


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа г. Мамоново»

«Принята»  
Педагогическим советом  
Протокол №1  
От 27 августа 2021 года

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО ДЮСШ г.Мамоново  
А.Ю. Тавастшерна  
Приказ № 33/г от 27 августа 2021 года



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«ДЗЮДО»**

(наименование программы)

**5-7 лет**

(возраст детей, на которых рассчитана программа)

**9 месяцев**

(срок реализации программы)

**Разработчик:  
Ким Максим Львович  
Педагог дополнительного  
образования**

**Мамоново, 2021г**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность (профиль) программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ДЗЮДО» имеет физкультурно-спортивную направленность. Концептуальная основа программы – приоритет здоровья над другими ценностями, стремление к достижению физического и духовного благополучия.

**Актуальность программы** заключается в том, что программа даёт возможность наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья занимающегося, всестороннему развитию его личности, успешности, адаптации в обществе, выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

### **Отличительные особенности программы**

Дошкольный возраст – важный период физического развития, формирования двигательной функции и становления личности человека. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность дошкольников в двигательной активности.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 5-7 лет.

### **Возрастные особенности обучающихся**

В возрасте 5-7 лет происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система, в связи с чем недопустимо длительное пребывание детей в неудобных позах, сильные мышечные напряжения, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, плоскостопие, деформацию суставов. У дошкольников происходит дальнейшее расширение круга общения с миром взрослых людей и детей. Взрослый человек воспринимается им как образец, ребенок берет с него пример, хочет быть во всем похожим на него. Ребенок начинает осваивать систему межличностных отношений, учится ориентироваться в многообразии человеческой деятельности. Возникает и развивается новая форма общения со взрослыми, общение на познавательные темы, которое сначала включено в совместную с ними познавательную деятельность. Также на основе совместной деятельности – в первую очередь игры – формируется и детское общество. На пятом году жизни ребенок постепенно начинает осознавать свое положение среди сверстников.

К пяти годам начинает формироваться произвольность – в игре, рисовании, конструировании (деятельность по замыслу). Развиваются начала

эстетического отношения к миру (к природе, окружающей предметной среде, людям). Ребенка отличает целостность и эмоциональность восприятия образов искусства, попытки понять их содержание.

В возрасте 5-7 лет на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются», при перегрузках возникает охранительное торможение. Отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, сила и выносливость пока еще недостаточно развиты.

Кроме сюжетно-ролевых игр, у детей интенсивно развиваются и другие формы игры - игры-фантазии, игры с правилами.

#### *Особенности двигательной деятельности дошкольников*

##### Средний дошкольный возраст

Движения ребенка становятся значительно богаче, разнообразнее, так как расширились возможности его опорно-двигательного аппарата. Скелет приобрел некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения: начинается сращивание костей таза, изгибы позвоночника шейного и грудного отделов вполне отчетливы и определены. Ребенок гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Под руководством взрослых дети могут дать элементарный анализ движения, выделить несколько характерных особенностей. Более устойчивым становится внимание, двигательная память, мышление, воображение. Дети лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями товарищей. В силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и ввёртыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

#### *Особенности организации двигательной деятельности дошкольников среднего возраста.*

Необходимо:

- формировать у них умение правильно выполнять основные движения;
- развивать элементы произвольности во время выполнения ими двигательных заданий;
- способствовать естественному процессу развития координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия;
- воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициатива, творчество);

- вовлекать родителей в физкультурно-оздоровительные мероприятия детского сада, а также в подготовку и проведение досугов, праздников, дней здоровья, прогулок -походов, открытых занятий.

Двигательная активность детей значительно возрастает, в ней ярко выражены индивидуальные различия.

Старший дошкольный возраст

Позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличиваются удельный вес и сила мышц, совершенствуются их функции. На шестом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанья по шесту и канату, метание на дальность и в цель. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка. Они начинают понимать красоту, грациозность движений. Дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах.

У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения сочетают с известными, делают между упражнениями паузы для отдыха.

*Особенности организации двигательной деятельности дошкольников старшего возраста*

Необходимо:

- развивать у них интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; знакомить с некоторыми спортивными событиями в стране;
- содействовать постепенному освоению ими техники движений;
- формировать представления о разнообразных способах их выполнения;
- целенаправленно формировать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость);
- воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие);
- учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организованной и самостоятельной);

- учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы - 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 76 часов.

### **Формы обучения**

Форма обучения — очная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Комплектование учебных групп является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности. Учебные группы комплектуются из числа не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям детей. Состав группы 10-20 человек. Система дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ДЗЮДО» представляет собой организацию и проведение, физкультурно-оздоровительной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке,

Набор и приём на отделение осуществляется администрацией МБУ ДО «ДЮСШ г. Мамоново» в соответствии с приказом о зачислении.

