

Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 17 комбинированного вида»

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете БМАДОУ

«Детский сад № 17»

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

БМАДОУ «Детский сад № 17»

Г.Р. Валиева

Приказ № 168 от 30.08.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА – ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Тимофеева Дарья Александровна,
тренер-преподаватель, педагог дополнительного образования

Березовский городской округ

Пояснительная записка

Программа является общеобразовательной общеразвивающей и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы. 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, учит умению терпеть и быть собранным, продумывать свои действия и дозировано прикладывать свою силу.

Новизна программы. В настоящее время предлагаемый программный материал по технике единоборств с восьмилетнего возраста заметно отстаёт от требований современной действительности и естественных возрастных потребностей детей. Поэтому планомерно приучать к навыкам посылного единоборства необходимо с четырехлетнего возраста.

Дошкольный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течении всей жизни человека, осваивается в возрасте от 4 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 посылных 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.

Программа написана с учетом нормативно правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №176-р)

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09.11.2018)

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242

5. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2017 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

7. Устав БМАУ СОК «Лидер» Программа разработана для проведения занятий с детьми начиная с 5 до 7-летнего возраста. В данную программу включены игры и упражнения, включающие в себя элементарные элементы борьбы.

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.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 3 года обучения, 144 часа в год.

Режим, формы занятий

Основной формой организации образовательного процесса является занятие. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 35 минут.

Занятие состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя беседы, объяснение выполнения упражнений и т.д.

Практическая часть включает в себя учебно-тренировочные, тренировочные занятия, контрольные и соревновательные турниры.

Учебно-тренировочное занятие – наиболее распространённая форма организации занятий, на котором изучаются и совершенствуются техника и тактика борьбы, физические и волевые качества.

Занятие условно делится на 3 части:

1 часть – подготовительная, которая включает в себя построение, проверку присутствующих на занятии, сообщение задач предстоящей работы, строевые упражнения

2 часть – основная, которая включает в себя общеразвивающие упражнения, упражнения с включением элементов единоборств. Основная часть занятия в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала. Затем занимающиеся изучают новые приёмы, защиты и т.д. Повторив, ранее изученные приёмы и закрепив, вновь изученные занимающиеся совершенствуют их в учебно-тренировочных или тренировочных схватках.

3 часть – заключительная, на которой постепенно снижается нагрузка, активизируются восстановительные процессы в организме, подводятся итоги занятия. Заключительная часть занятия включает в себя игры.

Характеристика участников программы

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста (5-7 лет). Количество обучающихся в группе 1 года обучения от 4 до 15 человек, 2 и 3

года обучения от 4 до 15 человек. К занятиям допускаются все дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Ожидаемые результаты

1. Дети приобретут навыки выполнения различных упражнений единоборства: быстро и надёжно выполнять необходимый захват, быстро и ловко перемещаться на татами, умело предотвращать осуществление захвата соперников или своевременно освободиться от него, выводить соперника из равновесия, сковывать его действия и вынуждать отступить, создавать себе удобную позицию для атаки и достижения победы в схватке, умения самостраховки.

2. У обучающихся улучшатся рефлекторные механизмы нервной системы, а также возрастет точность дифференцировок и пластичность функциональной деятельности;

3. Повысится активность детей; нерешительный ребёнок становится более раскованным и активным, и наоборот, очень подвижный становится более сосредоточенным и внимательным.

Формы проведения итогов реализации программы

В течение учебного года проводятся:

- текущая аттестация в форме открытого занятия, зачета
- промежуточная аттестация в форме в форме борьбы в партере , турнир «Уральские медвежата»
- итоговая аттестация в форме соревнования.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Тематический блок	Часы		Всего часов	Итоги, (форма аттестации)
		Теория	Практика		
1	Вводное занятие	1	1	2	
2	Общая физическая подготовка	1	36,5	37,5	Текущая аттестация
3	Специальная физическая подготовка	0,5	42,5	43	Текущая аттестация Открытое занятие
4	Начальные формы упражнений дзюдо	0,5	61	61,5	Промежуточная аттестация Турнир «Уральские медвежата»
	Итого	3	141	144	

Содержание программы.

