

Министерство образования и науки Республики Хакасия  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Копьевский районный Дом детского творчества»

Рассмотрено  
на заседании  
Педагогического совета  
МБУ ДО «КРДТ»  
Протокол № 1 от 08.09.2025

Утверждено:  
Директор МБУ ДО «КРДТ»  
\_\_\_\_\_ Гончар О.Г.

Приказ № 20 от 08.09.2025

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Дзюдо. Первые шаги на татами. Дошкольники»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень программы: стартовый

Составитель:  
Галенковская Надежда Сергеевна  
педагог дополнительного образования

п. Копьево, 2025 год

## Содержание

1. Паспорт программы	_____	3
2. Пояснительная записка	_____	4
3. Календарный учебный график	_____	8
4. Учебный план	_____	8
5. Содержание программы	_____	10
6. Условия реализации программы	_____	15
7. Оценочные материалы	_____	17
8. Календарно - тематическое планирование	_____	19

## 1. Паспорт программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по дзюдо «Дзюдо. Первые шаги на татами. Дошкольники»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Вид программы	
Учреждение реализующее программу	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Копьёвский районный Дом детского творчества»
Составитель	Галенковская Надежда Сергеевна
Возраст обучающихся	5-6 лет
Срок реализации	1 год
Цель программы	обучение детей основам и навыкам борьбы дзюдо, укрепление здоровья и формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом
С какого года реализована программа, когда были утверждены новые программы	2025
Использование технического дистанционного элект. обучения	
Наличие внешних рецензий (для авторской программы)	

## **2. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа «Дзюдо. Первые шаги на татами. Дошкольники» разработана с учетом требований следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03.2022;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
- Устав МБУ ДО «Копьевский районный Дом детского творчества»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

### **Актуальность программы**

Данная программа актуальна, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей; имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к борьбе дзюдо.

**Отличительная особенность** данной образовательной программы заключается в том, что она представляет начальный курс обучения борьбе дзюдо в условиях учреждения дополнительного образования. Программа развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность и способствует пропаганде физической культуры и спорта, повышению эффективности воспитательной деятельности.

Программа также обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Большое внимание уделяется повышению общей и специальной физической подготовки. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

### **Принципы программы:**

- систематичности - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия приносят несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- доступности, сознательности - формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- наглядности - создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;
- комплексности и интегрированности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- личностной ориентации - учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- сопровождения - систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии
- создание оздоравливающей среды (организация целесообразного здоровьеукрепляющего пространства);
- профилактика здоровья детей (формирование рациональной осанки, укрепление свода стопы);
- природосообразность (учет и использование физиологических возможностей детского организма в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку);
- саморегуляция (важность приложения собственных усилий к укреплению здоровья).

### **Новизной программы** является:

- внедрение начальных форм упражнений дзюдо для детей 5-6 лет;
- реализация технологии содействия сохранению и укреплению здоровья;
- систематизация требований к физической подготовленности занимающихся (по показателям физического развития, функционального состояния и развития психофизических качеств).

### **Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы** – стартовый. Дети в течение года знакомятся с основами дзюдо.

### **Адресат программы.**

Данная программа предназначена для детей 5-6 лет, желающих заниматься дзюдо и не имеющих медицинских противопоказаний. При зачислении в группу, необходимо предоставить справку о состоянии здоровья с допуском к занятиям. Справка оформляется у участкового педиатра в детской поликлинике.

Набор в группу осуществляется путем регистрации в системе "Навигатор

дополнительного образования в Республике Хакасия" и на основании заявления родителей (лиц, их заменяющих) в соответствии с локальным актом "Правила приема обучающихся". Прием детей проводится в начале учебного года. Однако, это не исключает возможности приема и комплектования учебных групп на протяжении всего учебного года.

### **Объем и срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 1 год и составляет 68 часов (2 занятия в неделю по 1 часу). Продолжительность учебного года - 34 недели.

**Форма обучения:** очная; при необходимости, с применением дистанционных технологий.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, с использованием социальных сетей, Telegram и т.д. Видеоуроки могут отправляться обучающимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с обучающимися с использованием приложения Rutube. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе в Telegram или на электронную почту педагога (по согласованию). Общение с родителями и детьми возможно в группе Telegram.

