

Комитет по образованию  
администрации Ханты-Мансийского района  
муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования Ханты-Мансийского района  
«Центр дополнительного образования»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 31.08.2023 года

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО ХМР «Центр  
дополнительного образования»  
 Н.И. Фуртуна  
Приказ № 257-О от 31.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Юные дзюдоисты»  
возраст обучающихся: 5 - 7 лет  
срок реализации: 8 месяцев**

Автор-составитель:  
Переверзева Надежда Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

д.Шапша, 2023 год.

## **Раздел I. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные дзюдоисты» разработана с учетом современных требований и основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/40 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа–Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 31.03.2023 №10-П-775 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского

автономного округа – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 04.07.2023 №10-П-1649 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 4 августа 2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Региональный проект «Успех каждого ребенка» (Шифр проекта 045-П00 от 13 ноября 2018 г.);

Распоряжение администрации Ханты-Мансийского района от 01.08.2023 № 604-р «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере в Ханты-Мансийском районе»;

Постановление администрации Ханты-Мансийского района от 16.08.2023 № 411 «Об утверждении Положения о персонифицированном образовании в Ханты-Мансийском районе»;

Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования»;

Иные локальные нормативные акты муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования».

Дзюдó (яп. 柔道 дзю: до:<sup>2</sup>, 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.

**Адресат программы:** обучающиеся 5 – 7 лет.

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.

**Состав группы** смешанный. Особенности набора обучающихся - свободный.

**Наполняемость группы** от 7 до 30 человек.

**Сроки реализации образовательной программы** – 8 месяцев. Программа рассчитана на 144 часа в год.

**Форма и режим занятий:** периодичность занятий – 4,5 часа в неделю согласно утвержденному расписанию занятий.

**Форма обучения:** очная, а также допускается очно-заочная, дистанционная форма обучения с применением электронных образовательных ресурсов и дистанционных технологий обучения, используя доступные формы передачи информации (мессенджеры.), в период неблагоприятной эпидемиологической обстановки.

## 2.Цели и задачи

### Цель:

-создать условия для знакомства детей с одним из видов восточных единоборств – дзюдо;

-укрепление здоровья, оздоровления детского организма и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной системы;

-воспитание у детей высоких нравственных качеств, воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

### Задачи:

-сформировать у детей представление о дзюдо, как о спорте, закаляющем характер; дающем импульс для содержательной и успешной жизни;

-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости;

-владение школой движений борьбы дзюдо;

-выработка представлений о борьбе, снарядах и инвентарях, о соблюдении правил техники безопасности на занятиях.

## 3.Содержание программы

### Учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Опрос
2	Правила борьбы дзюдо.	1	2	3	Наблюдение
3	Тактика. Техническая	40	50,5	90,5	Наблюдение

	подготовка.				
4	Общая физическая подготовка и подвижные игры.	16	10	26	Наблюдение
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	2	Опрос.
6	Акробатические упражнения. Растяжка.	4	5	9	Наблюдение
7	Соревновательная подготовка.	2	2,5	4,5	Практическая работа.
8	Веселые эстафеты.	2	2,5	4,5	Наблюдение
9	Соревнования между детьми.		2,5	2,5	Подведение итогов.
	<b>Итого:</b>	<b>67</b>	<b>77</b>	<b>144</b>	

### Содержание учебного плана

#### **Раздел 1. Вводное занятие** (всего- 2 ч., теория – 1 ч., практика – 1 ч.)

Техника безопасности на занятиях по дзюдо. Краткий обзор развития дзюдо.

#### **Раздел 2. Правила борьбы дзюдо** (всего-3 ч., теория – 1 ч., практика – 2 ч.) Разрешенные и запрещенные приемы в борьбе.

