

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик адаптированной дополнительной образовательной программы	3
1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы).....	3
1.1.1. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	4
1.1.2. Объём программы	11
1.1.3. Принципы организации обучения	11
1.2. Цель и задачи Программы.....	12
1.3. Содержание программы	12
1.3.1. Учебный план	13
1.4. Планируемые результаты освоения программы	14
2. Комплекс организационно-педагогических условий	18
2.1. Календарный учебный график.....	18
2.2. Организационно-педагогические условия реализации программы	20
2.3. Формы и методы диагностики	21
2.4. Учебно-методический комплекс программы	23
3. Методическая литература и ресурсы	24

1. Комплекс основных характеристик адаптированной дополнительной образовательной программы

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)

Настоящая адаптированная дополнительная образовательная программа «Дзюдо» (далее Программа) разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 июля 2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2)
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» от 28.09.2020г. №28
- Устава государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 83 Фрунзенского района Санкт-Петербурга;
- Лицензия № 1982 от 08.07.2016 г на право ведения образовательной деятельности;
- Приложение № 1 к лицензии на осуществление образовательной деятельности № 1982 от 08.07.2016 г. «Дополнительное образование детей и взрослых» от 08.07.2017 г.

В настоящее время резко снижен уровень здоровья детей из-за уменьшения их двигательной активности. Дефицит двигательной активности нарушает защитные функции организма, серьезно ухудшает здоровье детей. Необходимо создать условия для занятий физическими упражнениями не только на занятиях по физической культуре в детском саду, но и в дополнительное время с целью укрепления здоровья и улучшения физической подготовленности. Такой возможностью обладают дополнительные занятия по различным видам современного спорта, одним из которых является дзюдо.

Данная адаптированная программа физкультурно-спортивной направленности направлена на:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей в соответствии с их возрастными возможностями;
- овладение основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий дзюдо для учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования;
- формирование личностных компетенций обучающихся, их поведения в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики;

– формирование устойчивой мотивации и постоянного интереса к занятиям дзюдо у детей и подростков, одновременно развивая двигательные качества и повышая интеллектуальные способности обучающихся.

Данная адаптированная дополнительная образовательная программа «Дзюдо» адресована детям в возрасте от 5 до 7 лет.

1.1.1. Отличительные особенности программы

Дзюдо – всемирно признанный вид спорта, овладевая которым человек в любом возрасте имеет возможность раскрыть потенциал своего тела и воспитать в себе необходимые для лидера волевые качества. Дополнительные занятия по дзюдо формируют у детей мотивацию на здоровый образ жизни, достижение гармоничного единства физического, психического и духовно-нравственных начал в человеке.

Адресат программы - дети 5-7 лет с разными индивидуальными и стартовыми возможностями.

1.1.1. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников **Характеристика возрастных особенностей детей 5-7 лет**

В этом возрасте развиваются ловкость и координация движений. Дети могут удерживать равновесие. Развивается моторика мелкая и общая. Движения становятся более совершенными. Дети способны активно и осознанно разучивать движения, что позволяет расширять основные виды движений. Появляется сосредоточенность на своем самочувствии, начинает волновать тема собственного здоровья. Способны элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять объект. Мышление протекает в форме наглядных образов, следуя за восприятием. Внимание становится все более устойчивым. Важным показателем развития внимания является то, в деятельности ребенка появляется действие по правилу – первый необходимый элемент произвольного внимания. Развивается память ребенка, становится более произвольной. Дети этого возраста отличаются многообразием выражения своих чувств, способны проявлять участие, сочувствие, сопереживание, используя средства интонационной речевой выразительности. Отмечается потребность в уважении, похвале, на замечания взрослых реагирует повышенной обидчивостью.

Следование правилам бывает неустойчивым – легко отвлекаются на то, что более интересно или «хорошо себя ведут» только в отношении наиболее значимых людей. Социальные нормы и правила поведения не осознаются, однако начинают складываться обобщенные представления о том, «как надо (не надо) себя вести», как «положено» вести себя девочкам, и как – мальчикам. Хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам в поведении другого, в своем собственном, эмоционально его переживают, что повышает возможность регулирования поведения. Волевые процессы формируются, поведение ребенка зависит от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

Дети старшего дошкольного возраста владеют основными движениями, способны к освоению сложных движений. У детей наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Более совершенной становится крупная моторика. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Имеют представление о здоровом образе жизни, ценности здоровья. Самостоятельно выполняют соответствующие возрасту гигиенические процедуры, имеют навыки опрятности.

Внимание становится более устойчивым и произвольным. Могут заниматься не очень интересным на их взгляд, но нужным делом в течение 40 -50 минут вместе со взрослым. Способны действовать по правилу, которое задается взрослым.

Объем памяти изменяется не существенно. Улучшается ее устойчивость. Для запоминания могут использовать несложные приемы и средства.

Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия действий и поступков собственных и других людей.

Эмоционально переживают не только оценку своего поведения другими, но и соблюдение ими самими норм и правил, соответствие поведения своим морально-нравственным представлениям. Однако соблюдение норм (дружно играть, делиться игрушками, контролировать агрессию и т.д.), как правило, возможно, лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями. Эмоционально откликаются на собственные успехи. Зачастую нуждаются в одобрении, поощрении и доброжелательном отношении взрослых.

