

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 48 г. Челябинска»  
454076, Челябинская область, г. Челябинск, ул. Маршала Чуйкова, д. 25 «Б»  
Сайт: <http://дс48.рф>, e-mail: [detskiy\\_sad.48@mail.ru](mailto:detskiy_sad.48@mail.ru)  
тел. (351) 225-36-47

---

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
«31» августа 2022

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ  
«ДС № 48 г. Челябинска»  
\_\_\_\_\_  
О.А. Бура  
Приказ № 09-01/211  
от «29» сентября 2022

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

**«ДЗЮДО»**

**«ОФП с элементами дзюдо»**

Возраст детей: 4-5 лет

Срок реализации программы: 1 год

Могильникова Алена Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

Челябинск, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1	Пояснительная записка.....3
1.2	Цель и задачи программы.....3
1.3	Содержание программы.....7
1.4	Планируемые результаты.....12
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1	Календарный учебный график.....12
2.2	Учебный план.....12
2.3	Условия реализации программы.....13
2.4	Формы аттестации.....13
2.5	Методические материалы.....13
2.6	Литература.....14

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами дзюдо» разработана на основе Нормативно-правовой базы :

Нормативно–правовую основу для разработки Программы составляют:

– Конституция Российской Федерации (глава 2, ст.43);

– Конвенция о правах ребенка;

– Закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

□ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

□ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- 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»;

- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических требований к организации питания населения»;

□ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». Программа состоит из пояснительной записки, учебно-тематического плана, предполагаемых результатов ее реализации, включающим требования к обучающимся, предъявляемых в конце каждого года обучения, методической части, списка используемой специальной литературы.

**Новизна программы** состоит в том, что в неё, внесены изменения по направленности нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке дзюдоистов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов. Изменения коснулись и учебно-тематического плана, разработана собственная диагностика результатов программы, а также усилен воспитательный аспект программы.

Учебная программа «Дзюдо» является адаптированной, так как предназначена для работы с детьми и имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана для обучения борьбе дзюдо детей 4-5 лет. Программа «Дзюдо» создана для привлечения детей к занятиям спортом, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

**Актуальность программы** состоит в том, чтобы максимально совместить направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей.

**Учебная программа:** «Дзюдо» и предназначена для обучения борьбе дзюдо детей 4-5 лет.

### **1.2 Цель и задачи программы.**

**Цель:** создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала

личности средствами борьбы дзюдо.

**Задачи:**

1. Совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
2. Формировать потребность к занятию физической культурой;
3. Овладевать основами техники выполнения комплекса физических упражнений и осваивать технику дзюдо;
4. Воспитывать трудолюбие детей;

**Программа направлена на приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:**

- физическую реабилитацию и социальную адаптацию детей с использованием методов физической культуры и спорта;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранной дисциплине;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий дзюдо;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по дзюдо.

**Обучающие задачи:**

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- уровень освоения специальных знаний, основ гигиены и самоконтроля;
- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

**Развивающие задачи:**

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

**Воспитательные задачи:**

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Программа также является модифицированной.

Дзюдо могут заниматься дети (с 4 лет), прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Приём в объединение производится в августе-сентябре каждого года.

Обучающиеся, успешно освоившие материал, предложенный настоящей программой, могут быть зачислены для дальнейших занятий дзюдо.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо» были использованы:

Типовая (Примерная) программа Дзюдо: для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ Аюкопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2003, утверждённая Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту;

Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный Союз дзюдо. – 2-е изд. исправ. – М.: Советский спорт, 2009, допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту;

Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009, допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

#### **Организационно-методические особенности подготовки**

**Основными формами** учебного процесса являются:

- групповые учебно-теоретические, практические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- контрольные занятия.

**Теоретические занятия** могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях дзюдоист овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения обучающихся и соревновательных данных.

