

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Дополнительного образования «Центр Гранит»  
городского округа Тольятти**

Принята  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от "31" августа 2020 г

Утверждаю  
Директор



МБОУДО «Центр Гранит»  
П.А. Завьялов

"31" августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Подготовка к дзюдо»**

Срок реализации 2 года  
Возраст детей 4 – 6 лет

Составители  
Хрущева Т.Е. Заведующая структурным подразделением,  
Авдеева Л.А. методист

Тольятти – 2020

## Пояснительная записка

Дзюдó (яп. дзю: до:?, 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.

Дополнительная общеобразовательная программа «Подготовка к дзюдо» разработана для детей дошкольного возраста, начиная с 4 – 5 летнего возраста в спортивно-оздоровительных группах. Программа модифицированная, общеразвивающая, физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на общее физическое развитие организма ребенка, укрепление здоровья, увеличение выносливости. В данную программу включены игры и упражнения, включающие в себя в зародышевом состоянии элементы борьбы, на основе базовых элементов борьбы дзюдо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся. При разработке программы учтены Устав центра, Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», постановление государственного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4 3172 – 14», методические рекомендации по физической культуре ДЗЮДО, авторы С.В. Ерёгина, Р.М. Дмитриев, Москва, 2006 г., за основу взята образовательная программа по дзюдо Муниципального учреждения дополнительного образования детей Детско-юношеской спортивной школы №3; Акопян А.О., Кашавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо. Программа – М.; Советский спорт. 2003. В программе изменены методы и технологии обучения, содержание программы. Используются современные подходы, направленные на развитие личностных качеств ребенка.

**Актуальность программы.** Программа соответствует современным требованиям и СанПиН, 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 овладевает качеством самооценки и умением 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 и педагогическая целесообразность.** 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 посылного единоборства необходимо с четырех - пятилетнего возраста. Таким образом, заблаговременно готовится перспективный резерв детско-юношеской спортивной школы по борьбе дзюдо. 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 4 - 5 лет имеет огромное значение: развивается и 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.

**Цель:** Создание условий для укрепления здоровья посредством дзюдо.

Задачи:

- ознакомить правилами и основами дзюдо, как средством укрепления здоровья;
- сформировать интерес к занятиям дзюдо;
- развивать у детей физические качества личности: пластичность, координацию движений, быстроту и точность реакций, ловкость;
- воспитывать нравственные, волевые качества личности ребенка: дисциплинированность, трудолюбие, помощь окружающим;
- формировать поведенческие навыки, ведущие к здоровому образу жизни;
- овладеть «школой» движений дзюдо;
- овладеть навыками бесконфликтного общения в коллективе.

Возраст детей, участвующих в реализации общеразвивающей программы от 4 до 6 лет. Срок реализации программы 2 года. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа или по 1 часу 4 раза в неделю. Продолжительностью для 4 – 5 лет – 25 минут, для 5 лет не более 30 минут. После окончания обучения по данной программе учащиеся могут продолжить обучение дальше.

## **Формы и методы обучения**

Формы работы с детьми групповая, индивидуальная, самостоятельная деятельность детей. Но основной формой работы с детьми по обучению элементам единоборства 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, в разных направлениях, с разной интенсивностью (от 5 до 7 минут);

3 часть - гимнастическая, включающая акробатические упражнения, упражнения на растяжку;

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

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

## **Ожидаемые результаты**

- Ознакомление с правилами и основами дзюдо, как средствами укрепления здоровья, гигиеническими знаниями;

- Сформированность интереса к занятиям дзюдо;

- Развитие физических качеств, таких как пластичность, координация движений, быстрота и точность реакций, ловкость;

- Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, помощь окружающим;

- Овладение навыками движений дзюдо;

- Овладение навыками бесконфликтного общения в коллективе.

## **Критерии и способы определения результативности**

Методы отслеживания результативности включают: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов выполнения нормативных заданий.

Формы контроля результативности включают три этапа: входной (первоначальный) контроль с целью объективной проверки первоначального уровня физического развития ребенка; текущий контроль (педагогическое наблюдение); оперативный контроль выполнение заданий; итоговый контроль в конце учебного года сдача нормативов в соответствии с возрастом: ОРУ, ОФП, правила и элементы дзюдо, акробатика.



