

Управление образования администрации округа Муром

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №29 комбинированного вида»

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
Протокол №4 от «31» мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад № 29»  
Приказ № 87 от «31» мая 2024г.

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ДЗЮДО»

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Уровень программы: ознакомительный*

*Возраст обучающихся: дети 5-7 лет*

*Срок реализации программы: 1 год*

*Автор: педагог дополнительного образования Гладышев А.Ю.*

*Г.Муром, 2024*



## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
<b>1.1 Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>1.2 Цели задачи программы.....</b>	<b>51.</b>
<b>3. Содержание программы.....</b>	<b>6</b>
<b>1. 4. Планируемые результаты.....</b>	<b>11</b>
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>11</b>
<b>2.1. Условия реализации программы.....</b>	<b>11</b>
<b>2.2 Формы аттестации/контроля .....</b>	<b>12</b>
<b>2.3 Оценочные материалы .....</b>	<b>12</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>13</b>

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» разработана на основе следующих нормативных документах:

- ✓ ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
- ✓ Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
- ✓ Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
- ✓ Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО)
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- ✓ Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ N 09- 3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20
- ✓ «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо» - физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** ознакомительный

**Актуальность программы** заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирование и уподрастание поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитию культуры здорового питания; создание для детей, условий для регулярных занятий

физической культуры и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;

**Отличительной особенностью** программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей. Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению Дзюдо, Самбо и поясной борьбы. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

**Адресат программы:** данная программа для воспитанников 5-7 лет.

**Возрастные особенности детей 5-7 лет.**

На 5-7 году жизни двигательный аппарат у детей достаточно развит для того, чтобы они могли демонстрировать точные и скоординированные движения с учетом возникающих условий и ситуаций, заинтересованы в качестве выполнения движений, проявляют волю и прикладывают усилия, когда необходимо выполнить трудное задание.

В 5-7 лет старшие дошкольники способны сознательно совершать отдельные движения разными частями тела, тренируя ритмику, ловкость и грацию. Многие из них с удовольствием соревнуются в умениях со сверстниками, развивая дух соперничества.

В 5-7 лет мышечная система детей достигает определенного уровня зрелости, что позволяет показывать высокие показатели быстроты и активности в целом. Дети этого возраста хорошо справляются с теми заданиями, которые подразумевают комплексное взаимодействие мышечных групп.

Активно развитые показатели силы и выносливости позволяют постепенно повышать уровень физической подготовки. Дети способны выдерживать определенные физические нагрузки, соблюдать правила игр, быть частью команды.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 мин – 8 занятий в месяц

**Объем сроков освоения Программы:** программа рассчитана на 1 год обучения: 32 учебные недели, 2 раза в неделю по 30 минут. Всего – 64 акад. часа в год.

**Форма обучения:**

Форма обучения – очная, групповая форма обучения.

**Виды занятий:** занятия групповые с ярковыраженным индивидуальным подходом – проводятся со всей группой одновременно.

**Педагогическая целесообразность.**

Педагогическая целесообразность обусловлена приоритетными задачами **Концепции дополнительного образования до 2030 года**: «...включение в дополнительные общеобразовательные программы по всем направленностям компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и навыков, связанных с эмоциональным, **физическим**, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования...»

Программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности

## **1.2. Цели и задачи Программы**

### ***Цель программы***

Овладение обучающимися основами техники дзюдо и формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом, сохранению и укреплению собственного здоровья

### ***Задачи программы***

#### ***Обучающие:***

- обучить основам техники дзюдо и технико- тактическим действиям дзюдо
- формировать представления о дзюдо как виде спорта, дать первоначальные сведения о истории развития и современном развитии данного вида спорта, а также его роли в формировании здорового образа жизни;
- формировать представления о гигиене спортсменов
- освоить технику безопасности занятий по Дзюдо

#### ***Развивающие:***

- развивать и совершенствовать физические качества занимающихся средствами дзюдо;
- формировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами Дзюдо;
- обучить навыкам умения в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- развить основные физические качества (выносливость, скорость, скоростно-силовые качества, быстрота, гибкость и ловкость);
- повысить функциональные возможности детского организма

#### ***Воспитательные:***

- воспитывать интерес к Дзюдо и к систематическим занятиям;
- Воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;

- воспитать чувства товарищества, чувства личной ответственности; -
- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и потребности в движении