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Требования к комплектованию учебных групп:

- отсутствие медицинских противопоказаний
- физическая и психологическая способность к выполнению простейших физических упражнений.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 76 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 30 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Основной формой работы с детьми по обучению элементам дзюдо является групповое занятие.

### **Педагогическая целесообразность**

Обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач данной программы являются следующие дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований. Опора на указанные принципы, а также предлагаемые в программе средства и методика обучения являются наиболее действенными в отношении физического развития детей, на которых она рассчитана. Названные принципы позволяют сохранить на занятии высокий творческий тонус, что приводит к качественному усвоению программного материала. Кроме того, в обучении детей важную роль играет эмоциональный фактор: оживлённые занятия способствуют более успешному решению поставленных задач. В связи с этим для повышения эмоциональности процесса обучения предлагается введение соревновательных элементов.

Рекомендуемые программой формы работы и средства обучения способствуют формированию и развитию у детей физических данных, двигательных навыков, расширяют функциональные возможности их организма. Но в силовых видах спорта жизненно важные функции растущего организма детей подвергаются интенсивным воздействиям. Поэтому обучение в физкультурно-оздоровительных группах строится в соответствии с их возможностями, возрастом, полом и уровнем предварительной физической подготовленности. Изучаемый материал распределяется таким образом, чтобы он был по силам всем занимающимся и не превышал допустимую меру физических нагрузок во избежание угрозы их здоровью. Таким образом, развитие и укрепление суставов и мышц при использовании дозированных и щадящих нагрузок является профилактической мерой против различных бытовых травм. Педагогическая целесообразность программы определена и тем, что ориентирует детей на приобщение к *системным* занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, на улучшение уже достигнутого учебного результата, на возможность применения полученных знаний, умений и навыков во время занятий в разных сферах повседневной жизни.

Наконец, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у занимающихся чувства ответственности в исполнении поставленных перед ними текущих и перспективных задач во время образовательного процесса.

Таким образом, программа разработана с учётом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения;
- формах и методах обучения (активные методы группового обучения, игровые элементы, соревнования разного типа);
- методах контроля и управления образовательным процессом (промежуточное тестирование; соревнования; итоговый зачёт);
- материально-технических средствах обучения. Занятия проходят в спортивном зале, оснащённом спортивными снарядами. Для обеспечения качественного образовательного процесса занятия проводятся с использованием необходимого спортивного оборудования и инвентаря.

### **Практическая значимость**

Укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие детей старшего дошкольного возраста, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту.

### **Ведущие теоретические идеи**

Реализация программы для дошкольников основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников 5-7-летнего возраста. Эта технология имеет два направления:

- вне субъектное, основанное на технологии рациональной организации воспитательного процесса, формировании здоровьесберегающей среды;

- субъектное, предполагающее активное участие дошкольников в выполнении различных видов движений, в формировании гигиенических знаний, умений, навыков.

Концептуальная основа программы – приоритет здоровья над другими ценностями, стремление к достижению физического и духовного благополучия.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса физического воспитания дошкольников 5-7-летнего возраста.

**Цель программы** - овладение основами техники борьбы дзюдо для дальнейшего освоения спортивного мастерства.

### **Задачи программы**

#### *Образовательные*

- формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, безопасное падение, сохранение правильной осанки);

- научить детей основам техники в избранном виде физической активности.

#### *Развивающие*

- развивать двигательные способности;
- укрепить опорно-двигательный аппарат и сформировать правильную осанку;

- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;

- развивать социальную активность и ответственность;

- развить физическое и нравственное развитие детей.

#### *Воспитательные*

- воспитывать нравственные и волевые качества;

- воспитывать чувство "коллективизма", дисциплинированность, взаимопомощь;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

- формировать потребность ведения здорового образа жизни;

- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

### **Принципы отбора содержания**

- систематичности – занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

- доступности, сознательности – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

- наглядности – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствовать лучшему их усвоению;

- комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

- личностной ориентации – учёт разнотравного развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- сопровождения – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии
- создание оздоровляющих среды (организация целесообразного здоровьесберегающего пространства);
- профилактика здоровья детей (формирование рациональной осанки, укрепление свода стопы);
- природосообразность (учет и использование физиологических возможностей организма дошкольников в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку);
- саморегуляция (важность приложения собственных усилий к укреплению здоровья).

Технологические основы реализации требуют создания психолого-педагогических условий организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса дошкольников.

Первостепенное значение при этом имеют:

- организация развивающей и оздоровляющей среды в процессе занятий физическими упражнениями;
- творческая организация физкультурных занятий;
- координация подходов к физическому воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

### **Основные формы и методы**

#### Организация занятий.

Тренировка состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

*Вводная часть.* Проверка, доведения темы и плана занятия.

*Подготовительная часть.* Разминка, состоящая из двух частей. Общей и специальной.