	Бег	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
	Лазание	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	Прыжки	1	2	1	1	1	1	2	1	1	11
	Имитационные упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	Общеразвивающие упражнения	1	1	1	1	2	1	1	1	1	10
	Ориентирование в пространстве	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	Висы и упоры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	Подвижные игры	3	2	2	2	3	3	1	2	1	19
	Акробатические упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
<b>3</b>	<b>СФП</b>	0	0	1	1	0	0	1	1	1	5
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	0	1	1	1	1	0	1	1	1	7
<b>5</b>	<b>Нравственная, волевая подготовка, медицинский контроль</b>	0	0	0	1	1	1	1	0	0	4
		0	0	0	0	2	0	0	0	0	2
<b>6</b>	<b>Итоговые занятия</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2
<b>Итого</b>		16	16	15	17	18	17	17	15	15	144

**План – график  
на второй год обучения**

№п/п	Разделы, темы	Количество часов в месяц									Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	2	1	1	1	0	1	1	1	0	8
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>										
	Ходьба	1	2	1	2	1	1	2	1	1	12
	Равновесие	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	Бег	2	1	2	1	1	1	2	1	1	12
	Лазание	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	Прыжки	1	2	1	1	1	1	2	1	1	11
	Имитационные упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	Общеразвивающие упражнения	1	1	1	1	2	1	1	1	1	10
	Ориентирование в пространстве	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	Висы и упоры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	Подвижные игры	2	1	2	2	2	1	1	2	1	15
	Акробатические упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
<b>3</b>	<b>СФП</b>	1	1	1	1	2	1	1	1	1	10
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	0	1	1	1	1	0	1	1	1	7
<b>5</b>	<b>Нравственная, волевая подготовка, медицинский контроль</b>	0	0	0	1	1	1	1	0	0	4
<b>6</b>	<b>Итоговые занятия</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2
<b>Итого</b>		16	16	16	17	16	17	18	15	15	144

## Содержание программы

Теоретическая подготовка имеет важное значение в подготовке юных дзюдоистов. Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать занятия объединении дзюдо. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед непосредственно во время тренировочных занятий. Она органически связана с физической подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, этому надо учить с самого детства.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в группе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера – преподавателя. Необходимо воспитывать у юных дзюдоистов правильное, уважительное отношение к товарищам по дзюдо, к тренеру – преподавателю.

Необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном зале. 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 построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание заниматься дзюдо.

Детям в доступной форме доносится информация о возникновении и развитии дзюдо, как в мире, так и в России. Постоянно ведется работа по гигиеническому уходу за телом, за одеждой, за кимоно, рассказывается о значении закалывающих процедур и видах закалывания. Детям рассказывается о поведении на тренировках, на улице и в быту. На первом году обучения тренер-преподаватель работает над конкретной задачей формирования мотивации к занятиям дзюдо. В работе с дошкольниками устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснения, одобрения, внушения, игрового подхода. Методы смешанного воздействия включают: поощрение. 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 ребенка.

## Общая физическая подготовка

Средства:

*Строевые упражнения:* повороты налево, направо, кругом; перестроения;

*Ходьба* на носках, пятках на внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

*Упражнения на равновесие:* стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям

*Бег* на носках, парами, в колоннах по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100) шагом, бег приставными шагами; бег с поворотом на 360°;

*Лазание* на четвереньках между предметами, вокруг предметов из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх, вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку

*Прыжки* на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставлением подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см), передвижения прыжками; забегания;

*Общеразвивающие упражнения:* без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями.

*Ориентирование* в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий.

Строевые команды: «становись!», «равнясь!»,

*Висы и упоры:* вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках

*Акробатические упражнения:* группировка из положения сидя, стоя, лежа, перекаты влево, вправо из положения лежа на спине, перекаат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекааты вперед, назад кувырки вперёд, назад, перевороты в сторону «колесо»; кувырки через мяч.

*Висы и упоры:* вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках



Специальная физическая подготовка: Ритуалы в дзюдо. Приветствие. Складывание кимоно.

Завязывание пояса.

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

Падение. Самостраховки.

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

Стойки: Основная: фронтальная, правая, левая.

Защитная: фронтальная, правая, левая.

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

Перемещение: попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд;

с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд.

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:

Изучение стоек, передвижений и поворотов из раздела техники 6 КЮ. SHISEI –стойки. SHINTAI – передвижения: Ayumi-ashi- передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi-передвижение приставными шагами: вперед- назад, влево – вправо, по диагонали. TAI –SABAKI – повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° кругом шагом назад. Подготовка учащихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений (раздел акробатические средства). Особое внимание уделяется правильности положения подбородка.