### 1.3 Содержание Программы

#### Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по Дзюдо.	1	-	1	Беседа
2.	Гигиена юного спортсмена.	1	1	2	Беседа
3.	Правила борьбы Дзюдо. История возникновения Дзюдо.	1	1	2	Беседа, показ техники
4.	Страховка припадении вперёд, назад инабок.	2	2	4	Показ техники
5.	Односторонние захваты.	2	2	4	Показ техники
6.	Разносторонние захваты.	2	2	4	Показ техники
7.	Передвижение обычными шагами.	1	2	3	Показ техники
8.	Выведение из равновесия	1	2	3	Беседа, показ техники
9.	Передвижения в дзюдо	1	2	3	Показ техники
10.	Техника бросков	1	2	3	Показ техники
11.	Боковая подсечка под выставленную ногу.	-	3	3	Показ техники
12.	Подсечка в колено под отставленную ногу.	-	3	3	Показ техники
13.	Передняя подсечка под выставленную ногу.	-	3	3	Показ техники
14.	Бросок скручиванием вокруг бедра.	-	3	3	Показ техники
15.	Отхват.	-	3	3	Показ техники

16.	Бросок через бедро.	-	3	3	Показтехники
17.	Зацепизнутриголенью.	-	3	3	Показтехники
18.	Бросок через спину с захватом руки на плечо.	1	1	2	Показтехники
19.	Техника скрываемых действий.	1	1	2	Показтехники
20.	Удержание сбоку.	1	1	2	Показтехники
21.	Удержание с фиксацией плеча	1	1	2	Показтехники
22.	Удержание поперек.	1	1	2	Показтехники
23.	Удержание со стороны головы.	-	1	1	Показтехники
24.	Удержание верхом.	-	1	1	Показтехники
25.	итоговое занятие	1	1	2	игровое соревнование, беседы
<b>Итого:</b>		<b>19</b>	<b>45</b>	<b>64</b>	

## Содержание программы

**Тема 1.** Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по Дзюдо.

Теория: знакомство с залом для занятий Дзюдо. Беседа по технике безопасности на занятиях по Дзюдо. Какие бывают тренажёры, оборудование и инвентарь для занятий Дзюдо.

**Тема 2.** Гигиена юного спортсмена.

Теория: Что такое гигиена и для чего она нужна спортсмену. Режим дня и питания. Режим сна и отдыха. Закаливание организма.

Практика: Расслабляющие упражнения, элементы самомассажа

**Тема 3.** Правила борьбы Дзюдо. История возникновения Дзюдо.

Теория: Дзюдо как Олимпийский вид спорта. Правила борьбы Дзюдо

Практика: Запрещённые приёмы в дзюдо

**Тема 4.** Страховка при падении вперёд, назад и набок.

Теория: Безопасность и самоконтроль во время занятий

Практика: Запрещено падать вперёд и набок на выпрямленные руки. При падении назад подбородок плотно прижимается к груди.

**Тема 5.** Односторонние захваты.

Теория: Что такое основные действия в дзюдо

Практика: Односторонний или одноимённый захват, разрешается не более 5 сек. во время соревнований.

**Тема 6.** Разносторонние захваты.

Теория: Что такое основные действия в дзюдо

Практика: Разносторонний, разноимённый или двухсторонний захват разрешается более 5 сек. во время соревнований.

**Тема 7.** Передвижение обычными шагами.

Теория: Что такое основные действия в дзюдо

Практика: Ноги не надо поднимать высоко при передвижении, правильнее перемещаться скользящими шагами.

**Тема 8.** Выведение из равновесия

Теория: Выведение из равновесия как основа в борьбе Дзюдо.

Практика: Показ: 1. Вперед. 2. Назад. 3. Вправо. 4. Влево. 5. Вперед-вправо.

6. Вперед-влево. 7. Назад-вправо. 8. Назад-влево.

**Тема 9.** Передвижение в дзюдо

Теория: Основные техники в дзюдо

Практика: передвижение обычными шагами и приставными шагами: вперед-назад, влево-вправо, по диагонали.

**Тема 10.** Техника бросков



**Теория:** Приемы дзюдо

Практика: Комбинации из элементов 5 КЮ. Передняя подсечка под выставленную ногу - переход на выполнение удержания сбоку; бросок скручиванием вокруг бедра - переход на удержание с стороны головы; зацеп изнутри голенью - переход на удержание сверху; отхват - переход на удержание поперек.

**Тема 11.** Боковая подсечка под выставленную ногу.

Практика: Приём выполняется из стойки во время передвижения под выставленную ногу.

**Тема 12.** Подсечка в колено под выставленную ногу.

Практика: Приём выполняется из стойки во время передвижения под выставленную ногу

**Тема 13.** Передняя подсечка под выставленную ногу.

Практика: Приём выполняется из стойки во время передвижения под выставленную ногу.

**Тема 14.** Бросок скручиванием вокруг бедра.

Практика: Приём выполняется из стойки во время передвижения с захватом руки спины.

**Тема 15.** Отхват.

Практика: Приём выполняется из стойки с захватом руки отворота сзади и махом прямой ноги под его ногу.

