

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Снежинского городского округа  
«Детский сад комбинированного вида № 13»**

Утверждена приказом заведующего МАДОУ  
от 13.09.2019 № 56а/од

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

**Кружка «ОЛИМП»  
(борьба дзюдо)**

**Автор программы:**  
тренер-преподаватель  
Аккуин Александр Данисович

**Педагог, реализующий программу:**  
Аккуин Александр Данисович

**Возрастная категория детей:** 4-5 лет

**Срок реализации программы:** 1 год

**Рассмотрена:**  
педагогическим советом МАДОУ №13  
от 31 августа 2019 года, протокол №1

**Снежинского городского округа  
2019 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методическую разработку «Программно-методическое обеспечение в спортивных школах и клубах по организации учебно-тренировочного процесса общеразвивающих групп второго обучения дзюдо» составлена с учётом требований к дополнительным образовательным общеразвивающим программам по дзюдо для общеразвивающих групп. Она направлена на общее развитие детей в возрасте от 4 до 5 лет и составлена на основе нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5);

- Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 года №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Дзюдо: Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России – М. : Советский спорт, 2009. – 268 с.;

- Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.

Данная программа как часть целостной системы физического воспитания охватывает период 1 года.

**Цель программы** – Укрепить здоровье детей, формируя и совершенствуя основные виды движений и потребности в физических упражнениях с раннего детского возраста.

**Задачи:**

1. Укрепить здоровье, улучшить осанку, выработать устойчивую положительную привычку к занятиям физическими упражнениями.
2. Овладеть новыми двигательными навыками.
3. Формировать базу двигательных навыков для овладения техникой дзюдо.
4. Развивать наблюдательность и любознательность.
5. Воспитывать волевые качества характера, исполнительность, стремление доводить начатое дело до конца, смелость, решительность.

**Специфика организации обучения детей 4-5 лет**

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5–6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие становится более развитым. Дети

оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Они могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку – величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7–8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление, дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Они могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа. Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если ребенку предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше – черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше – белых или бумажных?», ответ будет таким же – больше белых.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15–20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. Дети занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится вне ситуативной.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствованием восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности, дальнейшим развитием образа я ребёнка, его детализацией.

### **Задачи физического воспитания**

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

### **Задачи физкультурно-оздоровительной работы**

Занятия в специализированном зале дзюдо проводить босиком, соблюдая традиции и принцип здоровьесбережения.

Организовать и проводить различные подвижные игры (зимой – катание на сан-

ках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплое время года – катание на велосипеде). При наличии условий обучать детей плаванию.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги длительностью 20 мин.; два раза в год – физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью 45 мин.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

### **Задачи физической подготовки**

Все занятия, проводящиеся в специализированном зале ДО-ДЗЁ, осуществляются босиком и в дзюдоги.

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закрепить умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с передвижением вперёд, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и в высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом на одной лыже и шагом на двух лыжах, выполнять повороты переступанием.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, силу.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Развивать школу движения для овладения техникой дзюдо. Соблюдать этикет и кодекс чести дзюдоиста.

### **Общие методические положения при проведении занятий**

1. Занятия проводятся по 15-20 мин с 5-10 минутным перерывом отводимый на объяснение, рассказ, образный показ, а также (поправить спортивный костюм, сбежать в туалет, попить водички) и т.п.
2. У детей данного возраста упражнения и движения должны быть связаны с игрой, показом.
3. Во время занятий необходимо чередовать упражнения для всех групп мышц.
4. В каждое занятие надо включать упражнения для совершенствования ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия, а также упражнения для мышц спины, живота. Следует избегать длительных статических положений, особенно у детей младшего возраста.
5. Необходимо исключить расчленение движения (сгибание, разгибание рук, ног, туловища и др.) у детей младшего возраста.
6. Занятия должны проводиться систематически с постепенным увеличением нагрузки, путем усложнения движений, увеличения длительности, интенсивности занятий, развития ловкости, быстроты, силы, выносливости.
7. Время, отведенное для занятий, должно быть включено в режим дня ребёнка.
8. Занятия обязательно должны вызывать положительные эмоции.
9. К обучению новым двигательным навыкам и их совершенствованию можно переходить только после того, как будет прочно закреплено предыдущее движение, при этом необходимо учитывать особенности развития двигательного анализатора у данного ребенка.
10. При проведении занятий необходимо следить за постепенным нарастанием физиологической нагрузки во время занятий и последующим постепенным ее уменьшением.
11. После занятий дети должны быть в спокойном, уравновешенном состоянии.

12. Занятия проводятся с предметами (обруч, мяч, веревка, булава, палка, скамейка, мешочек, лестница). Это дает возможность провести занятие интересно, эмоционально, понятно, доступно детям.

13. При обучении движениям не надо захваливать одних детей и подчеркивать недостатки других. Надо всегда, помнить об индивидуально-типологических факторах. Дети, отстающие от своих сверстников, чувствуют свою неполноценность, постепенно отказываются от занятий, делаются малоподвижными.

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставными шагами в сторону, вперед спиной. Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную; ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющей.