В поведении формируется возможность саморегуляции, т.е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Происходит осознание общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. Проявляют способность к волевой регуляции поведения, преодолению непосредственных желаний, если они противоречат установленным нормам. В связи с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого) - повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка. Достаточно адекватно оценивают результаты своей деятельности по сравнению с другими детьми. Характерна завышенная общая самооценка, влияющая на положительное отношение к себе.

Характеристика особенностей развития детей с ТНР

К группе детей с тяжелыми нарушениями речи относятся дети с фонетико-фонематическим недоразвитием речи при дислалии, ринолалии, легкой степени дизартрии;

На I уровне речевого развития у ребёнка наблюдается полное отсутствие или резкое ограничение словесных средств общения.

на II уровне речевого развития в речи ребенка присутствует короткая аграмматичная фраза, словарь состоит из слов простой слоговой структуры (чаще существительные, глаголы, качественные прилагательные)

на III уровне речевого развития в речи ребенка появляется развернутая фразовая речь с выраженными элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития;

на IV уровне речевого развития при наличии развернутой фразовой речи наблюдаются остаточные проявления недоразвития всех компонентов языковой системы.

Особенности речевого развития детей с ТНР оказывают влияние и на формирование личности ребенка, на формирование всех психических процессов. Дети имеют ряд психолого-педагогических особенностей, затрудняющих их социальную адаптацию и требующих целенаправленной коррекции имеющихся нарушений.

Особенности речевой деятельности отражаются на формировании у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сфер. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительной сохранности смысловой памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. У детей низкая мнемическая активность может сочетаться с задержкой в формировании других психических процессов.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития проявляется в специфических особенностях мышления. Обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными по возрасту, дети отстают в развитии словесно-логического мышления, с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением.

Исследования указывают на то, что у детей с ТНР отмечается недоразвитие познавательной деятельности, у них нарушены восприятие, внимание, память, мышление.

Дети с общим недоразвитием речи воспринимают образ предмета в усложненных условиях с определенными трудностями: увеличивается время принятия решения, дети не уверены в правильности своих, отмечают ошибки опознания.

Объем *зрительной памяти* детей с ТНР практически не отличается от нормы. Исключение касается возможности продуктивного запоминания серии геометрических фигур детьми с дизартрией. Это связано с выраженными нарушениями восприятия формы, слабостью пространственных представлений. С понижением уровня речевого развития, понижается уровень слуховой памяти.

Внимание детей с речевым недоразвитием характеризуется рядом особенностей: неустойчивостью, низким уровнем показателей произвольного внимания, трудностями в планировании своих действий. С трудом сосредотачивают внимание на анализе условий, поиске различных способов и средств в решении задач.

Дети с недоразвитием речи имеют ряд **особенностей мышления**. У них обнаруживается недостаточный объем сведений об окружающем мире, о свойствах и функциях предметов, возникают трудности в установлении предметно-следственных связей. Проблемную ситуацию оценивают поверхностно.

Так же для них характерны - недостаточная подвижность, инертность, быстрая истощаемость **воображения**.

У части детей отмечается соматическая ослабленность и замедленное развитие локомоторных функций; им присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы - недостаточная координация движений, снижение скорости и ловкости их выполнения.

Наибольшие трудности возникают при выполнении движений по словесной инструкции. Часто встречается недостаточная координация пальцев кисти руки, недоразвитие мелкой моторики.

Исследования в области изучения ориентировки в пространстве этой категории детей, выявили, что дети затрудняются дифференцировать понятия «справа» и «слева», а также наблюдаются трудности ориентировки в сторонах собственного тела - понятия «правая-левая нога, рука, ухо, глаз». Пространственные нарушения проявляются и при рисовании, и в дальнейшем, при письме.

У дошкольников с ТНР отмечают **отклонения в эмоционально-волевой сфере**. Детям присущи нестойкость интересов, пониженная наблюдательность, сниженная мотивация, негативизм, неуверенность в себе, повышенная раздражительность, агрессивность, обидчивость, трудности в общении с окружающими, в налаживании контактов со своими сверстниками. У детей с тяжелыми нарушениями речи отмечают **трудности формирования саморегуляции и самоконтроля**.

Характеристика особенностей развития детей с ЗПР

У детей с ЗПР наблюдается низкий (по сравнению с нормативно развивающимися сверстниками) уровень развития восприятия. Это проявляется в необходимости более длительного времени для приёма и переработки сенсорной информации; в недостаточности, фрагментарности знаний этих детей об окружающем мире; в затруднениях при узнавании предметов, находящихся в непривычном положении,

контурных и схематических изображений. Сходные качества этих предметов воспринимаются ими обычно как одинаковые. Эти дети не всегда узнают и часто смешивают сходные по начертанию буквы и их отдельные элементы; часто ошибочно воспринимают сочетания букв и т. д.