**Тема 16.** Бросок через бедро.

Практика: Приём выполняется из стойки с захватом руки из заднего пояса или спины.

**Тема 17.** Зацеп изнутри голенью.

Практика: Приём выполняется из стойки во время передвижения с захватом руки отворота зацепляя одну ногу соперника изнутри.

**Тема 18.** Бросок через спину с захватом руки на плечо.

Теория: Приемы в дзюдо

Практика: Приём выполняется из стойки во время передвижения захватывая руками плечо соперника сверху.

**Тема 19.** Техника сковывающих действий.

Теория: Что такое техника сковывающих движений

Практика: Борьба в партере: из стандартных исходных положений, по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний.

**Тема 20.** Удержание сбоку.

Теория: сложности удержания соперника

Практика: Удержание соперника в партере сбоку с захватом головы и руки.

**Тема 21.** Удержание с фиксацией плеча головой.

Теория: сложности удержания соперника

Практика: Удержание соперника в партере сбоку с захватом головы и руки и плотно фиксировать плечо

соперника головой.

**Тема 22.** Удержание поперек.

**Теория:** сложности удержания соперника

**Практика:** Удержание соперника в партере поперёк захватом головы и ног.

**Тема 23.** Удержание с стороны головы.

**Практика:** Удержание соперника в партере со стороны головы, плотно прижимая свою голову к плечу и захватывая их руками.

**Тема 24.** Удержание верхом

**Практика:** Удержание соперника сверху захватывая руки и ноги.

**Тема 25.** Итоговое занятие.

**Теория:** Беседа на тему: «Что мы узнали о дзюдо», игра-викторина «Юные спортсмены»

**Практика:** для детей 7 лет проводится контрольное испытание по общей физической и технической подготовке

**Общая физическая подготовка** используется практически на каждом занятии. ОФП должна способствовать развитию

таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, выносливость, скорость и силу. ОФП включает в себя:

-

**Общеразвивающие упражнения без предметов:** упражнения для руки, плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением, упражнения в парах.

- **Упражнения с предметами:** упражнения с скалкой, упражнения с набивными мячами.

- **Строевые упражнения.** Выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановки.

- **Гимнастика.** Упражнения для мышц руки, плечевого пояса. Упражнения

индивидуальные и в парах. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза.

- **Акробатика.** Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост борцовский. Прыжки через скамейку.

- **Легкая атлетика.** Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствиями, бег на 30, 60, 100, 200 м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега, тройной. Метание гранаты, толкание ядра.

- **Спортивные и подвижные игры.** «Футбол», «Охотники и утки»,

«Перестрелка», «Русская лапта» и различные эстафеты.

### **Календарный учебный график**

<b>№</b>	<b>Всего учебных</b>	<b>Объем учебных</b>	<b>Режим работы</b>
----------	----------------------	----------------------	---------------------

	недель	часов	
1	32	64	Два раза в неделю по одному академическому часу

#### 1.4 Планируемые результаты

##### **Обучающие:**

- освоят теоретические и практические основы и технику безопасности на занятиях;
- будут сформированы представления о Дзюдо как виде спорта и роли спорта для здорового образа жизни;
- будет сформирована культура движений, обогащен двигательный опыт физическими упражнениями общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами Дзюдо;
- будут сформированы элементарные навыки и умения в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

##### **Развивающие:**

- будут развиты основные физические качества (выносливость, скорость, скоростно-силовые качества, быстрота, гибкость и ловкость);
- будут повышены функциональные возможности организма;

##### **Воспитательные:**

- будет развит интерес к Дзюдо и к систематическим занятиям;
- будут воспитаны положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- будут воспитаны чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- будут приобщены к здоровому образу жизни;
- будут сформированы потребности в занятиях и физической активности.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Условия реализации программы:

**Материально-техническое обеспечение:** для занятий по Дзюдо в детском саду имеется физкультурный зал, необходимое оборудование и материалы.

#### **Технические характеристики физкультурного зала**

Общая площадь зала (кв. м) – 51,2 кв. м Освещение

естественное – 3 окна

Освещение искусственное – лампы дневного света с защитой

Уровень освещенности – норма

Наличие системы пожарной безопасности- имеется  
 Наличие системы отопления- имеется  
 Возможность проветривания помещения- имеется  
 Поверхность пола (удобная для обработки)–имеется  
 Имеются тренажёры;гантели, маты, турник, канат

**Информационное обеспечение:**

- «Школа Дзюдо». Часть 1. Техника захватов. Комбинация «Крест». (видеоматериалы)
- «Школа Дзюдо». Часть 2. Запрещённые, но необходимые действия в Дзюдо. Комплекс «Осаживание»(видеоматериалы)
- Интернет-ресурсы
- **Учебно- методическое обеспечение:**
- Дзюдо Примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ... Акопян А. О., 2003г.
- В.С. Ощепков. Дзюу-до. 2000г.
- Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов: Методические рекомендации / Авт.-сост. А.С. Перевозников. - Челябинск, 2003.
- **Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования –Гладышев Александр Юльевич, соответствует требованиям профессионального стандарта ПДО.