Средства спортивных игр:

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»;
- «Упрямыцы»;
- «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.

### Нравственная, волевая подготовка

У учащихся 4 – 6 лет актуально формировать нравственные, волевые, эстетические качества. Воспитание нравственных качеств направлено на проявление честности, справедливости, готовности помогать окружающим. Для этого применяется объяснение, рассказ, приводятся примеры. В практических занятиях, возможно, разрешать самостоятельно выполнять упражнения (под свой счет), но согласно заданию. Рекомендуется учить сравнивать технику упражнений товарищей (по конкретным критериям). Рекомендуется проводить эстафеты, чтобы усилить проявления взаимопомощи друг другу.

Волевые качества формируются путем повышения их самостоятельности у учащихся (подготовка спортивной формы к тренировочному занятию), дисциплинированности (выполнение строевых упражнений, заданий тренера-преподавателя), трудолюбия (старательно тренироваться, не лениться), настойчивости (стремиться хорошо выполнить упражнение, которое не получается).

Эстетические качества проявляются у обучающихся через способность воспринимать и оценивать красоту движений, правильную осанку, выполнение технических действий спортсменами высокого уровня. Такие качества начинают формироваться уже в процессе выполнения упражнений – ходьбы, бега, прыжков, если тренер-преподаватель обращает внимание учащихся на красоту и правильность движений. Проявление эстетических качеств

усиливает посещение крупных спортивных соревнований и восприятие эталонной техники дзюдо и других видов спорта с малых лет.

Основными направлениями педагогической деятельности в работе с дошкольниками являются:

-формирование начальных детских убеждений. Их реализация подводит базу под нравственную структуру личности. Убеждения включают формирование интереса к систематическим спортивно-оздоровительным занятиям, усиливают потребность в осознанном поддержании здорового образа жизни;

-развитие взаимоотношений и сплочение коллектива занимающихся.

Итоговые занятия: Итоговые занятия проводятся в форме сдачи нормативов по ОФП и выполнения зачетных заданий по практической части (знание правил дзюдо, терминов и основных элементов стоек).

### **Методическое обеспечение программы**

В основе реализации программы лежат принципы личностно – ориентированного подхода образования, которые позволяют обеспечить комфортное, безопасное физическое развитие личности ребенка, реализацию её природных потенциалов в целях укрепления собственного здоровья. Дошкольный 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 5,6 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 сильных 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.

При работе с дошкольниками упражнения подбираются так, чтобы они были и 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 акробатические упражнения; упражнения в висах, упорах, лазании, прыжках; общеразвивающие упражнения; подвижные игры, эстафеты. Для воспитания личностных качеств занимающихся применяются средства нравственной, эстетической, интеллектуальной подготовки. Обучение техники движений направлено на формирование у дошкольников правильной базовой «школы» движений. Применяются двигательные задания, различные виды общеразвивающих упражнений. Постепенно повышается применение методов указаний, словесных заданий, кратких объяснений, оценок качества выполнения заданий.

Основой воспитания для дошкольного возраста является поведенческое воспитание. Оно реализуется в следующих направлениях:

- формирование навыков поведения, необходимых для выполнения детьми физических упражнений;
- воспитание трудолюбия;
- формирование интереса и потребности к систематическим занятиям; .
- повышение способностей к восприятию окружающих детей, необходимость проявления дружелюбия, сопричастности, взаимопонимания, сочувствия;
- организация коллективной деятельности в группе.

#### Условия реализации программы.

Для реализации программы используется спортивный зал с татами, отвечающий требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14. Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, канат, кегли.

## Используемая литература

1. С.В. Ерёгина, С.И. Соловейчик, Ю.А.Крищук, Р.В. Дмитриев, «Дзюдо» изд. Москва 2006г.
2. С.В. Ерё
3. гина Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений для дошкольников). Москва, Советский спорт, 2006. 368 стр.
4. «Как сохранить здоровье учеников» методические разработки для учителей, здоровье детей, Москва, 2006
5. В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов Педагогика. 6-е издание. Москва. Изд.центр «Академия», 2007 г.
6. В.Н. Чупин Методические рекомендации по организации и оценке качества физкультурно - оздоровительной работы в образовательном учреждении. Самара 2005 г.
7. Федеральный закон РФ №273 – ФЗ от29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».
8. Постановление Правительства главного государственного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН2.4.4.3172-14»