**Упражнение в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10-105см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в сторону). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами, врассыпную). Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5минуты. Бег на расстояние 40-60метров со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 метров; бег на 20 метров (5,5 – 6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазание.** Ползание на четвереньках по прямой (10м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске (гимнастической скамейке) на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;



ползание под верёвку, дугу (высота 50см) правым и левым боком вперёд. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние – 10метров), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно). Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно через каждый) высотой 5-10см. Прыжки с высоты 20-25см, в длину с места (не менее 70см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии мяча), двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (с расстояния 2м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

Метание предметов на дальность (не менее 3,5 – 6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5м) с расстояния 1,5 – 2м.

**Строевые упражнения.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам (повороты направо, налево, кругом); размыкание и смыкание (всё выполняется в упрощённом виде переступанием).

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений, циклических движений под музыку.

### **Общеразвивающие движения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочерёдно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперёд – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в сторону и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (и стене); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисть.

ти рук; вращать кисти рук из исходного положения – руки вперёд, в стороны.

Отжимание от гимнастической скамейки, поднимание туловища на низкой перекладине.

### **Подвижные игры общего характера**

**Задачи:** Продолжать развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Воспитывать психофизические качества, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации активных игр с небольшой группой сверстников.

Приучать к выполнению правил без напоминания тренера.

Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

**Игры:** «Самолеты»; «Цветные автомобили»; «У медведя во бору»; «Птичка и кошка»; «Найди себе пару»; «Лошадки»; «Позвони в погремушку»; «Бездомный заяц»; «Ловишки»; «Зайцы и волк»; «Лиса в курятнике»; «Зайка серый умывается»; «Пастух и стадо»; «Перелет птиц»; «Котята и щенята»; «Подбрось – поймай»; «Сбей булаву»; «Мяч через сетку»; «Найди, где спрятано»; «Найди и промолчи»; «Кто ушел?»; «Прятки»; «У медведя во бору»; Футбол; «Пока я считаю до трёх»;

### **Акробатические упражнения**

Продолжать совершенствовать вращательные движения вокруг своей оси, перекуты от копчика к затылку, из исходного положения лежа на спине: стоять в гимнастическом мосту (до 20 сек.). Осваивать стойку на руках с поддержкой ногами о стену.

Разучивать кувырок вперед. Особое внимание обращать на недопустимость при отталкивании ногами упираться головой в татами. В этом возрасте шейные позвонки крайне нестабильны и неправильные кувырки могут привести к травме.

Разучивать стойку и передвижение на одной ноге; передвижение в парах на руках, партнер держит за ноги; прыжки в парах друг через друга (чехарда).

Продолжать работу на развитие гибкости. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны вперед, сидя на полу, ноги не сгибать; наклоны, стоя на двух ногах, колени

не сгибать; осуществлять перекаты на животе вперед назад, взявшись за ноги руками (лодочка); из исходного положения лежа на спине: поднимание верхних и нижних конечностей, одновременно, оставаясь лишь на ягодицах (книжка).

### **Технические действия в стойке (НАГЭ-ВАДЗА)**

**Стойки (ШИСЭЙ):** фронтальная, правосторонняя, левосторонняя изучается в облегченной игровой форме.

**Передвижения (ШИНТАЙ).** В игровой форме повторяют за тренером манеру передвигаться по татами, не отрывая пятки и носки, немного согнув расслабленные колени, внимательно контролируя осанку (не сгибаться, спина только прямая), руки не висят вдоль тела, кисти на уровне глаз, кулак не сжимать; по прямой попеременным шагом и подшагиванием, по кругу и с поворотами.

В этом возрасте у детей более развита зрительная память, а логическое мышление еще не позволяет понять все объяснения педагога, поэтому очень важно, чтобы тренер показывал технически правильное передвижение да и все технические действия, поскольку дети в точности копируют манеру всех движений своего наставника, даже интонацию голоса.

### **Техника страховки (падения) - УКЭМИ**

Исходное положение, сидя на татами, ноги в стороны, спина прямая, упасть на бок и выполнить интенсивный хлопок ладонью прямой руки о татами, голова не должна коснуться татами, оставаясь в вертикальном положении.

Исходное положение, лежа на боку, ноги не скрещены в стороны, голова вертикально, выполняется многократное хлопанье ладонью прямой руки о татами (8-10 раз на каждом боку).

Исходное положение, лежа на спине, подбородок прижат к груди, колени прижаты к груди, руки перед грудью, выполняются хлопки о татами ладонями выпрямленных рук (8-10 раз).

### **Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой ноги (АШИ-ВАДЗА)**

**Игра «Метёлка».** На татами кладутся кусочки бумаги, дети по заданию (в соста-

ве команд, либо индивидуально и т.д.) должны “подмести” стопой весь мусор на другой край татами. При этом следить за осанкой и чтобы ногу дети не сгибали в колене. Формируется навык, который пригодится в дальнейшем для овладения техникой подсечек.

**Игра «Футбол».** Детям дается немного приспущенный волейбольный мяч (чтобы не травмировать пальцы ног) и дети играют в футбол по упрощенным правилам.

