**Описание дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Олимпийские надежды»**

 Программа **«Олимпийские надежды»** имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для детей 4-7 лет. Занятия  дзюдо  для  4-7 лет имеет огромное значение: совершенствуется опорно-двигательный аппарат, улучшается работа вестибулярного и зрительного анализаторов, повышаются функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, улучшается координация движений. Развиваются быстрота и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшается осанка, социальное мышление, учат работать с группой, что поможет в дальнейшем легко адаптироваться в обществе. А игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала ребенка, его индивидуальности, творческого отношения к действительности.

 **Цель**:

1. Создать условия для знакомства детей с одним из видов восточных единоборств – дзюдо.
2. Укрепление здоровья, оздоровления детского организма и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной системы;
3. Воспитание у детей высоких нравственных качеств, воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

 **Задачи дзюдо:**

1. Сформировать у детей представление о дзюдо, как о спорте закаливающем характер; дающем импульс для содержательной и успешной жизни.
2. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости.
3. Овладение школой движений борьбы дзюдо.
4. Выработка представлений о борьбе, снарядах и инвентарях, о соблюдении правил техники безопасности на занятиях.

**Формы организации** детей на занятие по дзюдо:

а) фронтальная работа с детьми

б) индивидуальная работа с детьми

в) самостоятельная двигательная деятельность детей

**Срок освоения программы** - 144 часа

**Разработчик:** мастер спорта России, тренер-преподаватель отделения борьбы дзюдо ДЮСШ «Спартак» Попов Сергей Олегович

**Форма обучения:** очная.