На этапе начала систематического обучения у детей с ЗПР выявляется неполноценность тонких форм зрительного и слухового восприятия, недостаточность планирования и выполнения сложных двигательных программ. У детей этой группы недостаточно сформированы и пространственные представления: ориентировка в направлениях пространства в продолжение довольно длительного периода осуществляется на уровне практических действий; часто возникают трудности при пространственном анализе и синтезе ситуации. Поскольку развитие пространственных представлений тесно связано со становлением конструктивного мышления, то и формирование представлений данного вида у детей с ЗПР также имеет свои особенности. Например, при складывании сложных геометрических фигур и узоров дети с ЗПР часто не могут осуществить полноценный анализ формы, установить симметричность, тождественность частей конструируемых фигур, расположить конструкцию на плоскости, соединить её в единое целое.

Все дети с ЗПР без особого труда справляются с заданием на составление простых картинок, на которых изображен единичный предмет (петух, медведь, собака). Однако при усложнении сюжета необычное направление разреза (диагональный), увеличение количества частей приводят к появлению грубых ошибок и к действиям методом проб и ошибок, то есть заранее составить и продумать план действия дети не могут. Во всех этих случаях детям приходится оказывать различные виды помощи: от организации их деятельности до наглядной демонстрации способа выполнения.

В качестве наиболее характерных для детей с ЗПР особенностей внимания исследователями отмечаются его неустойчивость, рассеянность, низкая концентрация, трудности переключения. Недостатки организации внимания обуславливаются слабым развитием интеллектуальной активности детей, несовершенством навыков и умений самоконтроля, недостаточным развитием чувства ответственности и интереса к учению. У детей с ЗПР отмечается неравномерность и замедленность развития устойчивости внимания, а также широкий диапазон индивидуальных и возрастных различий этого качества.

Ещё одним характерным признаком задержки психического развития являются отклонения в развитии памяти. Отмечаются снижение продуктивности запоминания и его неустойчивость; большая сохранность произвольной памяти по сравнению с произвольной; заметное преобладание наглядной памяти над словесной; низкий уровень самоконтроля в процессе заучивания и воспроизведения, недостаточный объём и точность запоминания; низкий уровень опосредованного запоминания; преобладание механического запоминания над словесно-логическим.

Выраженное отставание и своеобразие обнаруживается и в развитии познавательной деятельности этих детей, начиная с ранних форм мышления - наглядно-действенного и наглядно-образного. Дети могут успешно классифицировать предметы по таким наглядным признакам, как цвет и форма, однако с большим трудом выделяют в качестве общих признаков материал и величину предметов, затрудняются в

абстрагировании одного признака и сознательном его противопоставлении другим, в переключении с одного принципа классификации на другой. При анализе предмета или явления дети называют лишь поверхностные, несущественные качества с недостаточной полнотой и точностью. В результате дети с ЗПР выделяют в изображении почти вдвое меньше признаков, чем их нормально развивающиеся сверстники.

Ещё одной особенностью мышления детей с задержкой психического развития является снижение познавательной активности. Одни дети практически не задают вопросов о предметах и явлениях окружающей действительности. Одни из них медлительны, пассивны, с замедленной речью. Другие дети, как правило, задают вопросы, касающиеся в основном внешних свойств окружающих предметов, обычно они несколько расторможены и многословны.

У детей данной категории нарушен и необходимый поэтапный контроль над выполняемой деятельностью, они часто не замечают несоответствия своей работы предложенному образцу, не всегда находят допущенные ошибки, даже после просьбы взрослого проверить выполненную работу.

Среди личностных контактов детей с ЗПР преобладают наиболее простые. У них наблюдаются снижение потребности в общении со сверстниками, а также низкая эффективность их общения друг с другом во всех видах деятельности. У дошкольников с ЗПР выделяется слабая эмоциональная устойчивость, нарушение самоконтроля во всех видах деятельности, агрессивность поведения и его провоцирующий характер, трудности приспособления к детскому коллективу во время игры и занятий, суетливость, частая смена настроения, неуверенность, чувство страха, манерничанье, фамильярность по отношению к взрослому. Всё это свидетельствует о недоразвитии у детей данной категории социальной зрелости.

Одним из диагностических признаков ЗПР у детей выступает несформированность игровой деятельности. У детей оказываются несформированными все компоненты сюжетно-ролевой игры: сюжет игры обычно не выходит за пределы бытовой тематики; содержание игр, способы общения и действия и сами игровые роли бедны. Диапазон нравственных норм и правил общения, отражаемый детьми в играх, очень невелик, беден по содержанию, следовательно, недостаточен в плане подготовки их к обучению в школе.

Особенности речи детей с ЗПР. Клинические и нейропсихологические исследования выявили отставание в становлении речи детей с ЗПР, низкую речевую активность, недостаточность динамической организации речи. У этих детей отмечается ограниченность словаря, неполноценность понятий, низкий уровень практических обобщений, недостаточность словесной регуляции действий. Наблюдается отставание в развитии контекстной речи; существенно запаздывает развитие внутренней речи, что затрудняет формирование прогнозирования, саморегуляции в деятельности.

Недостаточность словарного запаса связана с недостаточностью знаний и представлений этих детей об окружающем мире, о количественных, пространственных, причинно-следственных отношениях, что в свою очередь определяется особенностями познавательной деятельности личности при задержке психического развития.