**Игра «Петухи».** Дети становятся на одну ногу, руки за спину и сбивают друг друга.

**Игра «Ляпы ногами».** Дети прямой ногой, передней частью стопы должны задеть ногу противника не выше колена.

Из исходного положения нога вытянута вперед с опорой на большой палец, очертить круг вокруг себя.

#### **Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой рук и плеч (ТЭ-ВАДЗА)**

**Игра «Ляпы руками».** Дети работают в парах, руки не опускаются вдоль тела, кисти напротив глаз, должны задеть плечо противника и не дать задеть себя.

**Игра «Перетягивание».** Дети становятся в пары по заданию тренера в определенную стойку и берут определенный захват. По команде **ХАДЖИМЭ** тянут друг друга до края татами.

**Игра «Толкание».** Дети в парах по заданию тренера становятся в определенную стойку и берут определенный захват. По команде **ХАДЖИМЭ** выталкивают друг друга на край татами.

#### **Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой таза (КОШИ-ВАДЗА)**

Из исходного положения в парах спина к спине дети по команде **ХАДЖИМЭ** должны, не наклоняясь движением таза, отталкивать противника от себя за определенный тренером рубеж.

## **Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой жертвоположения на спину (МАСУТЭМИ-ВАДЗА)**

Исходное положение, лежа на спине, подбородок прижат к груди, одна нога согнута в колене, стопа упирается в татами; вторая нога выпрямлена и лежит на татами. По команде тренера дети прямой ногой должны коснуться татами за головой и вернуться в исходное положение, не согнув ногу. То же самое выполняется двумя ногами одновременно.

## **Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой жертвоположения на бок (ЙОКОСУТЭМИ-ВАДЗА)**

Из исходного положения упор на одном колене, спина прямая, вторая нога вытянута вперед с упором на пятку. По команде тренера нужно упасть на бок в сторону выпрямленной ноги.

## **Технические действия в партере (НЕ-ВАДЗА)**

### **Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой удерживающих захватов (ОСАЭКОМИ-ВАДЗА)**

Исходное положение, сидя в парах лицом друг к другу (СЭЙДЗА), по команде тренера ХАДЖИМЭ дети должны накрыть противника и без сопротивления прижать к татами (кто быстрее).

Исходное положение, лежа на спине в парах, пятки к пяткам, по команде тренера накрыть противника (без сопротивления, кто быстрее).

Из исходного положения, лежа на спине, подбородок прижат к груди, отталкиваясь ногами, добраться до противоположного края татами, руки на груди (эстафета).

Из исходного положения, лежа на спине, руки вытянуты за головой, ноги вместе, сделать четыре переворота вокруг своей оси со спины на живот (эстафета).

### **Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой болевых захватов (КОНСЭЦУ-ВАДЗА)**

Исходное положение УКЭ на животе, ТОРИ верхом на его спине, заправить пятки под противника и прижаться к нему грудью, обхватив руками.

**Игра “Салки на коленях”.** Дети становятся на колени и, не задевая руками тата-

ми, убегают от ведущего. Тот, кого засалили, становится на четвереньки. Чтобы его спасти, нужно проползти под его животом. Тот участник, который задел руками татами, тоже считается “засаленным” и стоит на четвереньках (в партере), ожидая, когда его спасут.

### **Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой удушяющих захватов (ШИМЭ-ВАДЗА)**

Исходное положение **УКЭ** на спине, **ТОРИ** сверху. Задача **ТОРИ** взять отвороты кимоно, задача **УКЭ** защищаться и взять отвороты кимоно у **ТОРИ**, который тоже сопротивляется. Переворачиваться **УКЭ** на живот нельзя (1 мин.).

Исходное положение **УКЭ** на животе, **ТОРИ** верхом, заправляет пятки и держит **УКЭ** ногами. Задача **ТОРИ** просунуть руку под подбородок **УКЭ**. Задача **УКЭ** – обороняться. Поворачиваться **УКЭ** нельзя (1 мин.).

Все задания на тренировке выполняются только в игровой форме. Длительность каждого задания не превышает 5-7 мин. Крайне важно тренеру показывать задание технически правильно на каждом занятии.

На данном этапе осуществляется обучение простейшим вариантам борьбы в партере со сменой противника; простейшим вариантам борьбы в стойке, без применения ног и корпуса – одними руками.

Разучивание удерживающих захватов в партере: удерживание сбоку с захватом руки и головы (**КЭСА-ГАТАМЭ**) и удерживание поперек с захватом головы и туловища между ног (**ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ**) и освобождение от удержания способом «маятник» и выкручивание из-под противника.

В стойке продолжать совершенствовать технику «тяги-толкай» и разучивание простейших вариантов борьбы за захват (атака и оборона). Дается тактическая игра «Захват».

Дети в паре берут, по заданию тренера, один из видов захвата (рукав-отворот, левый или правый) и за одну минуту **ТОРИ** должен сорвать захват и обороняться, правильно передвигаясь (не скрещивать ноги, не подпрыгивать, не отрывать пятки и носки от татами), не опускать руки и не сгибаться (осанка прямая, стойка прямая) на ограниченном пространстве, для отработки навыков передвижения по татами и поворотов на татами. **УКЭ**, в свою очередь, должен забрать определенный заданием захват и заставить противника двигаться за собой.