#### **Раздел 3. Тактика. Техническая подготовка** (всего- 90,5 ч., теория – 40 ч., практика – 50, 5 ч.)

Основные стойки в дзюдо. Положение стоя на одном колене, на двух коленях. Приставным шагом вправо и влево с имитацией движения ног для броска подсечки. Галоп правым и левым боком с имитацией подсечки. Выведение из равновесия с двух ног на одно колено. Выведение из равновесия с двух ног на одно колено. Выведение из равновесия с двух ног в положение низкий партер. Выведение из равновесия с двух ног в положение лежа. Положение высокого партера выведения из равновесия с захватом шеи. Выведение из равновесия с захватом шеи. Удержание с захватом шеи и руки в партере. Удержание с захватом шеи и руки в партере. Уход от удержания с захватом руки и шеи. Уход от удержания с боку. Удержание поперек с захватом головы и ноги. Удержание поперек. Уход от удержания поперек. Уход от удержания поперек. Удержание в партере со стороны головы. Удержание с боку и поперек. Удержание со стороны головы. Борьба в партере на скорость: кто быстрее возьмет на удержание. Борьба в партере до 3 побед. Выведение из равновесия с двух ног на одно колено. Выведение из равновесия с захватом шеи. Выведение из равновесия с двух ног в положение низкий партер. Уход от удержания с захватом руки и шеи. Тактические движения в борьбе. Борьба в партере до 3 побед. Удержание с захватом шеи и руки в партере. Удержание поперек с захватом головы и ноги. Удержание поперек Борьба в партере до 3 побед. Выведение из равновесия с двух ног на одно колено. Выведение из равновесия с двух ног в положение низкий партер. Галоп правым и левым боком

с имитацией подсечки. Приставным шагом вправо и влево с имитацией движения ног для броска подсечки. Борьба, забори пояс.

#### **Раздел 4. Общая физическая подготовка и подвижные игры (всего- 2 ч., теория – 1 ч., практика – 1 ч.)**

ОФП, Развитие двигательных качеств. Игра «Вышибалы». Упражнения ходьба как «обезьянки» и упражнение «краб». Передвижение спиной вперед. ОФП, Игра рыбак и рыбки. Играть в игру самолеты с приземлением в обручи. Игра волк и овцы. Играть в игру самолеты с приземлением в обручи. ОФП. Играть в перетягивание каната.

#### **Раздел 5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (всего - 2 ч., теория – 1 ч., практика – 1 ч.)**

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

#### **Раздел 6. Вводное занятие (всего- 2 ч., теория – 1 ч., практика – 1 ч.)**

Самостраховка вправо и влево на бок. Упражнение на растяжку. Упражнение ласточка. Самостраховка назад и вперед с упором на руки. Колесо. Упражнение на растяжку. Кувырки вперед, назад. Самостраховки. Упражнение ласточка.

#### **Раздел 7. Соревновательная подготовка (всего- 2 ч., теория – 1 ч., практика – 1 ч.)**

Борьба забори пояс. Борьба в партере.

#### **Раздел 8. Веселые эстафеты (всего- 2 ч., теория – 1 ч., практика – 1 ч.)**

Эстафета «Кто дальше прыгнет». Комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелазаниями.

#### **Раздел 9. Соревнования между детьми (всего - 2,5 ч., практика – 2,5 ч.)**

Соревнования «Забори пояс».

### **Планируемые результаты**

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

- осознанного представления о борьбе дзюдо;
- знать и выполнять основные передвижения в борьбе дзюдо;
- выполнять упражнения на растяжку и расслабление;
- выполнять базовое ОФП и упражнения на турнике;
- знать и уметь делать основные удержания в партере и способы ухода от них;
- выполнять акробатические упражнения: кувырок вперед, самостраховки вперед, назад, через правое и левое плечо;
- выполнять упражнения на гибкость (мосты, шпагаты);
- уметь делать учикоми для броска боковая подсечка и задняя подножка
- уметь работать в парах, чувствовать передвижение партнера и двигаться синхронно.

Обучающиеся по окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные дзюдоисты» получают **сертификат о прохождении программы.**

## **Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **Условия реализации программы**

Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся. Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Материально-техническое обеспечение занятий включает спортивный зал, оборудованный татами (или мягким покрытием), необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учётом особенностей образовательного процесса в соответствии с содержанием стартового модуля: гимнастические маты, мячи, и другое. При дистанционном обучении: персональный компьютер с установленной на нем программой Zoom, телефон с мессенджером Viber и т.п.

Занятия проводятся в светлом, регулярно проветриваемом зале, который оснащен необходимым оборудованием, спортивными снарядами и инвентарем:

- гимнастическими скамейками,
- шведской стенкой,
- тренировочным чучелом,
- гирями,
- скакалками,
- набивными мячами разных размеров,
- эспандерами,
- волейбольные, футбольные мячи
- техническое оснащение (компьютер, проектор, экран, видеозаписи).
- татами, на котором дзюдоисты проводят соревновательные поединки (схватки).

