

Пояснительная записка

Дзюдó (яп. 柔道 дзю: до:², 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 5-7 лет 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.

Целью данной работы является:

1. Создать условия для знакомства детей с одним из видов восточных единоборств – дзюдо.
2. Укрепление здоровья, оздоровления детского организма и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной системы;
3. Воспитание у детей высоких нравственных качеств, воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Задачи дзюдо:

1. Сформировать у детей представление о дзюдо, как о спорте закаливающим характер; дающем импульс для содержательной и успешной жизни.
2. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости.
3. Овладение школой движений борьбы дзюдо.
4. Выработка представлений о борьбе, снарядах и инвентарях, о соблюдении правил техники безопасности на занятиях.

Ожидаемые результаты у воспитанников в возрастной категории детей от 5 – 6 лет.

В результате обучения по программе «Юные дзюдоисты» 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.

Ожидаемые результаты у воспитанников в возрастной категории детей от 6 – 7 лет.

В результате обучения по программе «Юные дзюдоисты» к концу учебного года воспитанники должны достигнуть, следующего уровня развития по дзюдо:

- 1) Осознанного представления о борьбе дзюдо.
- 2) Знать и выполнять основные передвижения в борьбе дзюдо.
- 3) Выполнять упражнения на растяжку и расслабление.
- 4) Выполнять базовое ОФП и упражнения на турнике.
- 5) Занять и уметь делать основные удержания в партере и способы ухода от них.
- 6) Выполнять акробатические упражнения: кувырок вперед, самостраховки вперед, назад, через правое и левое плечо.
- 7) Уметь делать учикоми для броска боковая подсечка и задняя подножка.
- 8) Выполнять упражнения на гибкость(мосты, шпагаты)
- 9) Уметь работать в парах, чувствовать передвижение партнера и двигаться синхронно

Содержание образовательной области «Физическая культура» по ООП	Содержание дополнительной образовательной программы «Юные дзюдоисты»
<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"> - развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); - накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. 	<p>Отличительными способностями являются специальные корригирующие упражнения, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие больших мышечных групп. - увеличение количества упражнений на растяжку. -дается больше упражнений для работы в паре. -выполнение акробатических упражнений на мате. -освоение команд на японском языке

Занятия проводятся с детьми в возрасте 5-6 лет (1 год обучения)
 Количество занятий 8 занятия в месяц, 2 занятия в неделю.

Общая продолжительность занятия с возрастными детьми и требований СанПин- от 20-30 минут.

Курс программы дзюдо подразделяется на три периода:

-вводный-1 неделя, (1 занятие)

-основной- 3 недели (3 занятия)

Заключительный-1 неделя (1 занятие)

Формы организации детей на занятие по дзюдо:

а) фронтальная работа с детьми

б) индивидуальная работа с детьми

в) самостоятельная двигательная деятельность детей

г) работа на дом.

Ожидаемый результат: укрепление всех основных групп мышц организма детей, снижение уровня заболеваемости.

Способы проверки знаний, умений и навыков у детей 5-6 лет

№ п/п	Вопросы диагностики	Методика диагностирования	Характеристики умений
1.	Мышечная сила кисти	<p>Цель: измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра.</p> <p>Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором динамометром и рассказать как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Инструктор по дзюдо, дает указание взять в руки динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем ребенок сильно сжимает прибор. Делается по 2 попытки каждой рукой.</p>	<p>Мальчики: правая рука-3,3-7,3 левая рука-4,3-6,3</p> <p>Девочки правая рука-3,0-4,8 левая рука-2,8-4,2</p>
2.	Выносливость (приседание)	<p>Цель: выявить степень работы мышц ног.</p> <p>Из исходного положения - основная стойка - руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка. Делается с максимальной скоростью.</p>	<p>Мальчики: 20-22 раза</p> <p>Девочки: 20-21 раз</p>