## Подвижные игры специального характера

Регби на коленях; Футбол на четвереньках; Футбол крабов;

### 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

В работе с общеразвивающими группами увеличение физической нагрузки производят путем увеличения частоты повторения упражнений и увеличения длительности занятий.

В процессе подготовки необходимо осуществлять следующие виды врачебно-педагогического контроля:

1. Текущий контроль – на каждом занятии. Его главной задачей является контроль соответствия нагрузки состоянию организма занимающегося. Его осуществляют:

- по величине выполненной работы;
- по внешнему виду (потоотделение, окраска кожи, устойчивость внимания, координация движений);
- по самочувствию (неприятные ощущения, головокружение и др.)
- по особенностям дыхания;
- по объективным критериям (пульс (частота пульса в 3-5 лет -72-110 ударов в 1 мин), артериальное давление, выполненная работа);
- по характеру восстановления после работы;
- по состоянию и поведению после занятия, в частности особенности сна, показатели пульса утром на следующий день и пр.

2. Периодический контроль выполняют через определенные периоды времени – неделю, месяц – для оценки эффективности реализуемой программы. Его осуществляют:

- по антропометрическим показателям;
- по самочувствию;
- по пульсу в покое;
- по динамике изменений нагрузки и реакции на нее в течение данного периода;

3. Этапный контроль проводят в конце каждого периода работы. Для этого сравнивают объективные показатели, полученные в покое и в ответ на стандартную функ-

циональную пробу, относительно бывших до начала данного периода.

У детей с 3 до 7 лет применяется следующая функциональная пробы: Клиноста-  
тическая (или же «лежаще-стоячая»).

У здорового ребенка частота пульса и высота максимального артериального дав-  
ления мало отличаются от цифр, полученных в положении лежа и в положении стоя.  
Иногда пульс может учащаться, но не более, чем на 18 ударов 1 мин, а артериальное  
давление остается на том же уровне или повышается на 5 – 10мм. Понижение артери-  
ального давления и учащение пульса более чем на 18 ударов свидетельствуют о недос-  
точной приспособляемости сердечно-сосудистой системы.

При допустимом утомлении, расцениваемом как результат физической нагруз-  
ки, отмечается:

- 1) небольшое покраснение лица за счет положительных эмоций, возникающих на занятиях;
- 2) небольшое учащение дыхания, без нарушения его равномерности;
- 3) - небольшое учащение пульса (на 10-40% от исходного значения), который ос-  
тается ритмичным, хорошего наполнения;
- 4) возможна небольшая потливость;
- 5) нет снижения аппетита, нарушения сна, поведения.

Если имеется учащение пульса на 50% от исходного значения и более, значитель-  
ная потливость нарушение четкости движений, покраснение лица, сменяющееся блед-  
ностью, появление, синевы под глазами, надо думать о неадекватности физической  
нагрузки.

#### Физическое развитие мальчиков от 4 до 5 лет

Возраст	3%	10%	25%	50%	75%	90%	97%
<b>Рост</b>							
<b>4 года</b>	93,2	95,5	98,3	102,0	105,5	108,0	110,6
<b>4,5 года</b>	96,0	98,3	101,2	105,1	108,6	110,0	113,6
<b>5 лет</b>	98,9	101,5	104,4	108,3	112,0	114,5	117,0
<b>Масса</b>							
<b>4 года</b>	13,4	14,2	15,1	16,4	17,8	19,4	20,3
<b>4,5 года</b>	14,0	14,9	15,9	17,2	18,8	20,3	21,6
<b>5 лет</b>	14,8	15,7	16,8	18,3	20,0	21,7	23,4



<b>Окружность груди</b>							
<b>4 года</b>	50,0	51,2	52,4	53,8	55,8	58,0	59,9
<b>4,5 года</b>	50,8	52,0	53,3	54,7	56,9	59,0	61,2
<b>5 лет</b>	5,3	52,8	54,0	55,6	58,0	60,0	62,6
<b>Окружность головы</b>							
<b>4 года</b>	47,8	48,6	49,3	50,2	51,1	51,8	52,6
<b>5 лет</b>	48,4	49,2	49,8	50,8	51,7	52,4	53,2

### **Физическое развитие девочек от 4 до 5 лет**

<b>Возраст</b>	3%	10%	25%	50%	75%	90%	97%
<b>Рост</b>							
<b>4 года</b>	94,0	96,1	98,5	101,5	104,1	106,9	109,7
<b>4,5 года</b>	96,8	99,3	101,5	104,4	107,4	110,5	113,2
<b>5 лет</b>	99,9	102,5	104,7	107,5	110,7	113,6	116,7
<b>Масса</b>							
<b>4 года</b>	13,0	14,0	14,8	15,9	17,6	18,9	20,0
<b>4,5 года</b>	13,9	14,8	15,8	16,9	18,5	20,3	21,5
<b>5 лет</b>	14,7	15,7	16,6	18,1	19,7	21,6	23,2
<b>Окружность груди</b>							
<b>4 года</b>	49,2	50,4	51,6	53,2	55,1	56,9	58,6
<b>4,5 года</b>	49,6	51,0	52,3	54,0	55,8	57,8	59,7
<b>5 лет</b>	50,4	51,6	53,0	54,8	56,8	58,8	61,0
<b>Окружность головы</b>							
<b>4 года</b>	47,8	48,6	49,3	50,2	51,1	51,8	52,6
<b>5 лет</b>	48,4	49,2	49,8	50,8	51,7	52,4	53,2

