

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Название программы: «Юный дзюдоист»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5 - 6 лет

Срок реализации программы: 8 месяцев

Режим занятий: 4,5 часа в неделю

Общий объем реализации программы: 144 часа.

Автор-составитель: Переверзева Н.А., педагог дополнительного образования

Цель программы: 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, закаливающем характер; дающем импульс для содержательной и успешной жизни.
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости.
- Овладение школой движений борьбы дзюдо.
- Выработка представлений о борьбе, снарядах и инвентарях, о соблюдении правил техники безопасности на занятиях.

Форма обучения: очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), а также допускается очно-заочная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4) дистанционная форма обучения с применением электронных образовательных ресурсов и дистанционных технологий обучения, используя доступные формы передачи информации (мессенджеры, сайт организации и т.д.), в период неблагоприятной эпидемиологической обстановки.

Форма занятий: практические занятия, творческие занятия, выступления, занятие – игра, занятие – беседа, лекции, индивидуальные занятия.

Краткое содержание: занятия начинаются с краткой вводной беседы, направленной на мотивирование деятельности, осознанного отношения к восточному - единоборству дзюдо. Бегу в спокойном темпе и быстром темпе 3 - 5 мин. Метанию малого мяча в цель и на дальность. Акробатическим упражнениям: кувыркам вперед, назад; через препятствие (мешок, чучело, мячик); кувырок через правое, левое плечо.

Подвижные игры и комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелазаниями.

Разделы программы:

- упражнения для развития физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- выполнение акробатических упражнений на мате;
- освоение команд на японском языке.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения обучающиеся должны достигнуть, следующего уровня развития по дзюдо:

- Осознанного представления о борьбе дзюдо.

- Знать основные стойки в борьбе дзюдо.
- Выполнять упражнения на растяжку и расслабление.
- Выполнять силовые упражнения с полной отдачей и амплитудой.
- Знать технику безопасности во время выполнения акробатических упражнений.
- Выполнять акробатические упражнения: кувырок вперед, самостраховки вперед, назад, через правое и левое плечо.
- Уметь выполнять упражнения на перестроение.
- Уметь работать в парах, чувствовать передвижение партнера и двигаться синхронно с ним.

По окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «**Юный дзюдоист**» обучающимся вручается сертификат об обучении.