**Цель учебных занятий** заключается в усвоении нового материала.

В процессе учебных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности. Обучающиеся занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

**Контрольные занятия** проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных дзюдоистов. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и соревнования. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп по итогу года или проверки качества работы педагога. Во время организации и проведении занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все занимающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр раз в год, а также получать обязательный медицинский допуск перед участием в каждом соревновании.

Годовой учебный процесс состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов (для групп 1 года обучения учебный год можно не делить на периоды, учитывая, что для них первый год занятий в объединении носит подготовительный характер).

**В подготовительном** периоде решаются задачи подготовки дзюдоистов к достижению уровня физической подготовки. Развиваются качества, необходимые дзюдоистам – сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движений (ловкость); совершенствуются морально-волевые качества – настойчивость, воля к достижению победы, стойкость, уверенность и др. Большое внимание уделяется овладению техническими навыками. Повышается уровень теоретических знаний. Как правило, подготовительный период длится до 6 месяцев и состоит из двух этапов: обще-подготовительного и специально-подготовительного.

**Соревновательный период.** Дальнейшее совершенствование умений выполнять приемы и пополнение арсенала приёмов борьбы дзюдо; комплексное развитие морально-волевых и физических качеств; специальная подготовка к участию в соревнованиях. Для решения этих задач используются теоретические и практические занятия. Большое внимание уделяется освоению и совершенствованию умений выполнять технику и использовать приёмы тактической подготовки, а также проведению контрольных схваток. В этом периоде занимающиеся участвуют в соревнованиях в соответствии с намеченным календарным планом. В зависимости от количества ответственных соревнований этот период может быть разделён на несколько циклов. Каждый цикл состоит из предсоревновательного этапа, этапа основного соревнования и послесоревновательного этапа – активного отдыха.

**Переходный период.** Поддерживание достигнутого уровня общей физической подготовленности. Средства: общеразвивающие упражнения; занятия другими видами спорта (гимнастика, спортивные игры, лёгкая атлетика и др.).

Круглогодичный учебный процесс по всем разделам подготовки планируется на основе данной программы и изложенных в ней учебного плана и годового графика в расчёте 144 учебных часов в год. (одно занятие продолжительностью 1 час)

#### **Диагностика результативности освоения программы**

Диагностика результативности освоения программы предполагает использование комплекса методов оценки личностных достижений занимающихся – педагогические, социометрические.

#### **Педагогические методы контроля и оценки подготовленности занимающихся**

1. Тестирование (выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года, выступление на соревнованиях, зачётные занятия по освоенной теме).

2. Сравнительный анализ динамики полученных показателей, выявляемых в результате обработки материалов оперативно-текущего контроля и диагностических

процедур, осмысливание обнаруженных закономерностей и соотношений с выводами для последующих действий.

Использование комплекса выше названных методов позволяет оценить эффективность учебного процесса, содержание которого отражено в предложенной программе, выявить сильные и слабые стороны подготовленности дзюдоистов и внести соответствующие коррективы.

### **1.3 Содержание программы**

#### **1. Вводное занятие (2 часа).**

Теория. История появления и развития дзюдо. Правила техники безопасности, правила поведения в спортивном зале. Инвентарь, форма дзюдоиста. Физическое здоровье спортсмена.

Практика. Основы техники дзюдо.

#### **2. Гигиенические требования и навыки (2 часа).**

Теория. Гигиенические требования к занимающимся дзюдо. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

Практика. Оказание первой помощи при травмах: кровотечениях из носа, ушибах, вывихах.

#### **3. Общая физическая подготовка (46 часов).**

Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Роль ОФП в укреплении здоровья и всестороннего физического развития, обучающегося. Основные элементы общей физической подготовки.

Практика. Упражнения для развития общих физических качеств

*Силы:* гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*Спортивная борьба:* - приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъем партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

*Быстрота:* лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину.

*Гибкости:* спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

*Ловкости:* лёгкая атлетика – челночный бег 3x10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Выносливости:* лёгкая атлетика – кросс 800 м.