## УМЕНИЯ И НАВЫКИ, КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ОБУЧАЮЩИЕСЯ К КОНЦУ УЧЕБНОГО ГОДА

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазить по гимнастической стене, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами, опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног; на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонку по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Выполнять кувырок вперед; стоять в стойке на руках возле стены; вставать в гимнастический мост (20сек.).
- Выполнять упражнения в гибкости: наклоны вперед, сидя на полу.
- Иметь представление об истории и основании дзюдо.
- Уметь правильно передвигаться по татами.
- Уметь обороняться и нападать в захватах.
- Уметь бороться в партере, используя удерживающие захваты (**КЭСА-ГАТАМЭ, ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ**) и уходы от удержания «маятник» и «выкручивание».
- Демонстрировать специально-подготовительные и подводящие упражнения и игры для всех технических действий дзюдо.
- Соблюдать правила гигиены и правильного питания.
- Соблюдать правила страховки и само страховки при падении и борьбе.
- Соблюдать правила в дидактических играх и правила упрощенных соревнований дзюдо.

• Знать, четко выполнять и говорить терминологию на японском языке используемую в борьбе дзюдо (присущую для этого возраста):

<b>ДО-ДЗЁ</b> – борцовский зал	<b>ОБИ-</b> пояс
<b>СЭНСЭЙ</b> – учитель, тренер	<b>ХАДЖИМЭ</b> – начать
<b>РЭЙ</b> – приветствие поклоно	<b>МАТЭ</b> – остановиться
<b>ТАЧИ – РЭЙ</b> – приветствие стоя	<b>ТАТАМИ</b> – борцовский ковер
<b>ДЗА – РЭЙ</b> – приветствие на коленях	<b>ТОРИ</b> – атакующий
<b>ДЗЮДОГИ</b> – костюм дзюдоист	<b>УКЭ</b> – защищающийся
<b>КИМОНО</b> – куртка	<b>ДЗЮДО</b> – путь мягкости
<b>ДЗЮБОН</b> – штаны	<b>Дзигоро Кано</b> – основатель дзюдо

## **ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ, ДОПОЛНЯЮЩИЕ ОСНОВНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ**

- **Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, подниматься с санками на гору, тормозить при спуске с неё.
- **Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.
- **Ходьба на лыжах.** Передвигаться по лыжне скользящим шагом, на одной лыже (на правой и левой по очереди). Выполнять повороты на них (направо, налево) переступанием. Подниматься на склон переступающим шагом, полуёлочкой (прямо и наискосок). Проходить на лыжах до 500метров.
- **Катание на велосипеде.** Кататься на трёхколёсном и двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу, выполнять повороты направо, налево.
- **Плавание.** Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Ходить по дну на руках вперёд, назад (ноги вытянуты горизонтально). Приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в неё с головой. Пытаться плавать произвольным способом. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку.

## **ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ В РАЗВИТИИ РЕБЁНКА 4-5-х ЛЕТ**

### **Двигательное развитие**

- Стоит на одной ноге 10 секунд и дольше
- Подпрыгивает, кувыркается

- Раскачивается, карабкается (на что-либо)
- Возможно, перепрыгивает (через что-либо)

### **Развитие мелкой моторики**

- Копирует треугольники и другие геометрические фигуры
- Рисует человека с телом
- Пишет некоторые буквы
- Одевается и раздевается без помощи
- Использует вилку, ложку и (иногда) столовый нож
- Обычно сам заботится об использовании туалета

### **Развитие языковых навыков**

- Вспоминает часть рассказа
- Произносит фразы более чем из пяти слов
- Использует будущее время
- Рассказывает длинные истории
- Называет свое имя и адрес

### **Развитие процесса познания**

- Может пересчитать десять и более предметов
- Правильно называет не менее четырех цветов
- Лучше представляет себе понятие времени
- Знает о вещах, каждый день используемых дома (деньги, еда, приборы)

### **Социальное и эмоциональное развитие**

- Хочет радовать друзей
- Хочет быть похожим на своих друзей
- Легче соглашается с правилами
- Любит петь, танцевать и разыгрывать представления
- Демонстрирует все больше независимости, даже может самостоятельно посещать ближайших соседей
- Знает о различии полов
- Может отличить фантазию от реальности
- Иногда настойчив, иногда очень отзывчив

## Контроль за развитием ребенка

Поскольку каждый ребенок развивается своим, особенным образом, невозможно предсказать, когда именно или как ваш дошкольник достигнет совершенства своих навыков. Достижения в развитии, указанные здесь, дадут Вам лишь общее представление о переменах, ожидаемых по мере взросления ребенка, но не беспокойтесь, если его развитие идет немного другим путем. Тем не менее, обратите внимание вашего педиатра, если ваш ребенок демонстрирует какие-либо из следующих сигналов возможной задержки развития в этом возрасте.