Общая часть включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц. Ходьба, бег, махи, вращения, наклоны и т.п. Специальная часть состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности и упорства, и упражнений самостраховки. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих. Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течение 3-5 мин. в это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале или на ковре. Вводная и подготовительная части имеют целью подготовить организм занимающихся к последующей усиленной физической нагрузке основной части.

*Основная часть* включает в себя:

- 1) Включает в себя разучивание и отработку специальных упражнений,



2) Простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на укрепление моста.

*Заключительная часть* включает в себя упражнения на расслабление, подвижные игры, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации и задания для занятий дома.

От тренера требуется умение правильно показать и описать словесно изучаемое техническое действие или упражнение, во избежание формирования неправильного двигательного навыка.

Схемы тренировок могут значительно отличаться в зависимости от педагогического и биологического принципа втягивания в нагрузку и деления на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные недели.

Формы занятий:

- теоретическое
- практическое

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка)

**Планируемые результаты**

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств.

**Формы подведения итогов реализации программы**

Формой подведения итогов реализации данной программы являются открытые занятия для родителей, на которых дети показывают все свои умения и навыки.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Составление учебных планов для дошкольников выполнено с учетом требований:

- соответствия плана нормативным и программным документам;
- учета общих принципов физического воспитания (гармоничного развития личности, связи с жизнедеятельностью, принципа оздоровительной направленности);
- реальности, конкретности, гибкости планирования.

Планы учебных занятий для дошкольников основаны на повторно-кольцевом принципе планирования. Его реализация предусматривает неоднократное повторение основных видов упражнений (ОВУ) в течение календарного года.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование темы/раздела	Количество часов
Теоретическая подготовка	6
Практическая подготовка	70
Общая физическая подготовка	51
Технико-тактическая подготовка	19
Итого	76

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (72 часа, 2 часа в неделю)

#### Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития. Краткий обзор развития борьбы дзюдо. История зарождения дзюдо. Первые школы борьбы дзюдо. Основные команды дзюдо. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная. Гигиенические знания

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья. Морально-волевой облик спортсмена

Поведение и культура дзюдоиста в зале борьбы и на улице. Правила поведения в спортзале. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила безопасности при занятиях борьбой.

#### Практическая подготовка

##### Общая физическая подготовка

1 Основные строевые упражнения на месте и в движении: основная стойка, построение в колонну и в шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки. Упражнения для формирования осанки, основные исходные положения рук и ног.

2 Все виды ходьбы.

3 Бег в спокойном темпе 3-5 мин.

4 Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с разбега.

5 Метание малого мяча в цель и на дальность.

6 Лазанье по гимнастической стенке, скамейке, с упором, стоя на коленях, перелазание через скамейку.

7 Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений, активное участие в играх с элементами спортивных игр, борьбы.

8 Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, через препятствие (мешок, мячик, кубик); кувырок через правое, левое плечо.

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

#### Технико-тактическая подготовка

1 Элементарные технические действия

Стойка дзюдоиста: высокая, средняя, низкая. Дистанции: вне захвата.

Передвижения: назад, влево, вправо, относительно партнёра, с одним захватом, с изменением захватов. Упражнения в само страховке и страховке партнёра: падение боком, спиной; падение при выполнении приёмов, не выставляя руки.

2 Начальные технические действия. Захват: рукав и разноимённый отворот, рукав и пояс.

3 Основные технические действия. Броски: задняя подножка под две ноги, отхват, передняя подножка с захватом рукава и пояса, задняя подножка под одну ногу. Удержания: удержание сбоку, удержание со стороны плеча, удержание поперёк. Перевороты: переворот захватом за дальнюю руку, за дальнюю руку и бедро. Тактика захватов: предварительные, основные, ответные.

- отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага;

- перетягивание одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями;

- выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками;

- выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом или боком друг к другу, без помощи

рук (петушиный бой);

- борьба за предмет, за площадь ковра (в парах).

По технической подготовке

1 Правильно принять стойки дзюдоиста.

2 Передвижения индивидуально и в парах

3 Выполнение страховки, кувырков.

4 Умение правильно брать захваты.

5 Соревнования на лучшее выполнение изученного броска.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	итого
Теоретическая подготовка	2	1	1	-	-	-	-	1	1	6
ОФП: игры спортивные, подвижные	6	8	7	7	5	5	5	4	4	51
Технико-тактическая подготовка	-	-	1	2	3	3	4	3	3	19
Всего за месяц	8	9	9	9	8	8	9	8	8	76

### Организационно-педагогические условия реализации программы

В процессе проведения занятий с дошкольниками 5-7-летнего возраста необходимо соблюдать требования к условиям организации занятий. Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны преподавателя.

В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей.

- Все оборудование (гимнастическая стенка, комплексы, лесенки) должны быть надежно закреплены; оборудование, инвентарь, наглядные пособия должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения.

- Инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня груди.

- Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым; освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам.

Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5 кг (для ребенка старшего дошкольного возраста).

Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования (уборка зала).

Преподаватель должен соблюдать требования к оборудованию и материалам. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.

Запрещается использование в работе оборудования и инструментов, предназначенных для взрослых. Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

## **Методическое обеспечение**

Обучая детей различным умениям и навыкам, приемам выполнения движений, педагог должен обеспечить правильный показ движения.

При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали спортивное оборудование.

Не допускать нахождения детей в зале или на спортивной площадке без присмотра, следить за организованным входом и выходом детей из зала.

При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так, чтобы в поле зрения находились все дети.

При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, мячи и пр.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

Наблюдать за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления преподаватель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

Преподаватель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

### Особенности гигиенических условий и требований

Дошкольникам 5-7 лет необходимо обеспечить благоприятные гигиенические условия в помещении группы: температура воздуха +21...+22 °С, влажность воздуха 40 - 60%;

в гимнастическом зале и спальном комнате +19 °С (при соответствующей одежде детей).

Нормальная температура воздуха поддерживается регулярным проветриванием помещения:

одностороннее проветривание проводится каждый час в течение 5-10 минут в присутствии детей;

сквозное проветривание - в течение 10-15 минут в отсутствие детей.

Состоянию теплового комфорта организма способствует правильная одежда: два слоя одежды в группе, один слой - для занятий физической культурой. Особое внимание следует обращать на правильный подбор детской мебели (столов и стульев) в соответствии с ростом ребенка. Все игрушки, пособия, оборудование и тренажеры, компьютеры, аудио- и видеотехника должны иметь гигиенический сертификат.

Для дошкольников 6-7 лет необходимо соблюдать температурно-влажностный режим за счет систематического проветривания помещения (в отсутствие детей проводить сквозное проветривание в течение 5-15 минут несколько раз в день с учетом погодных условий). Температура воздуха в группе +20 °С. Температура воздуха в спальном комнате + 19 °С. В гимнастическом зале +19 °С. Ежедневная прогулка в холодное время года в средних широтах проводится при температуре воздуха до -20 °С.

Следует обеспечить максимальный доступ дневного света в помещение. В осенне-зимний период искусственное освещение должно создавать благоприятные условия для зрительной работы детей на занятиях.

#### Техника безопасности

Для организации занятий, укрепляющих здоровье дошкольников важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

#### Безопасность жизнедеятельности

- Учить детей беречь свое здоровье (не ходить в мокрой обуви, влажной одежде), следить за своим самочувствием (устал после длительного бега - отдохни и др.).

- Объяснять детям как оберегать глаза от травм, яркого солнца, попадания песка, пыли; не смотреть телепередачи длительно и на близком расстоянии от экрана; строго регламентировать по времени занятия с компьютером, следить за осанкой.

- Запрещать употреблять без контроля со стороны взрослого лекарства, витамины, незнакомые растения, ягоды, грибы и др.

- Стремиться максимально смягчать воздействия на ребенка неблагоприятных

физических и психологических факторов; регулировать характер отношений со сверстниками.

- Прививать осмотрительность в незнакомых и сложных ситуациях; учить (не запугивая при этом детей) быть осторожными при встрече с незнакомыми людьми.

Основные причины травматизма детей в ДООУ на занятиях физическими упражнениями

#### 1. Нарушение правил организации занятий:

- проведение занятий с большим числом детей на одного преподавателя, чем

полагается;

- нахождение детей в зале без присмотра преподавателя и неорганизованный вход, и выход из зала;

- самовольный доступ к снарядам и тренажерам;

- неправильный выбор преподавателем места при проведении занятия, когда часть детей находится вне его поля зрения;

- недостаточные интервал и дистанция между детьми при выполнении групповых упражнений.

#### 2. Нарушения в методике преподавания:

- форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для ребенка упражнениями без достаточной его, подготовленности;

- чрезмерная нагрузка на ребенка в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;

- излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр, эстафет.

3. Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды:
- недостаточная освещенность зала или площадки для занятий;
  - отсутствие вентиляции;
  - неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;
  - скользкая подошва обуви, высокий каблук, не завязанные шнурки;
  - посторонние колющие предметы на одежде или в карманах (значки, булавки, заколки, мелкие игрушки и другое);
  - бусы, цепочки, тесемки, завязывающиеся на шее;
  - длинные, не убранные в косу или не подобранные под резинку волосы у девочек;
  - очки у плохо видящих детей, не закрепленные на затылке резинкой;
4. Отсутствие систематического врачебного контроля за физическим состоянием детей:
- чрезмерность нагрузки для детей, недавно перенесших заболевания;
  - отсутствие систематической (2 раза в год) диспансеризации детей;
  - отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.
5. Недооценка значения страховки и помощи:
- неправильная страховка или ее отсутствие при выполнении сложных упражнений на гимнастических снарядах, при выполнении основных видов движений;
  - отсутствие матов под снарядами и тренажерами.
6. Нарушение техники безопасности, неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, оборудования:
- малые размеры зала или площадки для занятий;
  - неровности пола, щели между татами, незакрепленные татами;
  - неисправность татами (разрывы, разошедшиеся швы);
  - неисправность снарядов и тренажеров, ненадежность крепления, разболтанность соединений, незатянутые гайки, торчащие болты и шурупы;
  - неправильная, излишне скученная расстановка снарядов и тренажеров, при которой дети мешают друг другу выполнять упражнения;
  - плохо закрепленные и неисправные электрические выключатели, розетки;
  - низко повешенные декоративные растения, украшения, светильники;
  - отсутствие защитных сеток на вентиляторах, до которых могут дотянуться дети;
  - расположение магнитофона или проигрывателя в доступном для детей месте;
  - колонны и выступы, не обитые мягким материалом; отсутствие ярких наклеек на стеклянных дверях на уровне глаз ребенка;
  - свободный доступ детей к окнам, открытым для проветривания;
  - отсутствие телефона в доступном месте;
  - отсутствие в легкодоступном месте аптечки первой медицинской помощи.

Преподавателям категорически запрещается включать в содержание занятий двигательные действия, не предусмотренные программой или повышающие риск травматизма: положения упора головой в татами, борцовского моста, перекидки из упора головой в татами на борцовский мост, залегания на борцовском мосту, стойка на голове и руках с выпрямленными ногами.

В процессе занятий необходимо реализовывать важнейшую задачу по формированию навыков безопасного падения. Развитые в детском возрасте, они сохраняются всю жизнь, предохраняя человека от травм.

Врачебный и педагогический контроль в системе занятий

Контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста включает следующие показатели:

1. Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей. Оно осуществляется при углубленных осмотрах врачами дошкольных учреждений или поликлиники. При первичном обследовании дается оценка состояния здоровья, физического развития ребенка, физической подготовленности, функциональных возможностей организма и решается вопрос об индивидуальных назначениях при занятиях физическими упражнениями и различных видах закаливающих процедур. При повторных обследованиях оценивается динамика состояния здоровья и физического развития детей, учитывается эффективность воздействия средств физического воспитания.

2. Медико-педагогические наблюдения за организацией двигательного режима определяются методикой проведения и организацией занятий физическими упражнениями и их воздействием на организм ребенка. Проводится контроль за осуществлением системы закаливания.

3. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий

(помещение, участок), физкультурного оборудования, спортивной одежды и обуви.

4. Санитарно-просветительская работа по вопросам физического воспитания дошкольников среди персонала дошкольного учреждения и родителей.

Представленные методические рекомендации содержат комплекс четко сформулированных предложений по внедрению в практику материала по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). Обеспечивают эффективные пути и средств совершенствования двигательной сферы дошкольников на основе формирования у них потребности в движениях; использования наиболее эффективных форм работы с детьми, направленных на создание благоприятного эмоционально-психологического климата в группе и во вся дошкольном учреждении;

содействуют организации комфортной социальной среды, предусматривающей в первую очередь перестройку форм и стиля общения между педагогов и занимающимися (уважение детской личности,



взаимопонимание, сотрудничество с ребенком, учет его интересов и желаний, доброжелательность).

Содержание занятий предусматривает распределение физических упражнений и приемов их проведения в различных формах физического воспитания дошкольников на конкретных отрезках времени.

Такие упражнения повторяются несколько раз, но с усложнением условий их выполнения:

- увеличивается продолжительность выполнения упражнения;
- возрастает количество повторений;
- повышается быстрота движений;
- сокращаются паузы пассивного отдыха или организовывается активный отдых;
- возрастает координационная сложность упражнения.

Основные методы обучения.

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видео сюжетов, жестов.

- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

#### Средства физического воспитания и их назначение для дошкольников 5-7 лет

При организации работы с дошкольниками широко используются следующие средства и факторы: гигиенические факторы, оздоровительные силы природы, элементарный физический труд по самообслуживанию, физические упражнения.

В процессе занятий с дошкольниками среди средств физического воспитания выделяют гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку комнат для детских групп, зала, физкультурных снарядов и наглядных пособий.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

Основное специфическое средство физического воспитания - физические упражнения. Они включают в себя: основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, равновесие), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, танцевальные упражнения; подвижные игры

(сюжетные, бессюжетные), игры с элементами дзюдо «Татами»; упражнения дзюдо; плавание; простейший туризм (пешие прогулки).