Отзывы детей и родителей при любой форме реализации программы дают информацию об уровне освоения материала, о степени удовлетворенности качеством реализации программы.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Специального отбора детей для обучения по данной программе не предусмотрено. Зачисление осуществляется в зависимости от возраста и способностей обучающихся. Группа формируется составом 10 - 12 человек, что позволяет вести групповые формы работы, а также обеспечивает возможность индивидуального подхода к каждому ребенку.

В группу принимаются мальчики и девочки 5-6 лет, получившие допуск врача.

### **Режим занятий**

Программа рассчитана на 68 часов в год, занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу (68 занятий). Продолжительность 1 часа для данного возраста составляет 30 минут.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** обучение детей основам и навыкам борьбы дзюдо, укрепление здоровья и формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

## **Задачи программы:**

### **обучающие:**

- содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;

- развивать познавательный интерес к занятиям физической культурой и начальным формам упражнений дзюдо;

### **развивающие:**

- развивать физические качества дзюдоистов: силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость и равновесие;

### **воспитательные:**

- привлекать максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;

- формировать у обучающихся социальную активность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни.

## **Планируемые результаты реализации программы**

### **Результаты обучающей деятельности**

После прохождения программного материала дети будут знать и научатся:

#### **Обучающиеся будут знать:**

- о режиме дзюдоиста;

- о влиянии физических упражнений на организм ребенка и укрепление здоровья;

- историю развития борьбы дзюдо;

- основные команды дзюдо;

- основные принципы и этикет дзюдо;

- причины и предупреждение травм;

- запрещенные приемы в дзюдо;

- правила поведения и технику безопасности во время занятий;

- правила подвижных игр.

#### **Обучающиеся научатся:**

- выполнять упражнения для развития общих и специальных физических качеств;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- выполнять физические упражнения самостоятельно;

- развивать основные физические качества и формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;

- передвигаться в стойке, выполнять технику захватов, выведение из равновесия соперника;
- выполнять акробатические элементы (кувырок вперед, через препятствие);
- выполнять технику падений, самостраховки, удержания;
- применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите.

Обучающиеся смогут использовать полученные навыки в практической деятельности, в повседневной жизни.

### Календарный учебный график

Образовательная деятельность	
Направленность	физкультурно-спортивная
Форма освоения	очная
Количество обучающихся	10-12 человек
Начало учебного года	16.09.2025г.
Окончание учебного года	21.05.2026г.
Продолжительность учебного года	34 недели
Количество часов в год	68ч
Режим работы объединения	вторник, четверг 16.30-17.00
Продолжительность занятия	30 минут
Количество занятий в неделю	2
Промежуточная аттестация, аттестация по завершению программы	декабрь, май
Работа на каникулах в обычном режиме объединения	

### 3. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях дзюдо</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Беседа, опрос
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	
2.1	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Режим дзюдоиста.		1	-	Беседа, опрос
2.2	История зарождения дзюдо. Основные команды дзюдо		1		Беседа, опрос
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	
3.1	Общая физическая подготовка дзюдоиста		2	-	Беседа, опрос
3.2	Упражнения для развития общих физических качеств		-	3	Демонстрация упражнений
3.3	Строевые упражнения на месте и в движении		-	2	Демонстрация упражнений
3.4	Упражнения для формирования осанки		-	2	Демонстрация упражнений

3.5	Ходьба, бег, прыжки		-	2	Демонстрация упражнений
3.6	Прыжки в длину с места		-	2	Демонстрация, анализ выполнения
3.7	Прыжки с разбега		-	2	Демонстрация, анализ выполнения
3.8	Метание малого мяча в цель		-	2	Демонстрация, анализ выполнения
3.9	Метание малого мяча на дальность		-	2	Демонстрация, анализ выполнения
3.10	Лазанье и перелезание		-	2	Демонстрация, анализ выполнения
3.11	Лазанье по канату		-	2	Демонстрация, анализ выполнения
3.12	Комбинированные эстафеты		-	3	Анализ выполнения игровых ситуаций
3.13	Подвижные игры		-	4	Анализ выполнения игровых ситуаций
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	
4.1	Специальная физическая подготовка дзюдоиста		2	-	Беседа, опрос
4.2	Упражнения для развития специальных физических качеств		-	2	Демонстрация упражнений
4.3	Акробатические упражнения		-	2	Демонстрация упражнений
4.4	Кувырок вперед		-	2	Демонстрация упражнений
4.5	Кувырок через препятствие		-	2	Демонстрация упражнений
4.6	Самостраховка: перекаты в группировке на спине		-	2	Демонстрация упражнений
4.7	Самостраховка: падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа		-	1	Демонстрация упражнений
4.8	Кувырок вперед через правое и левое плечо		-	2	Демонстрация упражнений
4.9	Падение через партнера		-	1	Демонстрация упражнений
4.10	Имитационные упражнения с партнером и без партнера		-	2	Демонстрация упражнений
<b>5</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	
5.1	Основные принципы дзюдо. Этикет в дзюдо.		1	-	Беседа, опрос