- Ведет себя очень испуганно или робко
- Ведет себя очень агрессивно
- Не может расстаться с родителями без сильного протеста
- Легко отвлекается и не может сосредоточиться на одном виде деятельности

дольше пяти минут

- Мало интересуется игрой с другими детьми
- Вообще не реагирует на людей, или реагирует только поверхностно
- Редко использует воображение или имитирование в игре
- Выглядит несчастливым или грустным большую часть времени
- Не интересуется новыми видами деятельности
- Избегает или сторонится других детей и взрослых
- Не выражает широкого диапазона эмоций
- Есть проблемы с едой, сном или использованием туалета
- Не может различать фантазию и реальность
- Выглядит необычно пассивным
- Не понимает распоряжения, состоящие из двух частей или использующие предлог («Поставь чашку на стол», «Возьми мяч под диваном»)
- Не может правильно назвать свои имя и фамилию
- Не использует в речи множественное число и прошедшее время
- Не рассказывает о своих каждодневных занятиях и впечатлениях
- Не может построить башню из шести-восьми кубиков
- Испытывает неудобство, держа карандаш
- Испытывает трудности, снимая одежду
- Не может эффективно чистить зубы

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по дзюдо включает значимые разделы подготовки юных дзюдоистов. Содержание программного материала, направленно на решение задач соотносящихся с основными разделами подготовки и на достижение целевой установки предварительного этапа. Цели и задачи подготовки, определяют содержание тренировочного процесса, включающего средства, методы, примерное количество занятий, оптимальные тренировочные и соревновательные нагрузки, контрольные нормативы и другие показатели. Всё это включают годовые планы распределения учебных часов по разделам для общеразвивающей группы второго года обучения, принципиально отличающиеся от предлагаемых в специальной литературе по дзюдо. На развитие общих физических качеств отводится 83% времени это обусловлено направленностью тренировочного процесса на освоение возможно большего количества разнообразных умений и навыков, что является приоритетным направлением учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. При этом 43% времени сосредоточено на использование рационально сочетаемых средств и методов игровой направленности, что способствует формированию устойчивого интереса к физкультурно-спортивной направленности.

В качестве совета практически работающим специалистам рекомендуем творчески подойти к планированию учебно-тренировочного процесса, вследствие того, что хорошо продуманные планы позволяют избежать стихийности в действиях излишних затрат времени, сил и материальных средств, плохих результатов. От этого зависят темпы роста спортивных достижений и устойчивый интерес занимающихся к систематическим учебно-тренировочным занятиям.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аккуин, А. Д. Оптимизация процесса овладения техническими действиями в дзюдо на начальном этапе подготовки / А. Д. Аккуин // Теоретические и методические основы в борьбе и экстремальных видах спорта: Материалы кафедральной науч.-метод. конф. с международным участием / под ред. А. В. Еганова, Ю. Г. Мартемьянова. – Челябинск : «Уральская академия», 2013. – С. 3–8.
2. Аккуин, А. Д. Использование технических средств обучения в тренировочном процессе юных дзюдоистов / А. Д. Аккуин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : сб. науч. тр. В 2-х ч. Ч.1 ; ЧИЭМ СПбГПУ. – Чебоксары, 2011. – С. 77–81.
3. Аккуин, А. Д. Экспериментальное обоснование методики обучения техническим действиям на начальном этапе подготовки в дзюдо / А. Д. Аккуин // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, образования, восстановительной медицины и экономических аспектов : сб. науч. тр. молодых учёных УралГУФК ; УралГУФК. – Челябинск, 2010 – Вып. 9. – С. 4
4. Аккуин, Д. Ю. Программно-методическое обеспечение в детско-юношеских спортивных школах по организации учебно-тренировочного процесса групп начальной подготовки в дзюдо : учеб.-метод. пособие / Д. Ю. Аккуин. – Челябинск : Арт-Принт. 2013. – 84 с.
5. Аккуина, Е. Д. Направленность интереса юных борцов в учебно-тренировочном процессе / Е. Д. Аккуина // Современное образование, физическая культура и спорт : сб. материалов науч.-практ. конф. / под ред. М. В. Габова, Ю. Г. Мартемьянова ; УралГУФК. – Челябинск, 2008. – С. 26-28.
6. Аккуина, Е. Д. Оптимизация процесса овладения техническими действиями юных дзюдоистов путем поуровневого обучения / Е. Д. Аккуина // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, восстановительной медицины и экономических аспектов : сб. науч. тр. молодых учёных УралГУФК, - Вып. 8. – Челябинск : УралГУФК, 2009. – С. 6-7.
7. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
8. Былёва Л. В. Русские народные игры / Л. В. Былёва. Ч.1. – М. : Сов. Россия, 1988. – 88 с.