Характеристика особенностей развития детей с УО

Как правило дети с УО не фиксируют взор на лице взрослого, у них затруднен контакт с новым взрослым «глаза в глаза», не проявляют желание сотрудничества со взрослыми; эмоционально-личностное общение не переходит в ситуативно-деловое. У них снижена инициатива и активность в коммуникативных проявлениях. В новой ситуации дети «жмутся» к близкому взрослому, просятся на руки, капризничают; во многих случаях отмечается «полевое поведение».

Они не выделяют себя из окружающей среды, не могут по просьбе взрослого назвать свое имя, показать свои части тела и лица. У них не формируются представления о себе, о «своем Я», и о своих близких. Для многих из них характерно неустойчивое настроение, раздражительность, порой резкое колебание настроения. Они, как правило, упрямы, плаксивы, часто бывают либо вялы, либо возбудимы; не стремятся подражать и взаимодействовать с близкими взрослыми и сверстниками.

У них отмечается выраженная задержка становления навыков опрятности и культурно-гигиенических навыков самообслуживания (отсутствует самостоятельность в быту), полностью зависимы от взрослого.

Способы усвоения общественного опыта самостоятельно не появляются: умения действовать по указательному жесту, готовность действовать совместно со взрослым, действовать по подражанию, ориентировка и действия по речевой инструкции, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на всем последующем развитии личности ребенка.

Познавательное развитие: отставание в познавательном развитии проявляется во всех психических процессах: внимании, памяти, восприятии, мышлении и речи. Дети не проявляют интереса к окружающему миру: не рассматривают предметы, не берут самостоятельно игрушки в руки, не манипулируют и не действуют ими. У них отсутствует любознательность и «жажда свободы». Они длительное время не различают свойства и качества предметов, самостоятельно не овладевают методом «проб и ошибок» при выполнении познавательных задач. В старшем дошкольном возрасте они с трудом начинают осваивать сенсорные эталоны (называют некоторые цвета, форму предметов), но при этом не учитывают эти свойства в продуктивных видах деятельности. У них не формируется наглядно-действенное мышление, что отрицательно сказывается на становлении наглядно-образного и логического мышления.

Для них характерно выраженное системное недоразвитие речи: они могут выполнить только простую речевую инструкцию в знакомой ситуации, начинают овладевать коммуникативными невербальными средствами (смотреть в глаза, улыбаться, протягивать руку и др.). В активной речи появляются звукокомплексы и отдельные слова, фразовая речь появляется после 5 лет и позже.

У детей с умеренной умственной отсталостью могут наблюдаться все формы **нарушений речи** - дислалия, дизартрия, анартрия, ринолалия, дисфония, заикание и т. д. Особенность речевых расстройств у них состоит в том, что преобладающим в их структуре является нарушение семантической стороны речи.

Речевые нарушения у этих детей носят системный характер, т.е. страдает речь как целостная функциональная система: нарушены все компоненты речи: ее фонетико-

фонематическая сторона, лексика, семантика, грамматический строй. У детей отмечается слабость мотивации, снижение потребности в речевом общении; нарушено смысловое программирование речевой деятельности, создание внутренних программ речевых действий. Речь у них монотонна, маловыразительна, лишена эмоций. Это говорит об особенностях просодических компонентов речи. Нарушения звукопроизношения у умственно отсталых детей определяются комплексом патологических факторов.

Деятельность: у детей своевременно не появляются специфические предметные действия (соотносящие и орудийные), преобладают манипуляции с предметами, иногда напоминающие специфическое использование предмета, но, в действительности, ребенок, производя эти действия, совсем не учитывает свойства и функциональное назначение предметов. Кроме того, эти манипуляции перемежаются неадекватными действиями: ребенок стучит ложкой по столу, бросает машинку, облизывает или сосет игрушку и т. д. Нецеленаправленные и неадекватные действия, равнодушное отношение к результату своих действий – именно эти особенности отличают деятельность ребенка с умеренной умственной отсталостью от деятельности его нормально развивающегося сверстника. В дошкольный период у детей с умеренной умственной отсталостью не формируются предпосылки и к другим видам детской деятельности – игре, рисованию, конструированию.

1.1.2. Объем программы - Программа рассчитана на детей 5-6 лет и 6-7 лет, продолжительность обучающей программы для каждой возрастной группы - 8 месяцев. Занятия проходят два раза в неделю

Продолжительность занятий:

Дети 5-6 лет - 40 мин.

Дети 6-7 лет – 40 мин.

Форма проведения занятий: групповая.

Занятия проходят во второй половине дня.

1.1.3. Принципы организации обучения

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

1. Словесные методы:	2. Наглядные методы:	3. Практические методы:
- рассказ - объяснение - беседа	- метод демонстрации	- упражнения - подвижные игры

1.2. Цель и задачи Программы

Цель программы – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение дзюдо

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение обучающихся знаниями по спортивному разделу дзюдо, самообороне, физической культуре;
- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов дзюдо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях,
- умению самовыражаться;
- обучение правилам поведения на занятиях.