1 год обучения

Теоретические занятия (3 часов)

1. Краткий обзор развития борьбы (0,5 часа)
2. Ритуал приветствия (позы, поклоны), завязывание пояса (0,5 часа)
3. Теоретические сведения о технике и тактике борьбы (основные понятия о бросках, приёмах, расположениях, передвижениях) (1 час)
4. Оборудование, инвентарь и уход за ним (0,5 часа)
5. Техника безопасности при занятиях борьбой (0,5 часа)

I. Вводное занятие

Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, краткий обзор развития борьбы.

II. Общая физическая подготовка (37,5 часа)

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.

– 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»

III. Специальная физическая подготовка (43 часа)

Упражнения для развития специальных физических качеств:

– Сила: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 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.

Текущая аттестация: открытое занятие.

IV. Начальные формы упражнений дзюдо (61,5 часа)

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, 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.

Промежуточная аттестация: турнир «Уральские медвежата».

К концу 1 года обучения дети будут знать и уметь выполнять:

– будут знать краткую историю возникновения дзюдо, названия инвентаря, ритуал приветствия (поклоны, позы), технику безопасности при тренировочных занятиях;

– акробатические элементы (кувырки вперёд, боком; различные виды самостраховок);

– смогут показать различные стойки, научатся передвигаться по татами;

- научатся брать захваты (за кимоно, штанину, пояс);
- падения на бок (левый, правый), па спину, на живот;
- страховку и само страховку партнёра при выведении из равновесия с последующим его падением;

Выполнение приёмов в стойке:

- выведение из равновесия

Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Тематический блок	Часы		Всего часов	Итоги, (форма аттестации)
		Теория	Практика		
1	Вводное занятие	1	1	2	
2	Общая физическая подготовка	0,5	33,5	34	Текущая аттестация
3	Специальная физическая подготовка	0,5	43	43,5	Текущая аттестация Открытое занятие
4	Начальные формы упражнений дзюдо	1	63,5	64,5	Промежуточная аттестация Турнир «Уральские медвежата»
	Итого	3	141	144	

Содержание программы 2 года обучения.

Теоретические занятия (3 часа)

1. Краткий обзор развития борьбы (0,25 часа)
2. Ритуал приветствия (позы, поклоны), завязывание пояса (0,25 часа)
3. Теоретические сведения о технике и тактике борьбы (основные понятия о бросках, приёмах, расположениях, передвижениях) (1 час)
4. Правила соревнований (0,5 часа)
5. Оборудование, инвентарь и уход за ним (0,5 часа)
6. Техника безопасности при занятиях борьбой (1 час)

I. Вводное занятие

Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, краткий обзор развития борьбы

II. Общая физическая подготовка (34 часа)

1. Общеразвивающие физические упражнения: строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом; перестроения; ходьба с активными наклонами головы вперёд, назад, вправо, влево; ходьба с круговыми движениями головой; бег приставными шагами; бег с поворотом на 360; передвижения прыжками; забегания; прыжки на одной ноге; бег на четвереньках.
2. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад; перекаты; кувырки через мяч.

3. Игры и эстафеты: игры направлены на закрепление акробатических упражнений; игры и эстафеты, направлены на закрепление общеразвивающих упражнений и тренировочного воздействия на организм ребёнка;
4. Разминочные упражнения: разминка верхней и нижней части тела; разминка сидя, лёжа.