Начальные формы упражнений дзюдо являются специфическими средствами физического воспитания дошкольников, содействующими решению образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Группа этих средств имеет следующую структуру:

- Основное внимание уделяется упражнениям, содействующим формированию умений и навыков безопасного падения: группировки из различных исходных положений, перекаты в группировке; само страховки при падении на бок, на спину, на живот, кувырком.

- Упражнения, направленные на изучение этикета дзюдо: приветствие - поклон; приветствие стоя; приветствие на коленях.

- Упражнения, направленные на освоение начальных форм технических действий: вращения лежа, стойка па голове и руках согнувшись, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине без касания головой татами.

- Упражнения, направленные на освоение начальных форм технических действий:

- стойки;
- перемещения (обычными шагами; приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали);
- повороты - перемещения тела: па  $90^\circ$  шагом вперед, на  $90^\circ$  шагом назад, на  $180^\circ$  с крестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на  $180^\circ$  с крестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на  $180^\circ$  круговым шагом вперед, на  $180^\circ$  круговым шагом назад.

3. Упражнения, формирующие начальные умения взаимодействий (выполняются

только на коленях):

- захваты: основной захват-рукав-отворот;
- выведение из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево.

4. Начальные упражнения с малыми и набивными мячами (1 кг) у стены для изучения

фрагментов технических действий: боковая подсечка, передняя подсечка, отхвати, зацеп изнутри голени.

5. Упражнения по воспитанию дисциплинированности и самостоятельности: одевание дзюдоги, завязывание пояса, поддержание личной гигиены.

13 «Рыбка» лёжа на животе, руки под грудью. Прогнуться, достать носками ног до головы;

14 «Добрая, злая кошечка» - стоя в высоком партере, прогнуться, выгнуться;

15 «Пистолетик» - приседание на одной ноге;

16 «Большой-маленький» - упор стоя, упор присев.

### План занятий для детей 5-7-летнего возраста

Основы знаний: техника безопасности на занятиях, выполнение комплекса физкультминутка в присутствии преподавателя, правила ежедневной гигиены, одевание дзюдоги.

Ходьба: в колонне, шеренгой, на носках, на пятках с высоким подниманием бедра, по заданию, змейкой, приставным шагом (вперед, назад, в сторону).

Равновесие: ходьба, приставляя пятку к носку(2-2,5м), бег с остановками по доске (ширина 10, 20 см), по гимнастической скамейке, перешагивание через лежащие предметы.

Бег: в колонне (со сменой направления), с изменением техники (по сигналу), по разметкам, с остановками, в различных направлениях, с ловлей и опаливанием товарищей, в быстром темпе (с 10-12 до 20 м), непрерывный (50-60 с), в медленном темпе (до 160 м).

Лазанье, ползание: в упоре на ладонях и стопах (между предметами, вокруг них), подрезание под веревку (высота 40-50 см), проползание по прямой линии 6-8 м, пролегание под предметом (высота 40 см) в упоре на кистях и стопах, по гимнастической скамейке.

Прыжки: на двух ногах (вперед 2-3м), вверх с касанием предмета, в длину с места (30-40 см), через 4-6 параллельных линий (расстояние между ними 25-30 см), в глубину (10-15 см), из кружка в кружок, через предмет (высота 5-10 см).

Катание, бросание, ловля мяча: катание мячей (диаметр 20-25 см), шаров на 1,5м, ловля мяча после отскока от татами, катание мячей через ворота ширина (50-60 см) с расстояния 1-1,5 м, подбрасывание мяча вверх и ловля, бросание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди (расстояние 1,5-2 м), метание в горизонтальную цель одной рукой, попеременно (расстояние 2,5-5 м), бросание предметов в вертикальную цель сверху правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).

Имитационные упражнения: природных явлений (ветер, солнце, дождь, снег, молния, гром), объектов живой и неживой природы (море, гора, камень, цветок, река).

#### *Начальные формы упражнений дзюдо:*

Группировки из положения стоя, сидя, лежа:

- перекаты в группировке из различных исходных положений - влево, вправо, назад, лежа на животе, спине («лодочка», «рыбка», «корзиночка»);
- пригибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы;
- перекат назад из упора присев - встать, перекатом вперед;
- из упора стоя на коленях - сед вправо, влево; лежа на животе или спине вращаться вперед; положение ног в стойках дзюдоиста (правосторонней, левосторонней, фронтальной), повороты и перемещения тела на 90 градусов шагом (вперед, назад) в стойке, на коленях.

#### *Висы и упоры:*

- вис стоя, лежа, спиной на гимнастической стенке;
- упор стоя на коленях;

- упор сзади на полу;
- упор прогнувшись вверх животом;
- перемещение в упоре с доставанием предметов;
- перемещение в упоре сзади ног вперед;
- перемещение в упоре руками вперед.