Развивающие:

- содействие гармоническому развитию обучающихся, укреплению здоровья, закаливанию растущего организма;
- привитие устойчивого интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом;
- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение правилами судейства соревнований;
- приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по дзюдо;

Воспитательные:

- формирование духовно-нравственных качеств личности.
- формирование личностных качеств: целеустремленность, нацеленность на результат, упорство, самообладание;
- воспитание интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план для детей 5-7 лет

Занятия с детьми каждой возрастной группы проводятся с октября по май два раза в неделю (2 часа)

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Общее кол-во часов	
1.	<p>«Что такое дзюдо» Вводное занятие. Знакомство с основными элементами дзюдо. – история дзюдо, становление олимпийского тхэквондо. Стили дзюдо, рассказ о спортивных мероприятиях дзюдо.</p>	1	1	2 часа	опрос
2.	<p>«Техника безопасности» – Рассматривание иллюстраций. – правильное поведения в спортивном зале, взаимоотношение между юными спортсменами в ключе дружбы и помощи друг к другу. ТБ в игре и работе в парах.</p>	2	4	6 часов	опрос
3.	<p>«Общая физическая подготовка» – разогревающая часть, прыжковые упражнения, упражнения сидя, упражнения стоя, комбинирующие упражнения, возрастание повторений различных упражнений.</p>	3	19	22 часа	тестовые задания
4.	<p>"Базовые упражнения тхэквондо" – начальные стойки, передвижение в начальных стойках, блоки руками, блоки в передвижениях. – ОФП; – растяжка, маховые упражнения, комбинирующие маховые упражнения.</p>	2	20	22 часа	тестовые задания
5	<p>"Подвижные игры": Игровые занятия. Игры, включающие базовую технику дзюдо: "Пятнашки в парах", "Кто точнее", "Кто быстрее", "Лидер"</p>	1	9	10 часов	соревнования
6	Подведение итогов обучения. Открытое занятие	1	1	2 часа	открытое занятие
Итого:		10	54	64 аса	

1.3.2. Содержание программы

для детей 5-6 лет

1. Тема: что такое «дзюдо»?

Форма: вводное занятие. Тема рассчитана на 2 занятия.

Теория:

- Ознакомление с историей дзюдо, олимпийского движения дзюдо.
- Виды и направленность дзюдо. Ознакомление соревновательной системы дзюдо.

Практика:

- Просмотр видеороликов и фильмов о дзюдо.
- Иллюстрации и фотоматериал спортсменов дзюдо.

Материально-техническое оснащение:

- Иллюстрации.
- Видеофильмы.

2. Тема: Техника безопасности

Форма: учебное занятие, игра. Тема рассчитана на 6 занятия.

Теория:

- правила поведения в спортивных залах, на спортивных площадках.
- ознакомление с начальными принципами безопасности и поведения при выполнении упражнений. Техника безопасности работы в парах. (как правильно стоять, правильно распределять вес своего тела и чувства равновесия, безопасное падение при потере равновесия).

Практика:

- Показ и демонстрация действий правильного выполнения движений в различных ситуациях.

Материально-техническое оснащение:

- мяч;
- скакалка;
- гимнастическая скамейка.

3. Тема: Общая физическая подготовка

Форма: учебное занятие. Тема рассчитана на 22 занятия.

Теория:

- Ознакомление с общими развивающими упражнениями.
- Как подготовить тело и дух к безопасному выполнению упражнений.

Практика:

- Подготовка стопы к нагрузкам (ходьба на пятках, на носках, на ребре стопы, внутренней части стопы).
- Разогревающие упражнения (бег, забегания, приставные шаги, захлест голени, поднимание колен к груди попеременно с каждой ноги).
- Прыжковые упражнения (подскоки, многоскоки, прыжки на одной ноге).
- Упражнения сидя (бабочка, книжка, наклоны туловища к вытянутым ногам, к согнутым ногам, подтягивание стопы к груди, постановка стопы на внутреннюю часть

бедра с последующими наклонами).

4. Тема: Базовые упражнения дзюдо

Форма: учебно-тренировочное занятие. Тема рассчитана на 22 занятия.

Теория:

- Рассказ о начальных стойках и передвижениях дзюдо, контроль положения тела в стойках

Практика:

- Начальные стойки (стойка шага, стойка всадника, передвижение в стойке шага вперед и назад, постановка рук в стоке шага, постановка рук в стоке всадника).

- Движение рук в правильном направлении при движении и со сменой стойки.

- ОФП (укрепление мышечного каркаса, отжимания, пресс).

5. Тема: Подвижные игры

Форма: учебно - игровое занятие. Тема рассчитана на 10 занятий.

Теория:

- Ознакомление с различными видами подвижных игр, правила, поведения юных спортсменов в игре, этикет.

Практика:

- Подвижные игры "Кто точнее", "Кто быстрее" включающие базовую технику дзюдо

Материально-техническое оснащение:

- Аудиозаписи для игр.

- Мяч.

6. Тема: Подведение итогов

Форма: комплексно-проверочное занятие, игра. Тема рассчитана на 2 занятия.