Упражнения для комплексного развития качеств

Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

#### **4. Специальная физическая подготовка (28 часов).**

Теория. Специальные физические качества (быстрота, выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества). Наиболее важные в дзюдо мышцы рук, ног, туловища. Особенности воспитания силовых, скоростных и координационных способностей.

Практика. Упражнения для развития специальных физических качеств  
*Силы*: выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой.

*Быстроты*: выполнение бросков на скорость.

*Выносливости*: выполнение бросков, удержаний на длительность

*Ловкости*: выполнение приёмов с использованием движения партнёра

Имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу.

Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки. Uci-komi

## **5. Основы техники дзюдо (26 часов).**

Теория. Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Практика. **Элементарные технические действия**

*Стойка дзюдоиста (Shi Sei)*: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

*Дистанция (Sin Tai)*: дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

*Передвижения (Tai Sabaki)*: вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо.

*Самостраховка (Ukemi)*: на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через партнёра, шест.

**Начальные технические действия**

*Захваты (Kumi Kata)*: атакующие, защитные, вспомогательные:

- двух рукавов; - рукава и одноимённого отворота; - рукава и разноимённого отворота;

- двух отворотов; - рукава и пояса спереди или сзади; - рукава – отворота или туловища;

- одноимённого и разноимённого рукава, ворота (шеи).

*Выведение из равновесия (Kuzushi)*:

- вперёд на носки (Maе Kuzushi); - назад на пятки (Ushiro Kuzushi); - влево (Hidari Kuzushi);

- вправо (Migi Kuzushi); - вперёд вправо (Maе Migi Kuzushi); - вперёд влево (Maе Hidari Kuzushi);

- назад вправо (Ushiro Migi Kuzushi); - назад влево (Ushiro Hidari Kuzushi);

- сбиванием, осаживанием, зависанием.

**Техника 5 кюу, желтый пояс.**

**Броски – NageWaza**

1. Боковая подсечка – Deashi-barai
2. Передняя подсечка в колено – HizaGuruma
3. Передняя подсечка – SasaeTsurikomiAshi
4. Бросок через бедро с захватом туловища – UkiGoshi
5. Отхват – O soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seoi Nage

**Приемы борьбы лежа – NeWaza**

1. Удержание сбоку – HonKesaGatame
2. Удержание сбоку с выключением руки – KataGatame
3. Удержание поперек – YokoShinoGatame
4. Удержание со стороны головы, захватом пояса – KamiShinoGatame
5. Удержание верхом – TateShinoGatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kasa-Ude-Hishigi-Gatame

7. Переворачивание захватом двух рук Yoko Kaeri Waza;
8. Переворачивание захватом шеи и руки из под плеча (ключом);
9. Переворачивание захватом бедра и руки Yoko Kaeri Waza.

#### **6. Основы тактической подготовки (24 часа).**

Теория. Умение чувствовать и видеть противника. Манеры ведения поединка.

Практика. Простейшие способы выведения из равновесия, для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

#### **7. Психологическая подготовка (4 часа).**

##### **Психологическая подготовка**

Теория. Самоконтроль нервно-эмоционального напряжения, работоспособности и состояния нервно-мышечного аппарата. Психофизиологический смысл формируемых состояний, механизмы возникновения тех или иных ощущений.

Практика. Волевая подготовка

##### Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

*Решительности:* проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

*Настойчивости:* освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приёмов; поединки с односторонним сопротивлением.

*Выдержки:* проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

*Смелости:* поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «иппоном», продержатся до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

##### Упражнения для развития волевых качеств средствами

##### других видов деятельности

*Выдержки:* не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или солёного один день; задержка дыхания до 90 с, преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

*Настойчивости:* освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

##### **Нравственная подготовка**

##### Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

*Трудолюбия:* поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт зала).

*Взаимопомощи:* поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

*Дисциплинированности:* выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебного коллектива дзюдо.

*Инициативности:* выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению дзюдо; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

##### Упражнения для развития нравственных качеств средствами

##### других видов деятельности

*Инициативности:* выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

*Честности:* выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

*Доброжелательности:* стремление подружиться с партнёром по выполнению упражнения, по тренировкам.