Форма одежды спортивная или специальная. Японское название костюма дзюдоистов – дзюдога. Это куртка (кимono), штаны (дзубон) и пояс (оби). Занятия проводятся без обуви.

### **Информационное обеспечение**

Дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных соревнований с участием ведущих спортсменов, методические разработки в области борьбы дзюдо.

### **Формы аттестации**

Эффективность образования дошкольников в области физической культуры и спорта в значительной степени зависит от своевременного и качественного контроля за количественными и качественными показателями усвоения учебного материала за определенный период времени. Различают три вида педагогического контроля: предварительный, текущий, итоговый.

Предварительный контроль определяет готовность детей к усвоению нового материала. Он проводится на первых занятиях перед изучением конкретной темы или раздела программы. Это позволит уточнить план, а

впоследствии при сравнении с результатами текущей и итоговой проверки объективно судить о приобретенных детьми навыками.

Текущий контроль позволяет определить результативность обучения и оперативного управления образовательным процессом. Это вид контроля осуществляется в разных формах:

- специально организованный вызов для выполнения упражнения;
- наблюдения за одним или несколькими детьми в течение всего занятия с оценкой любых действий, в том числе и не относящихся к основным задачам занятия; – устный опрос для проверки теоретических сведений, знания правил игр, названия физкультурного инвентаря, понимания сути движений.

В работе с детьми дошкольного возраста следует осторожно оценивать детей, поскольку оценка, с одной стороны, может стимулировать ребенка осознанно управлять своими действиями, с другой стороны, вызовет эмоциональные переживания, которые могут быть как положительными, так и отрицательными. При выборе оценки не следует увлекаться отрицательными оценками, поскольку ее частое повторение приводит к тому, что нарушений требований тренера-преподавателя становится для ребенка нормой.

Итоговый контроль необходим для выявления конечных результатов работы по теме, разделу учебной программы за весь год. Он проводится в виде выполнения детьми контрольных упражнений, результаты которых позволяют оценить не только количественные, но и качественные показатели

### **Методические материалы**

#### *Методы и приемы обучения*

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма, комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на дзюдо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на



обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы дзюдо.

Обучение технике борьбы дзюдо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и прочих.

Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

### **Формы организации учебного занятия**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и т.д.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

### **Педагогические технологии**

В ходе реализации программы применяются современные педагогические *технологии*:

- технология индивидуализации обучения. Разработка заданий различного уровня трудности и объема, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося;

- технология группового обучения. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей;

- технология дифференцированного обучения;

- технология игровой деятельности. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам

- технология коллективной творческой деятельности;

- здоровьесберегающие технологии.

#### *Алгоритм учебного занятия*

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 от 5 до 10 минут;

3 часть - гимнастическая, включающая акробатические упражнения;

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

5 часть – заключительная с включением упражнений по постепенному снижению физической нагрузки, релаксации.

#### **Дидактические материалы**

Учебные пособия по изучению и освоению технических приемов в дзюдо. Видео материал по правилам дзюдо, правилам судейства в дзюдо.

#### **Список литературы для преподавателя.**

1. Алямовская В., Физкультура в детском саду.- М.; «Чистые пруды», 2005.

2. Акоюн А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо. Программа – М.; Советский спорт,2003.

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

4. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: ВЛАДОС, 2000.

5. Жерар де ля Тай. Дзюдо: Правила. Техника. Поединок. Практика.-М.: АСТАстрель, 2005.

6. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 336 с.

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

8. Методические рекомендации для руководителей и специалистов по физическому воспитанию. Технические требования к инвентарю, оборудованию и местам проведения занятий физической культурой в образовательных учреждениях/Составители: Грибачева М.А., Бегун И.С.-М., 2005

9. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет.- М.:ВЛАДОС, 2002.

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

11. Пятьсот игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2000

12. Рейнгард Кетельхут. Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков – М.; «Терра - Спорт». Олимпия PRESS, 2003.

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

14. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Черепов Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. -М.: Советский спорт, 2004

15. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника/Пособие для педагогов дошкол. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001

#### **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. Погадаев Г.И. Физкульт - Ура! Физическая культура дошкольников/ Пособие для родителей и воспитателей. - М.: Школьная Пресса, 2003.

4.Рейнгард Кетельхут. Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков. – М.; «Терра - Спорт». Олимпия PRESS, 2003.