III. Специальная физическая подготовка (43,5 часа)

1. Ритуалы в дзюдо. Приветствие.
2. Складывание кимоно. Завязывание пояса. Игра с заданием: кто правильно и быстрее остальных завяжет пояс; лучше и правильно сложит кимоно
3. Падение. Самостраховки. Игры с заданием: падение через мяч. Игры с касанием при падении различными частями тела.
4. Стойки: Основная: фронтальная, правая, левая. Защитная: фронтальная, правая, левая. Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках; перемещение в парах.
5. Перемещение: попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд.
6. Передний, задний мост. Игры с заданием: Коснуться подбородком, носом мяча, татами большее количество раз за отведённое время.
- отжимание от татами в упоре лёжа
Текущая аттестация: зачет

IV. Начальные формы упражнений дзюдо (64,5 часа)

1. Выведение противника из равновесия: – вперёд, назад, влево, вправо. Рывок-толчок, толчок-рывок. Игровые задания: – вывести противника из равновесия; – заставить противника встать на одну ногу, на пятки, на носки.
2. Захваты.
Два классических захвата:
– рукав-отворот;
– рукав на спине.
Игры - задание: – захватить руку противника; – запятнать, определённую тренером, часть тела; – удержание захвата.
3. Выполнение приёмов в партере:
– из положения лежа на животе перевернуть соперника на спину;
– из положения стоя на четвереньках с захватом дальней руки перевернуть соперника на спину;

– из положения стоя на четвереньках с захватом дальней руки и ноги снаружи перевернуть соперника на спину; Игры – эстафеты: – с поворотами и перемещениями по татами; – бег, сцепившись руками со спинами, в парах.

4. Удержания:

- Сбоку захватом головы и руки;
- Поперек захватом дальней руки;
- Поперек захватом шеи и руки.
- Сверху.

5. Уходы от удержания:

- захватом ноги противника;
- переворотом на борцовский мост;
- переворотом на живот.

6. Перевороты в партере с переходом на удержание:

- подрывом руки и ноги; – подрывом двух рук;
- из положения лёжа;
- переворот с захватом руки и ноги от себя;
- переворот с захватом руки и ноги на себя.

7. Схватки.

Игровые схватки.

Промежуточная аттестация: турнир «Чемпион партера»

К концу 2 года обучения дети будут знать и уметь выполнять:

- будут знать краткую историю возникновения дзюдо, историю борьбы в крае, основные гигиенические требования, технику безопасности при тренировочных занятиях;
- акробатические элементы (кувырки вперёд через мяч, полет, назад, акробатическое колесо; различные виды самостраховок);
- спец. упражнения борца дзюдоиста (мосты - передний, борцовский);
- падения на бок (левый, правый), на спину, на живот;
- страховку и самостраховку партнёра при выведении из равновесия с последующим его падением; Выполнение приёмов в стойке:
- выведение из равновесия Рывок-толчок, толчок-рывок; Выполнение приёмов в партере: – Перевороты
- Удержания (сбоку и поперек).
- Уходы от удержаний.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Тематический блок	Часы		Всего часов	Итоги, (форма аттестации)
		Теория	Практика		
1	Вводное занятие	0,5	1	1,5	
2	Общая физическая подготовка	0,5	29	29,5	Текущая аттестация
3	Специальная физическая подготовка	1	38	39	Текущая аттестация Открытое занятие
4	Начальные формы упражнений дзюдо	1	73	74	Промежуточная аттестация Турнир «Уральские медвежата»
	Итого	3	141	144	

Содержание программы 3 года обучения

Теоретические занятия (3 часа)

1. Краткий обзор развития борьбы (0,25 часа)
2. Теоретические сведения о технике и тактике борьбы (основные понятия о бросках, приёмах, расположениях, передвижениях) (1 час)
3. Правила соревнований (0,5 часа)
4. Оборудование, инвентарь и уход за ним (0,25 часа)
5. Техника безопасности при занятиях борьбой (0,5 часа)

I. Вводное занятие

Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, повторение пройденного материала

II. Общая физическая подготовка (29,5 часов)

1. Общеразвивающие физические упражнения: строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом; перестроения; ходьба с активными наклонами головы вперёд, назад, вправо, влево; ходьба с круговыми движениями головой; бег приставными шагами; бег с поворотом на 360; передвижения прыжками; забегания; прыжки на одной ноге; бег на четвереньках.
2. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад; перекаты; кувырки через мяч, кувырок вперёд через плечо.