9. Волков, Л. В. Физические способности детей и подростков / Л. В. Волков. – Киев : Радянська школа, 1981. – 135 с.
10. Грузных, Г. М. Специализированные игровые комплексы в учебно-тренировочном процессе системы дополнительного образования детей по спортивной борьбе / Г. М. Грузных, А. В. Бриль : Дзюдо: учебник для студентов высших учебных физкультур. заведений, спортсменов-дзюдоистов, слушателей системы ФПК / под ред. д.п.н., проф. А. В. Еганова. – Челябинск : УралГУФК, 2008. – 353 с.
11. Гуревич, И. А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию» / И. А. Гуревич. – Минск, 1994. – 351 с.
12. Дзюдо : Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. / А. О. Акопян, В. В. Кащавцев, Т. П. Клименко. – М. : Советский спорт, 2008. – 96 с.
13. Дзюдо : Типовая программа спортивной подготовки / Д. Ю. Аккуин, Е. М. Шестаков, А.Д. Аккуин – Челябинск: УралГУФК, 2017. – 252 с.
14. Доман Г. Как сделать ребёнка физически совершенным / Г. Доман, Д. Доман, Б. Хаги : – М.: Аквариум, 1998. – 336 с.
15. Еганов, А. В. Методика начального обучения в дзюдо : учебник / А. В. Еганов. – Челябинск : УралГУФК, 2008. – 281 с.
16. Еганов, А. В. Теоретическое обоснование модели тренировки в дзюдо на этапе предварительной подготовки / А. В. Еганов, Л. М. Куликов : монография. – Челябинск : УралГУФК, 2012. – 160 с.
17. Коркин, В. П. Акробатика : Каноны терминологии / В. П. Коркин, В. И. Аракчеев. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 144 с.
18. Мугинова Е. Л. Гимнастика с детьми до 7 лет / Е. Л. Мугинова : - Л : «Медицина», 1987. – 168 с.
19. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М. Я. Набатниковой. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
20. Перевозников, А. С. Программно-методическое обеспечение начальной подготовки дзюдоистов 6-10 лет с использованием композиционного планирования : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. С. Перевозников ; ТГУ. – Тюмень, 2003. – 25 с.
21. Свищёв, И. Д. Дзюдо. Примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), спортивных клубов



(СК), детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ ) / И. Д. Свищёв, С. В. Ерёгина. – М. : СпортУниверПресс. – 2003. – 77 с.

22. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для детей с детьми 2-7 лет / авт.-сост. Э. Я. Степаненкова. – М. : Мозаика-синтез, 2015. – 144 с.

23. Филин, В. П. Воспитание физических качеств юных спортсменов / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 252 с.

24. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, В. П. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

25. Фомин Н. А. Основы возрастной физиологии спорта / В. П. Фомин.– Челябинск. : Челябинский рабочий, 1975. – 193 с.

26. Художественная гимнастика : учебник для ин-тов физ. культ. / под ред. Т. С. Лисицкой. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.

27. Шебеко В. Н. Физическое воспитание дошкольников / В. Н. Шебеко : Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. 3-е изд., - М. : «Академия», 1998. – 192 с.

28. Шляхтов, А. А. Дзюдо в общеобразовательном учреждении : авторская программа по физической культуре в общеобразовательной школе. – Тюмень : Изд-во. И.П. Никитин, 2014. – 196 с.

## Календарный учебный график

### I. Общие положения

1.1. Настоящий Календарный учебный график отражает основные требования к режиму занятий несовершеннолетних обучающихся Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Снежинского городского округа «Детский сад комбинированного вида №13» (далее - МАДОУ), посещающих платные образовательные услуги в 2017-2018 учебном году.

1.2. Настоящий Календарный учебный график разработан в соответствии с:

– Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п.2 ст. 30;

– постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (далее - СанПиН) раздел 11.

– Уставом МАДОУ №13

1.3. Изменения в график могут вноситься в связи с изменениями в законодательстве в установленном порядке.

### II. Режим функционирования МАДОУ

2.1. Дошкольное образовательное учреждение работает по 5-ти дневной рабочей неделе.

2.2. Режим работы с 6.48 до 19-00.

2.3. В субботу, воскресенье и праздничные дни МАДОУ не работает.

2.4. Дополнительное образование осуществляется в соответствии с разработанными в МАДОУ №13 Дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами.

2.5. Образовательный процесс в 2018-2019 учебном году осуществляется в соответствии с санитарно-гигиеническими правилами и возрастом воспитанников, регламентом образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

### III. Режим образовательной деятельности по программам дополнительного образования и учебной нагрузки воспитанников

3.1. Реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ осуществляется во второй половине дня за пределами реализации Основной образовательной программы МАДОУ №13 или Адаптированной основной образовательной программы МАДОУ №13.

3.2. Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам осуществляется в течение учебного года.

3.3. Учебный год продолжается с 01 октября по 31 мая.

3.4. Ежегодно в августе составляется регламент образовательной деятельности по программам дополнительного образования на учебный год в соответствии с требованиями действующих СанПиН, который утверждается приказом заведующего МАДОУ.

3.5. Регламент доводится до общественности в следующих формах:

- размещение на официальном Интернет-сайте МАДОУ;
- размещение на групповых информационных стендах.

3.6. В МАДОУ в течение учебного года устанавливаются каникулы (в виде развлечения), которые определены календарем тематических недель, утвержденным в МАДОУ, в соответствии с Основной образовательной программой МАДОУ №13 или Адаптированной основной программой МАДОУ №13. В дни каникул образовательная деятельность по общеобразовательным общеразвивающим программам не проводится.