**2.2 Формы аттестации/контроля**

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы и формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.

**2.3 Оценочные материалы**

В конце учебного года с обучающимися 7-го года жизни проводятся контрольные испытания по общей физической подготовке и по технической подготовке.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.

**Зачётные требования по ОФП.**

Виды упражнений	возраст		
	7 лет		
	отлично	хорошо	удовлетворительн о
Подтягивание из виса на перекладине	М. 4	2-3	1

Вис на перекладине, сек	Д. 60	45	30
Челночный бег 3x10м, сек	М. 9,7 и ниже Д. 10.0 и ниже	10,6-10,0 11,0-10,6	11,0 и ниже 11,2 и ниже
Прыжок в длину с места, см.	М. 155 и выше Д. 150 и выше	120-135 110-130	110 и ниже 90 и ниже

#### **По технической подготовке**

1. Правильно принять стойки дзюдоиста.
2. Передвижения индивидуально и в парах
3. Выполнение страховки, кувырков.
4. Умение правильно брать захваты.
5. Соревнования на лучшее выполнение изученного приема

#### **Методические материалы:**

##### ***Особенности организации образовательного процесса:***

Программа предполагает **очную** форму обучения

Учебный год начинается не позднее 1 октября и заканчивается 31 мая.

Состав группы – 12 детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). На занятиях используются групповая, фронтальная, поточная и индивидуальная формы организации. Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия.

Комплектование группы для занятий по Дзюдо проводится с учетом общего функционального состояния детей, возрастных особенностей детей. Занятия могут посещать как мальчики, так и девочки.

**Методы обучения:** словесный, наглядно-практический, игровые

**Методы воспитания:** поощрение, упражнения, мотивация

##### ***Формы организации образовательного процесса:***

занятия групповые с ярко выраженным индивидуальным подходом – проводятся со всей группой одновременно.

**Формы организации учебного занятия:** беседы, практические занятия, игры-соревнования, эстафеты

**Педагогические технологии:** технология группового обучения, здоровьесберегающие технологии, технологии игровой деятельности

##### ***Алгоритм учебного занятия:***

Модель занятия можно определить, как игровую деятельность обучающихся.

Учебно-тренировочное занятие по ДЗЮДО имеет определенную структуру:

**вводная (подготовительная)** часть,

**основная**

### **заключительная**

Подготовительная часть по продолжительности занимает 5- 8 минут и имеет собственные задачи: Задачи биологического аспекта – подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия).

Основная часть по продолжительности достигает 15 мин. В этой части занятия реализуются задачи, направленные на изучение непосредственно техники дзюдо.

Заключительная часть занятия составляет 7 минут. В этой части проводятся подвижные игры и упражнения на ОФП и гибкость.

Дидактические материалы:

- демонстрационные экземпляры (схемы, таблицы, картинки, фотографии и т.д.: не менее одного экземпляра на группу);
- технические средства (музыкальный центр, ноутбук, флеш-накопитель);
- аудио-, видеозаписи;

### **Список литературы**

#### **Для педагогов:**

1. Авилов В.И., Харахордин С.Е. «Применение специально= подготовительных упражнений в ДЗЮДО»/ учебно-методическое пособие, М. «Профит-стайл», 2022 г.
2. Зобкова Е.А.»Основы спортивной тренировки»/ учебное пособие, Лань, 2022 г.
3. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования /И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Крищук. М.: Советский спорт, 2003. 112 с.
4. Дзюдо (система и борьба): учебник /Под общ.ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. 800 с.
5. Кузнецова И. В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях.- М.: Радио и связь.2014. -224с.
6. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура. М. Физкультура, образование и наука, 2013. - С. 265.
7. 3. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л.Б. Кофмана.-М.: Физкультура и

спорт, 2013.- с.131.

8. 4. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. — Киев: Олимпийская литература, 2014.

**Для детей и родителей:**

1. А. Левицкий, А. Ротенберг, Д. Черных «Искусство Дзюдо. От игры к мастерству», Олма-Медиа, 2022 г.
2. Р. Кетельхут «Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков», Terra-спорт, Олимпия Пресс, 2022 г.

**Интернет- источники**

<https://www.baby.ru/wiki/dzyudo-deti/>, <https://www.youtube.com/watch?v=Liccte4ae2w>

<https://kidteam.ru/dzyudo-dlya-detey.htm>