3. Игры и эстафеты: игры направлены на закрепление акробатических упражнений; игры и эстафеты, направлены на закрепление общеразвивающих упражнений и тренировочного воздействия на организм ребёнка;
4. Разминочные упражнения: разминка верхней и нижней части тела; разминка сидя, лёжа. Текущая аттестация: зачет

III. Специальная физическая подготовка (39 часов)

1. Падение. Самостраховки.

Игры с заданием: падение через мяч.

Игры с касанием при падении различными частями тела.

2. . Передний, задний мост.

Игры с заданием: Коснуться подбородком, носом мяча, татами большее количество раз за отведённое время.

- отжимание от татами в упоре лёжа.

Текущая аттестация: соревнования по дзюдо (борьба в стойке).

IV. Начальные формы упражнений дзюдо (74 часа)

1. Выведение противника из равновесия: – вперёд, назад, влево, вправо.
Рывок-толчок, толчок-рывок.

Игровые задания:

- вывести противника из равновесия;
- заставить противника встать на одну ногу, на пятки, на носки.

2. Изучение бросков:

- Боковая подсечка;
- Задняя подножка;
- Бросок с захватом одной ноги;
- «Закрутка»
- Передняя подножка. Защита то него.
- Бросок через бедро. Защита то него.

3. Перевороты в партере с переходом на удержание:

- подрывом руки и ноги;
- подрывом двух рук;
- из положения лёжа;
- переворот с захватом руки и ноги от себя;
- переворот с захватом руки и ноги на себя.

4. Удержание сбоку, поперёк. Защита от удержания захватом ноги противника.

5. Схватки.

Игровые схватки.

Итоговая аттестация: соревнования по дзюдо (борьба в стойке и партере).

К концу 3 года обучения дети будут знать и уметь выполнять:

- будут знать краткую историю возникновения дзюдо, историю борьбы в крае, основные гигиенические требования, технику безопасности при тренировочных занятиях, правила соревнований;
- акробатические элементы (кувырки вперёд через мяч, назад; кувырок вперед через плечо);
- спец. упражнения борца дзюдоиста (забегания и переход на борцовский мост); – падения на бок (левый, правый), на спину, на живот;
- страховку и само страховку партнёра при выведении из равновесия с последующим его падением;

Выполнение приёмов в стойке:

- выведение из равновесия Рывок-толчок, толчок-рывок;

Выполнение приёмов в партере:

- Удержания (сбоку и поперек).
- Уходы от удержаний.
- Броски (боковая подсечка, задняя подножка; бросок с захватом одной ноги; «Закрутка», передняя подножка, бросок через бедро).

Ресурсное обеспечение программы.

Методическое обеспечение программы .

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостноконструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные).

Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако при освоении целостного движения внимание детей акцентируют последовательно на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта. При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Методы, направленные преимущественно на совершенствование физических качеств, - непрерывные и интервальные.

Непрерывные – однократное непрерывное выполнение работы, интервальные – выполнение упражнений с как с регламентированными паузами отдыха, так и с произвольными. Упражнения могут выполняться в равномерном (интенсивность постоянная) и переменном режимах. Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям, но и для комплексного совершенствования двигательной деятельности.

Игровой метод позволяет совершенствовать ловкость, находчивость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу. Служит средством активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности. Чаще всего воплощается в виде различных подвижных и спортивных игр.

Соревновательный метод – специально организованная соревновательная деятельность, которая выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим возможностям спортсмена.

Методы спортивной тренировки применяются в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособляют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

В работе с детьми используется также наглядный метод (показ, просмотр видео, мультимедийных презентаций и др.) и словесный (объяснения, инструкции, указания, беседы).

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики; – прыжки и прыжковые упражнения;
- спортивно-силовые упражнения

Используемые в работе педагогические технологии:

В программе используются следующие педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии – соблюдение воздушно-теплового режима, смена видов деятельности на занятии, создание ситуации успеха;
- педагогика сотрудничества – обучение организуется на разных уровнях с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, специфики содержания на основе активности, самостоятельности детей;

- традиционные технологии обучения - технологии, построенные на основе объяснительно-иллюстративного способа обучения,
- технологии личностно-ориентированного обучения - максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности;
- групповые технологии.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации данной программы имеются:

- зал для борьбы;
- маты;
- «шведские стенки»;
- скамейки;
- мячи, эспандеры;
- секундомер.

