**Аннотация на дополнительную образовательную программу**

**«Дзюдо» для дошкольников»**

**Руководитель кружка: Алискеров И.**

Дополнительная образовательная программа «Дзюдо» для дошкольников» (далее – Программа) реализуется в дошкольном образовательном учреждении для детей от 5 до 7 лет.

**Направленность Программы** физкультурно-спортивная.

Программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Письмом Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ.

Программа содержит основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, специализирующихся в дзюдо. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

**Сроки реализации Программы:** Программа рассчитана на детей старшего, дошкольного возрастов от 5 до 7 лет, реализуется в течение 2-х лет обучения.

**Особенности содержания Программы.** В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены **принципы** комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности Программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

**Образовательный компонент Программы** предполагает обучение дошкольников от 5 до 7 лет, параллельно которому осуществляется включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. **Педагогическая целесообразность**. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Вид, культивируемый в учреждении – дзюдо, интересен для данной возрастной группы детей. Обучение содержанию программного

* материала построено на основе общих методических положений;
* от простого к сложному;
* от частного к общему;
* с использованием технологий личностно-ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. Далее внимание уделяется росту мышечной массы, росту и развитию силовых возможностей. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, бразильского дзюдо, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности:

 дисциплинированности: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий, соблюдение правил поведения в детском саду, дома, в общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта;

 трудолюбия: поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома;

 инициативности: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий;

 настойчивости: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости;

 смелости: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач;

 решительности: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства

страха;

 честности: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы;

 доброжелательности: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

**Цель Программы:** развитие физических качеств дошкольников посредством обучения дзюдо и подготовка к поступлению в спортивную школу.

**Задачи Программы:**

1.Развить физические и морально-волевые качества.

2.Формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую подготовленность, соответствующую специфике вида спорта.

В группах начальной подготовки (дети 5-7 лет) задачи отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства в борьбе дзюдо, к которым относятся:

состояние здоровья;



дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности;

 совершенствование технико-тактического арсенала борьбы дзюдо;

 приобретение и накопления соревновательного опыта, с целью повышения спортивных результатов;

 воспитание специальных психических качеств.

**Формы и режим занятий:** групповые занятия проводятся в течение учебного года (3 занятия в неделю).

На первом этапе воспитанники знакомятся с основами знаний по бразильскому джиу-джитсу, овладевают основами техники дзюдо.

**Задачи этапа**: укрепление здоровья и обеспечение всестороннего физического развития, создание прочной базы для перехода от общефизической подготовки к изучению техники и тактики дзюдо, формирование устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям, спортивный отбор.

На втором этапе обучения углубленное овладение техникой и тактикой дзюдо.

**Задачи этапа:** расширение арсенала технико-тактических действий, дальнейшее повышение уровня физической и морально-волевой подготовленности воспитанников, укрепление здоровья, спортивный отбор. Занятия предполагают активную физическую деятельность в течение 25-30 минут, последующие 10 мин – упражнения по общей физической подготовке; 15 - подгрупповые отработки новых движений, позиций.

Таким образом, длительность занятия не превышает нормы СанПиН, не вызывают усталости у ребѐнка.

**Методы реализации Программы**:

объяснение, инструктирование; демонстрация, выполнение упражнений, самостоятельная работа; контроль, анализ и корректировка учебного процесса.



По окончании года обучения проводятся мониторинговые испытания. Каждое занятие дзюдо включает в себя несколько основных блоков:

разминка; упражнения на развитие гибкости; изучение основных позиций; изучение техник схваток; техника переводов; подвижные игры; игры с элементами соревнований.



**Ожидаемые результаты**. После прохождения первого этапа обучения предполагаются следующие результаты:

 формирование стойкого интереса к занятиям дзюдо;

укрепление здоровья;



первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в дзюдо.

После прохождения второго этапа обучения предполагаются следующие результаты:

 владение навыками техники дзюдо в соответствии с квалификационными требованиями для детей дошкольного возраста;

 овладение теоретическими знаниями и навыками участия в соревнованиях.

После освоения полного объѐма Программы, воспитанник секции дзюдо должен обладать следующими личностными качествами:

выносливостью, организованностью;



владеть навыками техники дзюдо в соответствии с возрастом;

 овладеть теоретическими знаниями и навыками участия в соревнованиях.