Теория:

- Определение степени овладения знаниями о том, что такое здоровье, что надо делать, чтобы не заболеть. Знание упражнений. Знание траекторий движений своего тела в нужном направлении.

Практика:

- Демонстрация усвоенных навыков.

для детей 6-7 лет

1. Тема: что такое «дзюдо»?

Форма: вводное занятие. Тема рассчитана на 2 занятия.

Теория:

- Ознакомление с историей дзюдо, олимпийского движения дзюдо.

- Виды и направленность дзюдо. Ознакомление соревновательной системы дзюдо.

Правила поединков.

Практика:

- Просмотр видеороликов и фильмов о дзюдо.

- Иллюстрации и фотоматериал спортсменов дзюдо.

Материально-техническое оснащение:

- Иллюстрации.

- Видеофильмы.

2. Тема: Техника безопасности

Форма: учебное занятие, игра. Тема рассчитана на 6 занятия.

Теория:

- правила поведения в спортивных залах, на спортивных площадках.
- ознакомление с начальными принципами безопасности и поведения при выполнении упражнений. Техника безопасности работы в парах. (как правильно стоять, правильно распределять вес своего тела и чувства равновесия, безопасное падения при потере равновесия).

Практика:

- Показ и демонстрация действий правильного выполнения движений в различных ситуациях. Работа в парах и объяснение правильного взаимодействия. (Равновесие, устойчивость, управление тела и его частей при неожиданных ситуациях).

Материально-техническое оснащение:

- мяч;
- скакалка;
- гимнастическая скамейка.

3. Тема: Общая физическая подготовка

Форма: учебное занятие. Тема рассчитана на 22 занятий.

Теория:

- Ознакомление с общими развивающими упражнениями.
- Как подготовить тело и дух к безопасному выполнению упражнений.

Практика:

- Подготовка стопы к нагрузкам (ходьба на пятках, на носках, на ребре стопы, внутренней части стопы)
- Разогревающие упражнения (бег, забегания, приставные шаги, захлест голени, поднятие колен к груди попеременно с каждой ноги).
- Прыжковые упражнения (подскоки, многоскоки, прыжки на одной ноге).
- Упражнения сидя (бабочка, книжка, наклоны туловища к вытянутым ногам, к согнутым ногам, подтягивание стопы к груди, постановка стопы на внутреннюю часть бедра с последующими наклонами).

4. Тема: Базовые упражнения тхэквондо

Форма: учебно-тренировочное занятие. Тема рассчитана на 22 занятий.

Теория:

- Рассказ о начальных стойках и передвижениях дзюдо, контроль положения тела в стойках. Блоки руками (верхний, нижний блок, передвижение в стойках с блоками руками)

Практика:

- начальные стойки (стока шага, стока всадника, передвижение в стоке шага вперед и назад, постановка рук в стоке шага, постановка рук в стоке всадника)
- движение рук в правильном направлении при движении и со сменой стойки.

-ОФП (укрепление мышечного каркаса, отжимания, пресс)

5. Тема: Подвижные игры

Форма: учебное занятие. Тема рассчитана на 10 занятий.

Теория:

- Ознакомление с различными видами подвижных игр, правила, поведения юных спортсменов в игре, этикет.

Практика:

- Подвижные игры, включающие базовую технику дзюдо "Пятнашки в парах", "Кто точнее", "Кто быстрее", усложнение правил в игре, (каждый из учащихса выбирается лидером и по заданию игры проявляет качества лидера. Цель - прививать инициативу у ребенка в общем внимании своих сверстников и умение быть услышанным, а также способствовать развитию качеств лидера в широком аспекте этого понятия.

Материально-техническое оснащение:

- Аудиозаписи для игр.
- Мяч.

6. Тема: Подведение итогов

Форма: комплексно-проверочное занятие, игра. Тема рассчитана на 2 занятия.

Теория:

- Определение степени овладения знаниями о том, что такое здоровье, что надо делать, чтобы не заболеть.

Знание упражнений. Знание начальных базовых упражнений дзюдо (блоки руками, стойки "всадника", "стойка шага", "верхний блок", нижний блок"

Практика:

- Демонстрация усвоенных навыков.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

старший дошкольный возраст (5-6 лет)

1. Сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом;
2. Сформирован программный круг двигательных умений и навыков детей 6 года жизни;
3. Выполнение физических упражнений и участие в совместных подвижных играх;
4. Владение основами техники дзюдо;

старший дошкольный возраст (6-7 лет)

1. Сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом;
2. Сформирован программный круг двигательных умений и навыков детей 7 года жизни;
3. Выполнение физических упражнений и увеличение нагрузок в отдельных видах упражнений;

4. Владение основами техники дзюдо, техника передвижений в основных стойках.