*Трудолюбия:* выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

#### **8. Участие в соревнованиях (8 часов).**

Теория. Правила проведения соревнований. Возрастные группы участников соревнований по дзюдо. Весовые категории. Форма дзюдоиста. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приёмов и действий в дзюдо. Запрещённые приёмы. Результаты схватки.

Практика. Участие в соревнованиях в объединении, городских открытых турнирах. Просмотр соревнований. Анализ своих выступлений.

#### **9. Контрольное занятие (2 часа).**

Практика. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (Приложение 1)

#### **10. Итоговое мероприятие (2 часа)**

Практика. Показывается материал пройденный за данный период в форме открытого занятия, соревнования, турнира или любого другого спортивного мероприятия.

#### **Поурочное- тематическое планирование**

##### **1-й год обучения.**

№ п/п	Тема занятия	Часы
1	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо. Тестирование.	2
2	Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка». Тестирование.	2
3	Передвижения. Игра «Перестрелка». Тестирование.	2
4	Падения на спину. Акробатика. Тестирование.	2
5	Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика. Тестирование.	2
6	Падения на спину. Самостраховка. Тестирование.	2
7	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	2
8	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	2
9	Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия.	2
10	Падения. Самостраховка. Акробатика.	2
11	Падения . Самостраховка. Акробатика.	2
12	Падения. Самостраховка. Акробатика.	2
13	Падение через партнёра. Удержание сбоку.	2
14	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	2
15	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	2
16	Падение через партнёра.Бросок «Отхват».	2
17	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	2
18	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	2
19	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	2
20	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	2
21	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	2
22	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	2
23	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	2
24	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	2
25	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	2
26	Падения. Страховка. Удержание поперек.	2

27	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	2
28	Падения. Страховка. Удержание поперек.	2
29	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	2
30	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	2
31	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	2
32	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	2
33	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	2
34	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	2
35	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	2
36	Падения.Страховка. Бросок через бедро.	2
37	Бросок «Отхват» в движении.	2
38	Бросок через бедро в движении.	2
39	Переворот захватом двух рук.	2
40	Бросок «Отхват» в движении.	2
41	Бросок через бедро в движении.	2
42	Переворот захватом двух рук.	2
43	Бросок «Отхват» в движении.	2
44	Бросок через бедро в движении.	2
45	Переворот захватом двух рук	2
46	Бросок «Отхват» в движении.	2
47	Бросок через бедро в движении.	2
48	Переворот захватом двух рук.	2
49	Бросок «Зацеп изнутри».	2
50	Переворот захватом за пояс и из под руки.	2
51	Удержание со стороны головы.	2
52	Бросок «Зацеп изнутри».	2
53	Переворот захватом за пояс и из под руки.	2
54	Удержание со стороны головы.	2
55	Бросок «Зацеп изнутри».	2
56	Переворот захватом за пояс и из под руки.	2
57	Уходы с удержания со стороны головы.	2
58	Бросок «Зацеп изнутри».	2
59	Переворот захватом за пояс и из под руки.	2
60	Уходы с удержания со стороны головы.	2
61	Бросок через спину.	2
62	Переворот рывком на себя.	2
63	Удержание верхом.	2
64	Бросок через спину.	2
65	Переворот рывком на себя.	2
66	Удержание верхом.	2
67	Бросок через спину.	2
68	Переворот рывком на себя.	2
69	Уходы с удержания верхом.	2
70	Бросок через спину.	2
71	Переворот рывком на себя.	2
72	Уходы с удержания верхом.	2
		Итого: 144 ч

#### 1.4 Планируемые результаты.

##### Ожидаемые результаты освоения программы

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков, заложенный в содержание программы.

##### Основными результатами освоения программы должны стать:

- улучшение физического развития;
- устойчивый интерес к занятиям данным видом спорта;
- владение основами дзюдо;
- наличие соревновательного опыта (соревнования внутри объединения, районные, городские);
- наличие доступных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены;
- дисциплинированность, укрепление выдержки и силы воли.

