

**Аннотация к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
по платным образовательным услугам «Дзюдо»  
Составитель: Медведева О.В.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо» разработана на основе федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» // Протокол от 30.11.2016 № 11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам; Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «Об изменении федерального закона «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»; распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»; приказа Министерства Просвещения от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказа Министерства Просвещения от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196»; распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «О стратегии развития воспитания до 2025 года»; постановления Правительства Санкт-Петербурга от 13 марта 2020 года № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями на 24 августа 2021 года, редакция, действующая с 27 августа 2021 года); стандарта безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенические безопасности в целях противодействия распространения в

Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) для учреждений дополнительного образования, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования; постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; устава ГБОУ школа № 438 Приморского района Санкт-Петербурга и других локальных актов учреждения.

Программа рассчитана на дошкольников от 5 до 6 лет.

Объем и срок реализации программы: 1 год (128 часов).

Условия формирования группы: разновозрастные.

Цель - содействие формированию у воспитанников устойчивой мотивации к занятиям спортом, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни средствами дзюдо.

Задачи:

Воспитательные:

создать условия для полноценного и своевременного психологического развития;

научить воспитанников работать в группе, доброжелательно относиться к окружающим;

сформировать волевые качества и поведенческие навыки.

Обучающие:

сформировать знания об истории развития дзюдо;

сформировать понятие физического и психического здоровья;

сформировать знания, двигательные умения и навыки по дзюдо.

Развивающие:

формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;

повышение функциональных возможностей организма;

укрепление опорно-двигательного аппарата;

повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Условия приема: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая.

Форма проведения занятия: учебное занятие, игра.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, репродуктивный, игровой.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Занятия строятся по дидактическим принципам: от простого к сложному, от легкого к более трудному.

Педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированного обучения, технология группового обучения, игровой деятельности, информационно - коммуникационные.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

Воспитанники будут знать:

о влиянии физических упражнений на организм и укреплении здоровья.

Воспитанники научатся:

выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Предметные результаты:

Воспитанники будут знать:

историю развития борьбы дзюдо;  
правила техники безопасности во время занятий;  
правила личной гигиены, закаливания и самоконтроля.

Воспитанники научатся:

выполнять приветствие в дзюдо (поклон), завязывание пояса;  
передвигаться в стойке, выполнять технику захватов, выведение из равновесия соперника;  
выполнять акробатические элементы (кувырок вперед, назад, «колесо», длинный кувырок);  
выполнять технику падений, самостраховки;  
применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите.

#### Метапредметные результаты

Воспитанники научатся:

выполнять физические упражнения самостоятельно;  
развивать основные физические качества, формировать жизненно важные двигательные умения.

Формы подведения итогов: открытые мероприятия, игры.

Формы отслеживания результатов: оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и организацию мониторинга личностного развития воспитанников в процессе освоения ими дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка. Техника безопасности на занятиях дзюдо	2	0	2	-
Спортивно-оздоровительный этап					
2.	Ходьба	2	6	8	Открытое занятие

3.	Бег	2	6	8	Открытое занятие
4.	Прыжки	2	6	8	Открытое занятие
5.	Равновесие	2	6	8	Открытое занятие
6.	Катание, ловля мяча	2	6	8	Открытое занятие
7.	Лазание	2	6	8	Открытое занятие
8.	Имитационные упражнения	2	6	8	Открытое занятие
9.	Общеразвивающие упражнения	2	10	12	Открытое занятие
10.	Начальные основы двигательных действий в дзюдо	2	12	14	Открытое занятие
11.	Висы и упоры	2	6	8	Открытое занятие
12.	Ловкость	2	6	8	Открытое занятие
13.	Построения, перестроения	2	6	8	Открытое занятие
14.	Подвижные игры	2	18	20	Открытое занятие
	Всего	28	100	128	

#### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Группа № 1	01.10.2022	По мере реализации программы	32	128	1 раз в неделю по 1 часу