Дети с ОВЗ

- Планируемые результаты детей с ОВЗ, приближены к планируемым результатам нормативно развивающихся детей, зависят от стартовых возможностей каждого конкретного ребёнка, с учётом его возможностей здоровья.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Возраст обучающихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных часов
5-6	02.10.2023	31.05.2024	64
6-7(8)	02.10.2023	31.05.2024	64

Календарный учебный график

мес яц	№	Название занятия	Количество часов		
			5-6 лет 2 год	6-7 лет 3 год	
1. Тема: что такое дзюдо					
Октябрь	1 зан.	Вводное занятие. Знакомство с главными составляющими занятий по дзюдо.	2	2	
	2. Тема: Техника безопасности				
	2-3 занятия	Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения в спортивном зале, ознакомление с начальными принципами безопасности и поведения при выполнении упражнений.	2	2	
	3-5 занятия	Знакомство с ритуалом начала и окончания тренировки Знакомство с базовыми командами на тренировке.	2	2	
	6-8 занятия	Разучивание базовых команд дзюдо.; Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений	2	2	
3. Тема: Общая физическая подготовка					
Ноябрь	9-12 занятия	ОФП по типу круговой тренировки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения в положении сидя.	4	4	

	13-16 занятие	ОФП, прыжковая техника с двух ног. Подвижные игры «Кто первый», «Кто внимательнее» и др.	4	4	
Декабрь	17-20 занятие	ОФП, виды стоек в дзюдо. Отработка основной стойки «Всадник» базовой техники.	4	4	
	21-24 занятие	ОФП, виды стоек в дзюдо. Отработка основной стойки «Всадник» базовой техники.	4	4	
Январь	25-27 занятие	ОФП по типу прыжковой разминки. Упражнения на развитие гибкости. Закрепление передвижения в стойках (движение вперед).	3	3	
	28-30 занятие	Прыжковая разминка, упражнения на гибкость. Передвижения в стойках (движение вперед). Упражнения для укрепления мышц ног.	3	3	
	4. Тема: Базовые упражнения дзюдо				
	31	Индивидуальные занятия. Отработка базовой техники блоков/ударов. Отжимание.	1	1	
Февраль	32 занятие	Беговая разминка. ОФП, поперечный шпагат, махи ногами в высоту, приседания. Упражнения для укрепления мышц. Техника смены стоек при выполнении упражнений.	2	2	
	33-36 занятие	Прыжковая разминка, упражнения на гибкость. Передвижения в стойках (движение вперед). Упражнения для укрепления мышц ног.	3	3	
Март	37-40 занятие	Беговая разминка. ОФП, поперечный шпагат, махи ногами в высоту, приседания. Упражнения для укрепления мышц корпуса. Техника смены стоек при выполнении упражнений.	5	5	
	41-44 занятие	Специальная физическая подготовка, упражнения для развития реакции. Упражнения на развитие координации. Основная боевая стойка «Всадник», все виды передвижения в стойке (смена стойки, движение вперед/назад).	4	4	
Апрель	45-48 занятие	Прыжковая разминка, упражнения для развития скоростной реакции. Работа над передвижениями в стойке в парах (уход, подход, смена стойки).	4	4	
	5. Тема: Подвижные игры				
	49-52 занятие	Командные игры. Упражнения для развития скоростной реакции.	4	4	

Май	57-59 занятие	Ознакомление с различными видами подвижных игр, правила, поведения юных спортсменов в игре, этикет.	3	3
	60-63 занятие	Командные игры и упражнения на развитие скоростной реакции. Работа в парах. Отработка основных технических элементов дзюдо.	4	3
	6. Тема: Подведение итогов			
	64 занятие	Определение степени овладения знаниями о том, что такое здоровье, что надо делать, чтобы не заболеть. Знание упражнений. Открытое занятие	1	1
		Итого:	64	64

2.2. Организационно-педагогические условия реализации программы

Условия набора:

В группу дзюдо зачисляются все желающие начиная с 5 лет. Занятия проводятся преимущественно в одновозрастных группах, но при небольших группах может быть предусмотрена организация занятий в разновозрастных группах. При работе с разновозрастными группами педагог учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, снижает нагрузку и время проведения занятий для детей средней и старшей групп в соответствии с нормами СанПин. Численный состав групп не превышает 12 человек. Учебные группы комплектуются из числа детей старшего (5-6, 6-7 лет) дошкольного возраста, желающих заниматься дзюдо и имеющих письменное разрешение врача-педиатра все желающие, при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям дзюдо

Наполняемость группы:

Не превышает 15 человек

Условия формирования группы: одновозрастные, разновозрастные, допускается дополнительный набор в течение учебного года

Сроки реализации программы: 8 месяцев (с октября по май), по 2 занятия в неделю, всего 64 занятия.

Режим занятий:

Старший возраст (5-6 лет) – 2 раза в неделю – по 40 минут

Старший возраст (6-7 лет) – 2 раза в неделю – по 40 минут

Формы организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий: учебное занятие, учебно -практическое занятие, соревнования.

Особые условия: при включении в группу занимающихся детей с ОВЗ, на занятия, при необходимости индивидуального сопровождения воспитанников, могут привлекаться родители или педагогический персонал ДОУ. Дети с ОВЗ, при необходимости, осваивают темы занятий (упражнения) в облегченном виде, в

соответствии с перспективным календарным планом занятий, педагог оказывает детям с ОВЗ повышенное внимание.