**Диагностика основных движений и физических качеств детей кружка «Юные дзюдоисты» для детей 5-6 лет**

№ п/п	ФИО	Физическая подготовленность										
		Мышечная сила кисти		Уро вень	Выносливость (приседание)	Уровень	Бег на скорость (30 метров)	Уровень	Гибкость	Уровень	Прыжок в длину	Уровень
		правое	левое									

Обследовано - высокий:  
из них:            средний:  
                          низкий:

**Диагностика основных движений и физических качеств детей кружка «Юные дзюдоисты» для детей 6-7 лет**

№ п/п	ФИО	Физическая подготовленность										
		Мышечная сила кисти		Уро вень	Выносливость (приседание)	Уровень	Бег на скорость (30 метров)	Уровень	Гибкость	Уровень	Прыжок в длину	Уровень
		правое	левое									

Обследовано -высокий:  
из них:            средний:  
                          низкий:



		<p>перпендикулярно полу линейки (отсчет от плоскости скамейки).</p> <p>Цель: выявить взрывную силу мышц ног ребенка.</p> <p>Прыжки выполняются в прыжковую яму. Каждый ребенок выполняет 3 прыжка подряд без интервалов.</p> <p>Измерение проводится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносится лучший результат.</p>	<p>Девочки: 95-1.00 см</p>
--	--	---	--------------------------------

### Способы проверки знаний, умений и навыков у детей 6-7 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-8,0-15,0 левая рука-8,0-13,0 Девочки правая рука-5,5-11,0 левая рука-5,5-10,0 Мальчики: 23-26 раза Девочки: 23-25 раз</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>	

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: 7,5-7,3 сек. Девочки: 7,8-7,5 сек.</p>
4.	Гибкость Прыжок в длину	<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>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: +3-+6 см Девочки: +4-+8 см Мальчики: 1,15-1.30 м Девочки: 1,00-1.20 м</p>

**Календарный учебный график**

4, 5 часа в неделю, 144 часа в год

Количество учебных недель – 32

Период обучения – 01 октября 2023 по 31 мая 2024

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации/контроля	Дата по плану	Дата по факту
<b>1. Вводное занятие.</b>						
1.1	Техника безопасности на занятиях по дзюдо. Краткий обзор развития дзюдо.	2	Беседа. Практическая работа.	Опрос.	04.10	
<b>2. Правила борьбы по Дзюдо</b>						
2.1	Разрешенный и запрещенные приемы в борьбе.	2,5	Теоретические сведения с последующей практической работой.	Наблюдение	06.10	
<b>3. Тактика Техническая подготовка</b>						
3.1	Основные стойки в дзюдо	2	Беседа. Практическая работа.	Наблюдение	11.10	
3.2	Положение стоя на одном колене, на двух коленях.	2,5	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	13.10	
3.3	Приставным шагом вправо и влево с имитацией движения ног для броска подсечки.	2	Практическая работа.	Наблюдение	18.10	
3.4	Галоп правым и левым боком с имитацией подсечки.	2,5	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	20.10	
3.5	Выведение из равновесия с двух ног на одно колено.	2	Тренировочные упражнения	Наблюдение	25.10	
3.6	Выведение из равновесия с двух ног на одно колено.	2,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение	27.10	
3.7	Выведение из равновесия с двух ног на одно колено.	2	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	01.11	
3.8	Выведение из равновесия с двух ног в положение низкий партер.	2,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение	03.11	
3.9	Выведение из равновесия с двух ног в положение лежа.	2	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	08.11	
3.10	Положение высокого партера выведения из равновесия с захватом шеи.	2,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение	10.11	
3.11	Выведение из равновесия с захватом шеи.	2	Объяснение педагога,	Наблюдение	15.11	