*Подвижные игры и игровые упражнения:*

Проводить соревнования у 5-7 летних детей целесообразнее в форме игр: различных «Весёлых стартов», соревнований на лучшее выполнение элементов дзюдо, игр «Стенка на стенку», «Петушиный бой», развлекательных конкурсов «Папа, мама, я – спортивная семья» и др. так как всякая деятельность детей должна доставлять им радость как от самого процесса, так и от его результата, от совместных действий и переживаний. Для того, чтобы некоторые упражнения интереснее воспринимались ребёнком и легче запоминались, желательно дать им названия, знакомые детям.

*Игровые упражнения:*

- 1 «Лошадка» - ходьба в упоре присев;
  - 2 «Мишка» - ходьба на внешней стороне стопы;
  - 3 «Цапля» - ходьба на внешней стороне стопы;
  - 4 «Петушок» - ходьба с захлестом голени, руки за спиной;
  - 5 «Зайчик» - прыжки на двух ногах;
  - 6 «Насос» - наклоны вправо-влево;
  - 7 «Лягушка» - прыжки в приседе;
  - 8 «Бабочка» - сед согнутыми ногами, пятки соприкасаются, махи коленями;
  - 9 «Лодочка» - лёжа на животе, прогнуться, руками взять за ноги, покачивание;
  - 10 «Свечка» - стойка на лопатках;
  - 11 «Тележка» - ходьба на руках, напарник держит за ноги;
  - 12 «Тараканьи бега» - бег на четвереньках вперёд, спиной вперёд;
- А также:
- с ходьбой и бегом: «Займи свое место», «Мыши в порках», «Лошадки», «Поезд», «Воробьишки и кот», «Гуси», «Кто быстрее», «Слушай сигнал», «Пройди не задень», «Выполни задание», «Ловишь «Переменный шаг».
  - с прыжками: «Поймай комара», «Достань до предмета», «Веселые зайки», «Болото», «Ворона и воробьи».
  - с бросанием и ловлей мяча: «Лови, бросай - упасть не давай», «По мостику», «Догони мяч», «Поймай меня».
  - с ползанием: «Веселые жучки», «Переброска мячей», «Медвежата».
  - На ориентирование в пространстве, знание предметов, вещей, цветов: «Пройди не упади», «Воротца», «Кто ушел?», «Великаны и гномы», «Канатоходцы», «Море - суша», «Шарик».
  - Формирующие гигиенические знания, умения, навыки: «Зайка серый умывается», «Повтори действие» (имитация умывания, чистки зубов, одевания, уборки комнаты).

Построения, перестроения: парами, в колонну, в круг (нарисованный, выложенный поясами, опавшими листьями, лентами).

#### Выполнение основных видов движений

Основные движения - жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей деятельности. К ним относятся: ходьба; бег; прыжки; катание, бросание, ловля мяча; лазанье; упражнения на равновесие; начальные формы упражнения дзюдо; игровые упражнения.

При выполнении упражнения в ходьбе необходимо обращать внимание на следующие детали:

- положение туловища прямое, плечи слегка разведены, голова приподнята, живот подтянут;
- движения рук и ног согласованы, при шаге правой ногой ребенок делает мах левой рукой вперед, а при шаге левой - правой рукой;
- ровный, свободный шаг, с перекатом с пятки на носок.

В беге рекомендуется следить за выполнением следующих элементов:

- положение туловища - небольшой наклон вперед, голова приподнята;
- согласованность движений рук и ног - правая рука выносится вперед одновременно с левой ногой, а левая - одновременно с правой ногой. Руки полусогнуты в локтях, энергично отводятся назад;

• бег легкий, с отрывом от татами, быстрый, свободный. Прыжок в длину с места выполняется правильно при соблюдении следующих условий:

- правильное исходное положение - наклон туловища вперед, ноги на ширине стопы, полусогнуты в коленях; руки отведены назад (положение старта пловца);

- энергичное отталкивание одновременно двумя ногами;
- мах руками вперед-вверх при отталкивании;
- мягкое, устойчивое приземление на пятки с перекатом на всю стопу, руки прямые вперед - в стороны.

Прыжок в длину с разбега получается при соблюдении условий выполнения:

- равноускоренный разбег;
- энергичное отталкивание одной ногой с одновременным махом рук вперед-вверх;
- сгибание ног в полете (положение группировки);
- мягкое, устойчивое приземление одновременно на обе ноги, на пятки с перекатом на всю стопу.

Прыжок в высоту с места выполняется при соблюдении рационального исходного положения, что важно если:

- поставить ноги на ширину стопы; полу присед, отвести руки назад;
- энергично выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть-чуть вперед; взмах руками вверх;
- сгибание ног в коленях, приблизив их к груди. Руки вперед;
- приземление на полусогнутые ноги на носки с перекатом на всю стопу. Руки вниз.