##### Срок реализации программы: один год обучения.

Объём программы – на первом году обучения 144 часа в год.

#### Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

##### 2.1 Календарный учебный график

1	Продолжительность освоения программы	1 год
2	Начало реализации программы	1.10.22
3	Окончание реализации программы	31.05.23
4	Входной мониторинг	04.10.2022
5	Регламентирование образовательного процесса	
6	Выходные и праздничные дни	4 по 07 ноября 2022, с 31 декабря 2022 по 9 января 2023, 23 февраля 2023, с 5 по 8 марта 2023, с 30 апреля по 3 мая 2023, с 7 мая по 9 мая, с 11 июня по 13 июня
7	Дата итоговой аттестации	30.05.2022

##### 2.2 Учебный план.

##### Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Гигиенические требования и навыки	2	1	1
3	Общая физическая подготовка	46	6	40
4	Специальная физическая подготовка	28	4	24
5	Основы техники дзюдо	26	6	20
6	Основы тактической подготовки	24	6	18
7	Психологическая подготовка	4	2	2
8	Участие в соревнованиях	8	2	6
9	Контрольное занятие	2	-	2
10	Итоговое мероприятие	2	-	2
Итого :		144	28	116

### 2.3 Условия реализации программы.

Реализация данной программы проходит в спортивном зале. Для проведения занятий используется оборудование, соответствующее росту и возрасту детей, изготовленное из материалов безвредных для здоровья, соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям. В наличии имеется татами для проведения занятий, спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, шведская стена.

### 2.4 Формы аттестации.

Аттестация детей проходит в начале и в конце учебного года в форме тестирования и показательных выступлений детей перед родителями и сверстниками. Диагностика уровней умений и навыков старших дошкольников проходит на основе показательных выступлений.

### Контрольные нормативы

№	Наименование упражнений	Норма
1	Бег 30 м (сек.)	6
2	Бег 60 м (сек.)	11,5
3	Подтягивание на перекладине	3
4	Челночный бег 3*10 м	Без времени
5	Прыжок в длину с места	150
6	Пресс	10
7	Метание теннисного мяча	17

### по специальной физической подготовке

№	Наименование упражнений	Норма
1	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)	22
2	Перевороты на мосту 10 раз (с)	45
3	Боковая подсечка 20 с (кол-во бросков)	5
4	Зацеп изнутри 20 с (кол-во бросков)	5
5	Бросок через бедро 20 с (кол-во бросков)	5
6	Бросок набивного мяча вперед (м)	3,5

### 2.5 Методические материалы

Методическое обеспечение по реализации программы отвечает требованиям компетентности обеспечения образовательной деятельности с учётом достижения целей и планируемых результатов.

- Спортивный инвентарь : мячи, скакалки, обручи, шведская стена.

## 2.6 Литература

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт. 1977. - 142 с.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 С.
6. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. /Под общей ред. А.В. Карасева. - М. : Лептос, 1994. - 368 с.
8. Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. М., МД «Гранд», 2000.
9. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба.- М.: Просвещение. 1993. - 128 с.
10. Кавамура Е. Дзюдо (перевод). Издательство: Физкультура и спорт. М. 1977.
11. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 С.
12. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. О психологии и физиологии подростка
13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 1999.- 320 с.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863 С.
15. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2000.
16. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В. Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС. 1982. - 328 с.
17. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
18. Половников Р.А. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования ДЮОЦ им. В. Соломина. Пермь 2002 г.
19. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М.,2001
20. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
21. Свищев И.Д., Жердев В.Э. Учебное пособие для спортивных школ (рекомендовано для групп НП-1 и 2 г.о., УТГ-1, 2, УТГ-3, 4). М., 2000
22. Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
23. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 С.
24. Старков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М: ФиС, 1995. - 241 с.
25. Тищенко И. И. . Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168 С.
26. Туманян Г.С.. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и Спорт, 1984. - 144 С.
27. Физическая подготовка борца самбиста. Учебное пособие для тренеров. М., 1980.