			практикум			
3.12	Удержание с захватом шеи и руки в партере.	2,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение	17.11	
3.13	Удержание с захватом шеи и руки в партере.	2	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	22.11	
3.14	Уход от удержания с захватом руки и шеи.	2,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение	24.11	
3.15	Уход от удержания с захватом руки и шеи.	2	Тренировочные упражнения	Наблюдение	29.11	
3.16	Уход от удержания с боку.	2,5	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	01.12	
3.17	Удержание поперек с захватом головы и ноги.	2	Тренировочные упражнения	Наблюдение	06.12	
3.18	Удержание поперек.	2,5	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	08.12	
3.19	Уход от удержания поперек.	2	Тренировочные упражнения	Наблюдение	13.12	
3.20	Уход от удержания поперек.	2,5	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	15.12	
3.21	Удержание в партере со стороны головы. Удержание с боку и поперек.	2	Тренировочные упражнения	Наблюдение	20.12	
3.22	Удержание со стороны головы.	2,5	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	22.12	
3.23	Борьба в партере на скорость: кто быстрее возьмет на удержание.	2	Тренировочные упражнения	Наблюдение	27.12	
3.24	Борьба в партере до 3 побед.	2,5	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	29.12	
3.25	Выведение из равновесия с двух ног на одно колено.	2	Тренировочные упражнения	Наблюдение	10.01	
3.26	Выведение из равновесия с захватом шеи.	2,5	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	12.01	
3.27	Выведение из равновесия с двух ног в положение низкий партер.	2	Тренировочные упражнения	Наблюдение	17.01	
3.28	Уход от удержания с захватом руки и шеи.	2,5	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	19.01	
3.29	Тактические движения в борьбе	2	Тренировочные упражнения	Наблюдение	24.01	

3.30	Тактические движения в борьбе	2,5	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	26.01	
3.31	Тактические движения в борьбе	2	Тренировочные упражнения	Наблюдение	31.01	
3.32	Борьба в партере до 3 побед. Правила	2,5	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	02.02	
3.33	Удержание с захватом шеи и руки в партере.	2	Тренировочные упражнения	Наблюдение	07.02	
3.34	Удержание с захватом шеи и руки в партере	2,5	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	09.02	
3.35	Уход от удержания с захватом руки и шеи	2	Тренировочные упражнения	Наблюдение	14.02	
3.36	Удержание поперек с захватом головы и ноги	2	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	16.02	
3.37	Удержание поперек	2	Тренировочные упражнения	Наблюдение	21.02	
3.38	Борьба в партере до 3 побед. правила	2,5	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	23.02	
3.39	Борьба в партере до 3 побед. правила	2	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	28.02	
3.40	Выведение из равновесия с двух ног на одно колено.	2,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение	01.03	
3.41	Выведение из равновесия с двух ног в положение низкий партер.	2	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	06.03	
3.42	Галоп правым и левым боком с имитацией подсечки.	2,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение	08.03	
3.43	Приставным шагом вправо и влево с имитацией движения ног для броска подсечки.	2	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	13.03	
3.44	Борьба, забери пояс	2,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение	15.03	
<b>4. Общая физическая подготовка</b>						
4.1	ОФП, Развитие двигательных качеств Игра: вышибалы	2	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	20.03	
4.2	Упражнения ходьба как «обезьянки» и упражнение «краб»	2,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение	22.03	

4.3	Передвижение спиной вперед. Игра: Вышибалы	2	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	27.03	
4.4	ОФП, Игра рыбак и рыбки.	2,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение	29.03	
4.5	Играть в игру самолеты с приземление в обручи.	2	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	03.04	
4.6	Игра волк и овцы.	2,5	Тренировочные упражнения	Наблюдение	05.04	
4.7	Играть в игру самолеты с приземление в обручи.	2	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	10.04	
4.8	ОФП. Играть в перетягивание каната.	2	Тренировочные упражнения	Наблюдение	12.04	
4.9	Упражнение ходьба как «обезьянки» и упражнение «краб»	2	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	17.04	
<b>5. Гигиена</b>						
5.1	Гигиена врачевный контроль и самоконтроль	2	Объяснение	Наблюдение	19.04	
<b>6. Акробатические упражнения</b>						
6.1	Самостраховка вправо и влево на бок. Упражнение на растяжку. Упражнение ласточка.	2	Тренировочные упражнения	Наблюдение	24.04	
6.2	Самостраховка назад и вперед с упором на руки.	2	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	26.04	
6.3	Колесо. Упражнение на растяжку	2	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	10.05	
6.4	Кувирки вперед, назад. Самостроховки. Упражнение ласточка.	2	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	15.05	
<b>7. Соревновательная подготовка</b>						
7.1	Борьба за бери пояс	2,5	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	17.05	
7.2	Борьба в партере	2	Объяснение педагога, практикум	Наблюдение	22.05	
<b>8. Веселые Эстафеты</b>						
8.1	Эстафета «Кто дальше упрыгнет»	2			24.05	
8.2	Комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.	2,5			29.05	

<b>9. Соревнования</b>						
9.1	Соревнования забори пояс	2,5			31.05	