3.	Бег на скорость (30 метров)	<p>Цель: выявить взрывную силу мышц ног.</p> <p>Разметить беговую дорожку длиной не менее 40 метров. До линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров (для предупреждения снижения скорости). В конце дорожки ставится яркий ориентир. Дается две попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша. Бег с высокого старта.</p>	<p>Мальчики: 8,2-7 сек.</p> <p>Девочки: 8,5-8,1 сек.</p>
4.	Гибкость	<p>Цель: измерить гибкость ребенка.</p> <p>Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз-вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет от плоскости скамейки).</p>	<p>Мальчики: +3-+6 см</p> <p>Девочки: +4-+8 см</p>
5.	Прыжок в длину	<p>Цель: выявить взрывную силу мышц ног ребенка.</p> <p>Прыжки выполняются в прыжковую яму. Каждый ребенок выполняет 3 прыжка подряд без интервалов. Измерение проводится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносится лучший результат.</p>	<p>Мальчики: 1-1.10 см</p> <p>Девочки: 95-1.00 см</p>

Содержание дополнительной образовательной программы

Занятия начинаются с краткой вводной беседы, направленной на мотивирование деятельности, осознанного отношения к восточному - единоборству дзюдо.

Детей обучают:

1. Основным строевым упражнениям на месте и в движении: основным стойкам, построениям в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонну и шеренгу на вытянутые руки. Упражнения для формирования осанки, основные исходные положения рук и ног, расчет на 1-2.
2. Всем видам ходьбы.
3. Бегу в спокойном темпе и быстром темпе 3 - 5 мин.
4. Прыжкам на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с разбега, с высоты 30 см, в высоту с разбега - не менее 50 см.
5. Метанию малого мяча в цель и на дальность.
6. Лазанью по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезанию под гимнастического козла.
7. Сохранению правильной осанки при выполнении упражнений, активное участие в играх с элементами спортивных игр и борьбы.
8. Акробатическим упражнениям: кувыркам вперед, назад; через препятствие (мешок, чучело, мячик); кувырок через правое, левое плечо.
9. Подвижным играм и комбинированным эстафетам с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.

На каждом этапе подготовки определяются

1. уровни индивидуального физического развития
2. функциональное состояние и физическую работоспособность организма

3. соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнение на расслаблении

Перспективно-тематический план

по занятиям дзюдо у детей от 5 – 6 лет

Месяц	Неделя, № занятия	Примерное содержание	Оборудование	Методические указания	Кол-во часов
сентябрь	1 неделя Занятия №1	Дать представление детям о борьбе дзюдо Знакомство с детьми. Упражнять в ходьбе и беге. Упражнения на гибкость.	Будо-маты для упражнений на полу. Свисток.	Учить детей построениям. Правильно ходить и бегать. Обратит внимание на внешний вид.	1 час
	2 неделя Занятие №2	Обучить бегу со сменой ритма, с упражнениями на ловкость. Объяснить понятие партер. Показать упражнения в партере.	Будо-маты на упражнения на полу. Кегли 10 шт.	Следить за правильным выполнением упражнений.	1 час
	3 неделя Занятие №3	Показать и обучить основным видам ОФП: 1. Приседание 2. Отжимание 3. Пресс 4. Челночный бег	Будо-маты для упражнения на полу Один средний мяч	Обращать внимание на физическое состояние детей.	1 час

Итого: октябрь	4 неделя Занятие №4	Научить игру вышибалы. Повторить основанные виды ОФП. Показать и научить основным видам стойки в дзюдо: высокая, средняя, низкая.	Будо-маты для упражнений на полу на полу. Иллюстрированные материалы по дзюдо.	Следить за техникой безопасности во время упражнений.	1 час
	1 неделя Занятие №1	Обучить эстафете с использованием ОФП, упражнений на ловкость и скорость. Выполнить упражнения на гибкость.	Конусы для эстафет, 2 больших мяча, 2 обруча.	Обращать внимание на правильность выполнения упражнений	1 час
	2 неделя Занятия №2	Учить детей бегу как «обезьяна», упражнению «краб». Повторить основные стойки в дзюдо. Работа на гибкость.	Будо-маты для упражнений на полу. Палки.		1 час
	3 неделя Занятия №3	Учить упражнениям: 1) отталкивание руками стоя на против друг друга на расстояние одного шага.	Мяч среднего размера. Будо-маты для упражнения на полу. скамейки.	Выполнять упражнения 2 серии по 10 раз со сменой партнера.	1 час