Метание предметов на дальность и в цель выполняется точно в случаях, когда:

- левая нога впереди на расстоянии  $3/4$  шага, туловище в поворотном направлении метания;
- при замахе правая рука поднимается вперед-вверх и отводится назад над плечом до отказа, тяжесть тела переносится на заднюю стоящую ногу, другая рука опущена вниз или согнута впереди;
- бросок выполняется энергичным разгибанием руки, тяжесть тела при этом переносится на впереди стоящую ногу.

Лазанье по гимнастической стенке (лестнице) характеризует кратковременная повторяемость элементов: поочередное движение рук и ног с момента опоры ноги на рейки лестницы и задержка обеих ног на них - приставной шаг.

Развитие психофизических качеств

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка.

Развитие быстроты движений. Быстрота-это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомления. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног). Выделяют три основные формы проявления быстроты:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость отдельного движения;
- 3) частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Необходимо использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя в упоре присев).

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния

и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и пространственно-временных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

Развитие силы.

Проявление силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (передача мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств - быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. При отборе упражнений для дошкольников уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазании по вертикальной и наклонной гимнастической стенке. Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо также развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу (скоростно-силовые качества). Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание па дальность, спрыгивания с небольшой высоты с последующим подскоком вверх или вперед, впрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед на двух ногах через линии из поясов или скакалок. При этом чередуются умеренный и быстрый темп.

Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднимание набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседания с мячом, прокатывание его, броски вперед от груди или толчок, бросок из-за головы. Все эти упражнения включаются в общеразвивающие упражнения

### **Материально-техническое обеспечение**

- физкультурный зал;
- спортивный инвентарь;
- секундомер;
- напольное покрытие татами;
- манекен тренировочный;
- электронные весы;
- демонстрационный материал;
- картотека игр и упражнений.

## **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

## **Информационное обеспечение программы**

### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.judo.ru](http://www.judo.ru) Федерация дзюдо России.
2. [yurisakh12.narod.ru](http://yurisakh12.narod.ru) Сайт о традиционном дзюдо. Представление диска "Будзюцу Японии. Традиционное дзюдо". Ссылка на ресурсы в сети. Информация о каратэ, айкидо, истории и технике дзюдо. Очерк о Д. Кано.
3. [judo-ua.narod.ru](http://judo-ua.narod.ru) Теоретический материал о дзюдо. Общие принципы, 10 способов атаки, правила спортивной борьбы.

## **Список литературы**

### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Санитарные правила 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»

### Для педагога дополнительного образования:

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. - М.: «Академия», 2000.



2. Глазырина Л.Д. Физическая культура-дошкольникам: Средний возраст/Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001.
3. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов доп. учреждений/ Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянки. - 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. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». - М: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.
6. Жерар де ля Тай. Дзюдо: Правила. Техника. Поединокок. Практика. - М.: АСТ-Астрель, 2005.
7. Здоровье формирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов доп. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 336 с.
8. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. - М.: ВЛАДОС, 2004.
9. Кожухова Н.Н. Педагогическая практика студентов с дополнительной подготовкой «Руководитель физического воспитания» в дошкольном учреждении: учеб. пособие для студентов пед. училищ и колледжей, обучающихся по специальности 0313 «Дошк. образование» / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова: под ред. С.А. Козловой. - М.: ВЛАДОС, 2005.
10. Кожухова Н.Н., Рыжакова Л.А., Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М: ВЛАДОС, 2003.
11. Крусева Т. О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.
12. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 2001.
13. 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.
14. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста/ Авт.-сост. Р.И. Амарьяп, В.А. Муравьев. - М.: Айрис-пресс, 2004.
15. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. - М.: ВЛАДОС, 2002.
16. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: ВЛАДОС, 2003.

17. Погадаев Г.И. Физкульт-Ура! Физическая культура дошкольников/ Пособие для родителей и воспитателей. - М.: Школьная Пресса, 2003.
18. Примерная дополнительная образовательная (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно-оздоровительных групп неспециализированных (с минимальным использованием средств дзюдо), спортивно-оздоровительных групп по дзюдо в ДКЖ ФП, ДЮСШ) / Свищев И.Д., Соловейчик СИ., Юдаев СВ., Глушкова Э.А., Ерегина СВ., Подливаев Б.А., Жердев В.Э., Крищук С.А. -М.: СпортАкадемПресс. - 2003.
19. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов: Методические рекомендации / Авт.-сост. А.С. Перевозников. - Челябинск, 2003.
20. Пятсот игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
21. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. -М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004.
22. Солодков А.С, Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр, и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005.
23. Степапенкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2001.
24. Столяров В.И. Стань спартианцем-участником нового движения «Старт!» (новая социальная развлекательно-игровая программа). -М.: АНО «Центр развития спартианской культуры», Центр культуры здоровья и спартианского воспитания РГУФК, 2005.
25. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю.Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003.
26. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. -Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005.
27. 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.
28. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника/Пособие для педагогов дошк. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001.
29. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. -М.: Физкультура и спорт, 1999