

МАДОУ «Детский сад №1» с. Усть-Кулом

Дополнительная образовательная программа

«Крепыш»

**Обучение элементам борьбы Дзюдо
детей дошкольного возраста.**

*Попова Надежда Владимировна,
Инструктор по физической культуре*

2016 год



Направление:
*Здоровьесберегающее
воспитание.*
Для обучающихся
5-7 лет
Срок реализации
2 года

Цель и задачи программы

Цель программы: Цель: овладение детьми дошкольного возраста элементов двигательной культуры дзюдо и навыками противоборства с противниками.

Поставленная цель достигается путем решения следующих **задач:**

Обучающие:

- Познакомить детей с теоретическим и методическим приемам самообороны – дзюдо
- Овладение элементами двигательной культуры дзюдо
- Овладение навыками противоборства с противником

Развивающие:

- Развитие силы, быстроты, выносливости.
- Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, совершенствованию здорового образа жизни.

Воспитывающие:

- Воспитание и укрепление физических, моральных и волевых качеств, необходимых для личностного развития
- Воспитание трудолюбия и сознательности.

Методологические основы обучения.

Программа предусматривает проведение занятий под руководством инструктора (тренера) во вторую половину дня, два раза в неделю. Длительность занятия с учетом возрастных особенностей не более 30 минут.

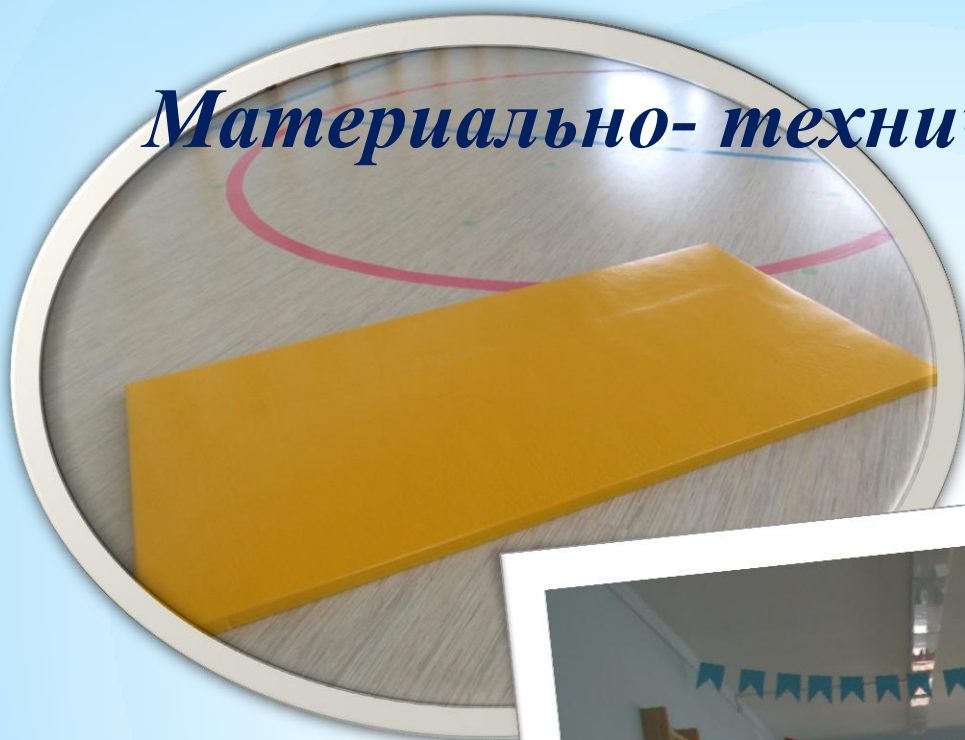
На учебных занятиях ребята изучают различные элементы техники и тактики борьбы дзюдо. Знакомятся с бросками, приемами лежа, защитами, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники. В практических занятиях важное значение имеет разминка. Для групп начальной подготовки ее нужно проводить в игровой форме. В разминку включают различные упражнения – упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения.

Показательные выступления являются хорошим средством для совершенствования сложных и трудных бросков и приемов борьбы лежа.

Учебно-тематический план

содержание	1 год	2год
Теоретический материал	2	2
Практический материал:		
ОФП	24	24
Подвижные и спортивные игры	10	10
гимнастика	10	10
Техническая подготовка	24	24
Контрольные испытания	2	2
Всего:	72	72

Материально-техническое обеспечение *Спортивный зал*



*Гимнастические
маты*



*Мячи, флажки,
гимнастические
палки, мешочки,
кубики, кольца.*



Форма одежды





Первый год обучения





Открытый ковер,
посвященный 70-летию
Победы
в Великой Отечественной войне







* Второй год
обучения





* Вручение
сертификатов

Список литературы:

- * Программа дошкольного образования «От рождения до школы». Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой, - М:Мозаика-синтез, 2015 г.*
- * Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду» Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет.-М: мозаика-Синтез, 2014 г.*
- * Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду.» Старшая группа.- М:Мозаика-синтез, 2015г.*
- * Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду.» подготовительная группа.-М:Мозаика-синтез, 2015*
- * Рейнгард Кетельхут «Дзюдо для детей» м-2003*
- * «Дзюдо система и борьба» , Ростов –на –Дону 2006.*
- * Использование интернет-файлов.*