительность занятий - до 20 минут.

Включает в себя:

- общеразвивающие упражнения или подвижная игра;
- бег со скоростью (от 40 с до 2 мин);
- основное движение новое или более трудное по координации или начальное упражнение дзюдо;
- бег со средней скоростью (1 - 1,5 мин);
- основное движение (знакомое), сюжетная подвижная игра - эстафета.

**3 часть. Заключительная:** - длительность: до 5 минут.

Включает в себя:

- медленный бег,
- ходьба с дыхательными упражнениями,
- пальчиковую гимнастику;
- аутотренинг, психогимнастику, релаксацию.

Для организации занятий, укрепляющих здоровье дошкольников, важно неукоснительно соблюдать технику безопасности.

Профилактические упражнения могут включаться во все части.

Первостепенное значение при организации занятий имеют:

1. Организация развивающей и оздоравливающей среды в процессе занятий физическими упражнениями.
2. Творческая организация занятий.

### **III. Организационный раздел Программы:**

#### **3.1. Организация занятий:**

Занятия организуются фронтально, используются игровые приемы.

Занятия по Программе проводятся с октября по май с детьми 5-7 лет.

Занятия организуются 1 раз в неделю, длительностью 30 мин. Количество занимающихся в группе от 8 до 10 человек.

**3.2. Методическое и дидактическое обеспечение.** Занятия проводятся в спортивном зале.

Для организации занятий используются:

- скакалки,
- обручи,
- гимнастические палки,
- ленточки,
- скамейки,
- мячи,
- шведская лестница,
- набивные мячи до 1 кг.

Техническое оснащение занятий: магнитофон, ноутбук, проектор.

### *Литература.*

**1 .** Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений по дзюдо), авторы - составители: **С.В. Ерёмина, Р.М. Дмитриев, Ю.А. Кришук, С.И. Соловейчик;** Издательство Советский спорт», Москва, 2006 г.

**2. Глазырина Л.Д.** Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов доп.учреждений. Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин - М: ВЛАДОС, 2005 г.

**3. Пензулаева Л.И.** Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 - 7 лет. ВЛАДОС, 2002 г.

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

**5.** Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5 - 6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М: ВЛАДОС, 2001г.

**6. Цымбалова Л.Н.** Подвижные игры для детей. - Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н- Д: Издательский центр «МарТ», 2005 г.

**7.** Теория и методика физического воспитания /под редакцией Т.Ю. Круцевич.- Киев: Олимпийская литература, 2003 г.

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

**Таблица мониторинга.**

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Прыжки в длину с места		Координация		Поднимание ног из положения лежа на спине		Гибкость		Бросок набивного мяча		Ловкость		Быстрота 30 м		Итог %
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																

Диагностика проводится 2 раза в год: 1 - начало работы с детьми; 2 - окончание

Высокий уровень - В

Средний уровень - С

Низкий уровень - Н

Н.г. – начало года

К.г. – конец года