Итого:	4 неделя Занятие №4	2) перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Повторить игру вышибалы. Обучить прыгать на скамейку и спрыгивать с нее. Научить переползать через натянутую веревку. Играть в игру волки и овцы.	Гимнастические скамейки, веревку. Будо-маты для упражнения на полу.	Игра проводится в положении партер или полу партер.	1 час
					4 часа
ноябрь	1 неделя Занятие №1	Бег с изменением направления по свистку. Обучить передвижения: вправо-вперед, вправо-назад, влево-вперед, влево-назад в парах. Повторить ОФП	Будо-маты для упражнения на полу. Свисток.		1 час
	2 неделя Занятие №2	Повторить челночный бег на скорость. Обучить метанию малого мяча в цель правой и левой рукой. Повторить игру волк и овцы.	Будо-маты для упражнений на полу. Секундомер. Кегли для ориентира челночного бега.	Следить за дисциплиной на занятиях, за соблюдение техники безопасности.	1 час
	3 неделя Занятие №3		Будо-маты для упражнения на полу. Обручи в количестве присутствующих детей.	Обеспечить страховку при выполнении упражнения	1 час

Итого:	4 неделя Занятие №4	Разминка с обручами. Повторить передвижения в парах. Обучить упражнениям на гибкость: Шпагат, гимнастический мост.	Будо-маты для упражнений на полу. 2 каната средней длины.	гимнастический мост.	1 час
		Обучить упражнению перетягивание каната. Повторить упражнения на гибкость: Шпагат, мостик. Играть в игру самолеты		Обеспечить страховку при выполнении упражнения гимнастический мост.	4 часа
	декабрь	1 неделя Занятие №1	Гимнастическая скамейка, Гимнастическая стенка.	Следить за техникой безопасности при выполнении упражнений.	1 час
		2 неделя Занятие №2	Обучить лазанье по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезанием через скамейку.	Будо-маты для упражнения на полу.	1 час
	3 неделя	Повторить упражнениям: 1) отталкивание руками стоя на против друг друга на расстояние одного шага. 2) перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями.	Конусы для эстафет, мячики разных размеров, обручи,	1 час	

Итого: январь	Занятие №3	Повторить шпагат и гимнастический мостик	гимнастические скамейки.	Похвалить и наградить подарками всех участвовавших.	
	4 неделя Занятие №4	Провести комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.	Будо-маты для упражнений на полу.	Следить за техникой безопасности	1 час
	1 неделя Занятие №1	Повторить ОФП для всех групп мышц. Играть в игру вышибалы и волк и овцы.	Мягкие маты, гимнастические Будо-маты	Следить за техникой безопасности	4 часа 1 час
	2 неделя Занятие №2	Обучить самостраховке падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Повторить шпагат и гимнастический мостик.	Мягкие маты.		1 час
	3 неделя Занятие №3	Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Обучить самостраховке падения вперед на руки со стойки.	Мягкие маты, конусы для эстафет.	Обращать внимание на положении шеи вол время самостраховки.	1 час
	4 неделя		Мягкие маты, гимнастические Будо-маты		1 час

Итого: Февраль	Занятие №4	Повторить самостраховку падения вперед из положения сидя на коленях с упором на руки. Играть в эстафету « Кто дальше упрыгнет»			4 часа
	1 неделя Занятие №1	Обучить самостраховке назад на спину. Упражнение на гибкость.	Мягкие маты, мячи средних размеров.		1 час
	2 неделя Занятие №2	Повторить самостраховку назад на спину. Обучить упражнению перетягивания мяча друг у друга. Играть в игру вышибалы. Воспитывать положительный дух соперничества.	Веревка, мячи средних размеров, гимнастические Будо-маты	Упражнение перетягивание мяча делаем 3 серии по 30 сек. Со сменой партнера.	1 час
	3 неделя Занятие №3	Повторить упражнение перетягивания мяча друг у друга. Обучить прыжкам через веревку вправо и влево. Упражнения на гибкость.	Мягкие маты	Следить за безопасностью при кувырках, поддерживать руками	1 час
	4 неделя	Обучить кувырку вперед с упором на руки сидя на коленях. Повторить игру	Мягкие маты, гимнастические		1 час