### IV. Требования к образовательной деятельности по программам дополнительного образования.

1.1. Регламент образовательной деятельности по программам дополнительного образования составляется сроком на один учебный год и утверждается приказом заведующего МАДОУ.

1.2. Продолжительность образовательной деятельности по программам дополнительного образования составляет:

- для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут;

- для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут;
- для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут,
- для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут.

1.3. В середине образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

**Учебный график образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам  
(платные образовательные услуги)  
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Снежинского городского округа «Детский сад комбинированного вида 13»  
на 2018-2019 учебный год**

услуга	октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май											
	1-4	7-11	14-18	21-25	28-01	05-09	11-15	18-22	25-29	09-13	16-20	23-27	30-31	01-08	09-11	13-17	20-24	27-31	03-07	10-14	17-21	25-28	02-06	10-13	16-20	23-27	30-03	06-10	13-17	20-24	27-30	06-08	12-15	18-22	25-29						
1	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	К	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	Д

**Условные обозначения:**

Д – диагностика

1. «Олимп» У - проводится НОД по всем образовательным программам

К - каникулы

**Итого:** 34 учебных недели (включая диагностические мероприятия), 1 неделя - зимние каникулы

**Учебный план**

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Снежинского городского округа «Детский сад комбинированного вида №13» (далее – МАДОУ №13) осуществляет образовательную деятельность в интересах личности ребенка, общества и государства, обеспечивает охрану здоровья и создание благоприятных условий для разностороннего развития личности, в том числе создает возможность удовлетворения воспитанника в самообразовании и получении дополнительного образования, путем реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ различной направленности.

Учебный план образовательной деятельности по программам дополнительного образования составлен в соответствии с:

- Конвенцией о правах ребенка ООН;
- Законом Российской Федерации №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Законом Российской Федерации «О защите прав потребителей»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования от 29.08.2013г. №1008г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 года № 706 «Правила оказания платных образовательных услуг»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организациях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1. 3049-13 от 15.05.2013 года №26);
- Уставом МАДОУ №13;
- Лицензией на основании лицензии № 10585 серия 74 Л01 № 0000604, выданной Министерством образования и науки Челябинской области на срок с 06.06.2013 г. бессрочно;
- Положением «О порядке предоставления платных образовательных услугах МАДОУ №13».

Учебный план отражает специфику работы МАДОУ №13 по оказанию платных образовательных услуг.

К платным образовательным услугам относятся те услуги, которые предоставляются только по запросу, по желанию родителей и не включаются в базисный план дошкольного образовательного учреждения. При этом платные образовательные услуги не могут быть оказаны вместо образовательной деятельности, финансируемой за счет средств бюджета.

Учебный план по платным образовательным услугам отражает:

- специализацию образовательной деятельности;
- продолжительность образовательной деятельности;
- количество часов.

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, реализуемые в образовательном учреждении имеют следующие направленности:

1. Социально-педагогическая направленность
2. Художественная направленность
3. Физкультурно-спортивная направленность.
4. Техническая направленность.

Для оказания платных образовательных услуг МАДОУ №13 создает следующие необходимые условия:

- изучение спроса родителей (законных представителей) на предоставляемые услуги;
- соответствие действующим санитарным правилам и нормам;
- соответствие требованиям по охране и безопасности здоровья потребителей услуг;
- качественное кадровое обеспечение;
- необходимое программно-методическое и техническое обеспечение.

Учебный план раскрывает содержание работы по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для детей в возрасте от 3 до 7 лет в их свободное время. Прием воспитанников осуществляется на основе свободного выбора детьми и их родителями дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Деятельность по организации дополнительного образования детей осуществляется на основе дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Учебный год по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам: «Мишутка Тедди» в 2018-2019 учебном году начинается: 01 октября (в соответствии с учебным графиком (34 недели)).

Платные образовательные услуги в МАДОУ №13 организуются во вторую половину дня за рамками освоения Основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ №13 и Адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ №13 с 16.00 до 17.30 во время свободной деятельности детей.

Образовательная деятельность проводится по подгруппам по 7 – 12 человек при обязательном соблюдении санитарно - гигиенических требований к организации образовательного процесса, предусмотренных СанПин 2.4.1. 3049-13.

Продолжительность образовательной деятельности по платным образовательным услугам составляет:

- для обучающихся от 3 до 4 лет – не более 15 минут,
- для обучающихся от 4 до 5 лет – не более 20 минут,
- для обучающихся от 5 до 6 лет – не более 25 минут,
- для обучающихся от 6 до 7 лет – не более 30 минут.

*Приложение к учебному плану*

№	Наименование дополнительной платной образовательной услуги	Форма предоставления услуги	Наименование образовательной программы	Количество часов		Срок реализации программы	Возраст обучающихся	Ф.И.О. преподаватель, должность
				в неделю	В год			
1.	«Олимп»	подгрупповая	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности	2	68	1 год	с 4-5 лет	<b>Аккуин Александр Данисович,</b> тренер