Результативность работы по программе.

В рамках программы отслеживаются следующие показатели:

- теоретическая подготовка ребенка
- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- владение начальными формами упражнений дзюдо.

Результаты освоения программы определяются по трем уровням: высокий, средний, низкий.

Теоретическая подготовка			
Критерии	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Ребенок освоил весь объем знаний, предусмотренных программой за данный год	Объем усваиваемых знаний составляет более половины изученного	Ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний
Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Специальные термины употребляет осознанно в полном соответствии с их	Использует специальную терминологию	Не употребляет специальную терминологию.

	содержанием		
Общая физическая подготовка (ОФП)			
Критерии	Уровни		
	Высокий «5»	Средний «4»	Низкий «3»
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15 – 12 (6 – 5 лет) 10 – 7 (4 – 3 года)	11 – 10 (6 – 5 лет) 6 – 3 (4 – 3 года)	8 – 7 (6 – 5 лет) 2 – 1 (4 – 3 года)
Подъем туловища из положения лежа на спине руки за головой (кол-во раз)	15 (6 – 5 лет) 10 (4 – 3 года)	11 (6 – 5 лет) 8 (4 – 3 года)	8 (6 – 5 лет) 6 (4 – 3 года)
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5 (6 – 5 лет) 3 (4-3 года)	3 (6 – 5 лет) 2 (4-3 года)	1 (6 – 5 лет) 1 (4-3 года)
Специальная физическая подготовка (СФП)			
Критерии	Уровни		
	Высокий «5»	Средний «4»	Низкий «3»
Гимнастический мост, стойка на лопатках, «Лодочка», «Бабочка», «Неваляшка», равновесие на одной ноге	Выполнение самостоятельно без ошибок, потери равновесия	Выполнение самостоятельно с незначительными ошибками	Выполнение при помощи педагога, потеря равновесия
Владение начальными формами упражнений дзюдо			
Критерии	Уровни		
	Высокий «5»	Средний «4»	Низкий «3»
Варианты самостраховки	Мягкое приземление, правильная амортизация руками	Падение с касанием головой	Падение на бок, ошибки при группировке
Поклоны (стоя, сидя), стойки, завязывание пояса, передвижения, выведение из равновесия, переворачивания	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с некоторыми ошибками	Демонстрация с серьезными ошибками
Броски			
Критерии	Уровни		
	Высокий «5»	Средний «4»	Низкий «3»
Захватом одной ноги, задняя подножка,	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с некоторыми	Демонстрация с серьезными

через бедро, передняя подножка		ошибками	ошибками
-----------------------------------	--	----------	----------

Отслеживается также сохранность контингента занимающихся и достижение воспитанниками результатов.

Список литературы

1. Алямовская В., Физкультура в детском саду. - М.; «Чистые пруды», 2005.
2. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо. Программа – М.; Советский спорт,2003.
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культуры в ДОУ. М.; 2005.
4. Лескова Г.П. Общеобразовательные упражнения в детском саду. – М.; Просвещение,1981.
5. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. «Дзюдо: история, теория, практика». Архангельск. «СК»,2000.
6. Рейнгард Кетельхут. Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков – М.; «Терра - Спорт». Олимпия PRESS, 2003.
7. Степаненкова Э. – Методика физического воспитания – М.; «Воспитание дошкольника»,2005.
8. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.; Просвещение, 1984.

Список литературы для детей и родителей

1. Алямовская В., Физкультура в детском саду. – М.; «Чистые пруды», 2005.
2. Лескова Г.П. Общеобразовательные упражнения в детском саду. – М.; Просвещение, 1981. 3.Рейнгард Кетельхут. Дзюдо для детей.
3. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков. – М.; «Терра - Спорт». Олимпия PRESS, 2003.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997444

Владелец Валиева Гузалия Ринадовна

Действителен с 09.09.2024 по 09.09.2025