2.3. Формы и методы диагностики

Диагностика двигательных навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков двигательных упражнений оценивается с помощью тестирования умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. В спортивном зале определяются зоны станции выполнения упражнений. Оценка двигательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Форма контроля:

- Опрос по технике безопасности
- опросы по технике выполнения
- тестовые задания
- соревнования

Оценка двигательных навыков дошкольников

Возрастная группа	Задача
Старший дошкольный возраст (5-6 лет)	Научить правильно вести себя во время занятия. Правильно бегать. Дышать. Научиться делать захлест голени к бедру с постановкой стопы. Научить правильно поднимать колени. Научить прыгать и правильно приземляться. Научить прыгать на одной ноге. Научить делать подскоки и многоскоки. Научить безопасно растягиваться. Понимать технику шпагата. Научить правильно стоять при выполнении технических упражнений
Старший дошкольный возраст (подготовительная группа) (6-7 (8) лет)	Тоже, что и в старшей группе. А также научить бегать продолжительное время. Научить попеременно-приставным шагам, перекрестным шагам. Научить прыгать через препятствия, на одной ноге, с двух ног. Научить отжиматься, делать пресс на время.

Контрольные упражнения для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

Навык	Контрольное упражнение
Легкоатлетические	Приставной шаг
	Попеременно приставной шаг
	Перекрестный шаг
Прыжковые	Подскок колено к груди
	Многоскок
	Прыжок в длину с места, см
Гимнастические	Мостик, Корзинка
	Шпагаты
Силовые	Отжимания с колен
	Пресс руки за головой
Технические	Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед)
	Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.
	Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи).
	Приставной шаг

Контрольные упражнения для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

Навык	Контрольное упражнение
Легкоатлетические	Попеременно приставной шаг
	Челночный бег
Прыжковые	Подскок с выносом стопы, многоскок
	Прыжок в длину с места, см
Гимнастические	Мостик,
	Шпагаты
	Корзинка
	Отжимания
Силовые	пресс руки за головой
	гусиный шаг
	прыжок с полуприсяди
Технические	Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.
	Повороты (гаисабаки) – на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках.
	Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи)
	Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Шкала оценок двигательных навыков детей:

1 балл - ребенок, после обучения, с помощью педагога, не может выполнить упражнение, отказывается от выполнения упражнения, протестные реакции и др. – (навык не сформирован) – низкий уровень;

2 балла - ребенок, после обучения, с помощью педагога, выполняет упражнение, но недостаточно правильно (навык в стадии формирования) – низкий уровень;

3 балла – ребенок с помощью педагога, правильно выполняет упражнение, отвечает на вопрос и др. – (навык недостаточно сформирован) – средний уровень;

4 балла - ребенок самостоятельно и правильно выполняет упражнение – (навык сформирован) – высокий уровень

➤ Основной критерий оценки – правильность и степень самостоятельности выполнения упражнений ребенком, умение принимать и использовать помощь педагога.

Принцип динамического характера педагогической диагностики -выявление «зоны актуального развития» и «зоны ближайшего развития» ребенка (по Л.С. Выготскому)

2.4. Учебно-методический комплекс программы

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий, посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценкой своих возможностей. Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики дзюдо. Физическая подготовка включает специальную физическую подготовку и общую физическую подготовку.

Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими дзюдо, общая-средствами других видов двигательной деятельности. Психологическая подготовка составлена из материалов для развития волевых и нравственных качеств.

На теоретических занятиях тхэквондист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Занятия подразделяются на

- учебные,
- учебно -тренировочные,
- контрольные

На **учебных занятиях** изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми ударами, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности юного дзюдоиста по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой.

2.5. Материально-техническое обеспечение

Технические средства обучения: магнитофон, фонотека, компьютер, мультимедиа, интернет и т.д.

Оборудование: шведская стенка, наклонная доска – 2 шт., канат – 2 шт., маты гимнастические – 2 шт., скамья гимнастическая – 3 шт., кубики -20 шт., доска ребристая – 3 шт., ракетки.

Инвентарь: фитболы – 12 шт., канат – 2 шт., скакалки - 15 шт., теннисные ракетки - 4 шт., теннисные шарики – 31 шт., теннисные мячи - 9 шт., дуги – 3 шт., обручи – 20 шт., кегли 30 шт., гимнастические палки, мячи – большие - 12 шт, средние - 9 шт., маленькие - 30 шт., пластмассовые - 30 шт., волейбольные - 3 шт, баскетбольные - 2 шт.

Нестандартное оборудование: орехи, шишки, ленты, корригирующие дорожки.

Демонстрационное оборудование: иллюстрации по темам занятий.

3. Методическая литература и ресурсы

1. Глейберман А.Н. Игры для детей.-М.: Физкультура и спорт, 2006.
2. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.
3. Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональных систем /Избранные труды. - М.: Наука,1978. - с.27-28
4. Акопян А. О и др. 2008 г. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ
5. Бернштейн Ю.В. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт,1991. -287с.
6. Вахун М.ДЗЮДО (Основы тренировки). Минск. «Полымя»,1983г.-126с.
7. Дзюдо (сборник научно-методических материалов) 1997
8. Ельчанинов В.Н. Bravo Япония //Дзюдо,2002, №2. - с.66-68
9. Ощепков. В.С. Дзюдо. 2000 г