Итого: март	Занятие №4	самолеты. Повторить передвижение в парах.	Будо-маты. Мяч среднего размера.		4 часа
	1 неделя Занятие №1	Повторить кувырок вперед с упором на руки сидя на коленях. Играть в игру вышибалы. Упражнения на гибкость: шпагат и мостик гимнастический.	Мягкие маты. гимнастические Будо-маты.	Следить за положением шеи во время кувырка. Соблюдать технику безопасности.	1 час
	2 неделя Занятие №2	Обучить кувырку со стойки с упором на руки. Обучить перекатам на спине по залу ногами вперед.	Мягкие маты. гимнастические Будо-маты. Гимнастические палки в количестве присутствующих детей.		1 час
	3 неделя Занятие №3	Разминка с гимнастическими палками. Повторить кувырок со стойки с упором на руки. Повторить перекаты на спине по залу вперед ногами. Обучить перекаты по спине по залу головой вперед.	Гимнастические Будо-маты.	Следить за правильным исполнением упражнений.	1 час

Итого:	4 неделя Занятие №4	Повторить перекаты по спине по залу головой вперед. Повторить упражнение ходьба как «обезьяны», упражнение «краб». Повторить передвижения в парах.	Гимнастические Будо-маты. Мягкие маты		1 час
					4 часа
апрель	1 неделя Занятие №1	Обучить кувырку назад. Играть в игру волк и овцы.	Мягкие маты. Большие мячи. Конусы для эстафеты.		1 час
	2 неделя Занятие №2	Повторить кувырок назад. Сделать ОФП на основные группы мышц. Играть в эстафету «Кто быстрее мяч передаст»	Большие мячи. Гимнастические Будо-маты. Мягкие маты.	Следить за правильным выполнением упражнения и техникой безопасности.	1 час
	3 неделя Занятие №3	Обучить самостраховке с падением на бок. Повторить упражнение перетягивание мяча друг у друга. Упражнение на растяжку.	Гимнастические Будо-маты. Мягкие маты.		1 час
	4 неделя Занятие №4	Повторить самостраховку с падением на бок. Обучить прыжкам на двух ногах из положения сидя с движением вперед. Игра самолеты.	Гимнастические Будо-маты.	Выполнять упражнение В обе стороны.	1 час
Итого:					4 часа

май	1 неделя Занятие №1	Повторить прыжки на двух ногах из положения сидя с движением вперед. Повторить основные стойки в дзюдо, передвижение в парах.	Мягкие маты. Обручи.	Соблюдать технику безопасности.	1 час
	2 неделя Занятие №2	ОРУ с обручами. Обучить самостраховке через правое и левое плечо с положением с колен.	Мягкие маты, гимнастические Будо-маты, средний мяч.	Передвижения выполняются во все стороны: вперед, назад, вправо, влево.	1 час
	3 неделя Занятие №3	Повторить самостраховку через правое и левое плечо с положением колен. Повторять гимнастические упражнения: шпагат и мостик. Играть в вышибалы.	Мягкие маты, гимнастические Будо-маты	Помогать выполнению самостраховке руками. Обязательно упражнение выполняется в обе стороны.	1 час
	4 неделя Занятие №4	Обучить самостраховке через правое и левое плечо со стойки. Повторить ОФП. Играть игру волк и овцы.	Секундомер, динамометр, веревка,		1 час
Итого:					4 часа

		Провести диагностику по результатам года			
--	--	--	--	--	--

Итого:

36 часов

Список 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.