5.2	Общее понятие о приёмах. Запрещённые приёмы в дзюдо.		1	-	Беседа, опрос
5.3	Понятие о травмах и их причинах. Характеристика удержаний.		1	-	Беседа, опрос
5.4	Стойка дзюдоиста: высокая, средняя, низкая. Дистанция: вне захвата, вплотную.		-	1	Демонстрация, анализ выполнения
5.5	Передвижения. Захваты		-	1	Демонстрация, анализ выполнения
5.6	Удержание сбоку		-	2	Демонстрация, анализ выполнения
5.7	Удержание сверху		-	2	Демонстрация, анализ выполнения
5.8	Переворот захватом за дальнюю руку; за дальнюю руку и бедро		-	1	Демонстрация, анализ выполнения
5.9	Выведение из равновесия		-	1	Демонстрация, анализ выполнения
5.10	Борьба в партере на выведение из равновесия и переходом на удержание		-	1	Демонстрация, анализ выполнения
5.11	Игры с элементами дзюдо		-	1	Анализ выполнения игровых ситуаций, наблюдение
<b>6</b>	<b>Контрольные испытания (аттестация)</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
6.1	Контрольное занятие		2	-	Беседа, опрос в игровой форме
6.2	Контрольные нормативы по ОФП и СФП		-	2	Демонстрация, анализ выполнения контрольных нормативов
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>12</b>	<b>56</b>	

## 4. Содержание программы

### Раздел 1. Вводное занятие (1ч)

Теория (1ч)

Введение в программу: цели и задачи программы, направления, по которым будут заниматься дети; техника безопасности на занятиях дзюдо.

### Раздел 2. Теоретическая подготовка (2ч)

**Теоретическая подготовка** имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия дзюдоистов, просматривать фильмы и видеофильмы по дзюдо и спортивные репортажи. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теория (2ч)

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития.

История зарождения дзюдо. Первые школы борьбы дзюдо. Основные команды дзюдо.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная системы. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы.

Соблюдение режима работы и отдыха в течении суток. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья.

Поведение и культура дзюдоиста в зале и на улице. Правила поведения в спортзале. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила безопасности при занятиях борьбой.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (30ч)**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** юных дзюдоистов направлена на развитие и совершенствование основных физических качеств юных спортсменов: на поддержание и совершенствование силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способности выдерживать интенсивную нагрузку соревновательного характера от начала и до конца схватки.

Теория (2ч)

Общая физическая подготовка юного дзюдоиста.

Практика (28ч)

Упражнения для развития общих физических качеств.

Основные строевые упражнения на месте и в движении: основная стойка,

построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу педагога на время. Размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки. Упражнения для формирования осанки, основные исходные положения рук и ног, расчет на 1-2.

Все виды ходьбы.

Бег в спокойном темпе 3 - 5 мин.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с разбега, с высоты 30 см, в высоту с разбега - не менее 50 см.

Метание малого мяча в цель и на дальность.

Лазанье по гимнастической стенке, скамейке, с упором стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, лазанье по канату.

Подвижные игры и комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской и расстановкой различных предметов, лазаньем и перелезаниями.

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (18ч)**

**Специальная физическая подготовка (СФП)** направлена на совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладением техникой дзюдо. Применяются специальные упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, быстроты, выносливости дзюдоиста.

Теория (2ч)

Специальная физическая подготовка юного дзюдоиста.

Практика (16ч)

Упражнения для развития специальных физических качеств.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, через препятствие (мешок, чучело, мячик).

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, падение через партнёра.

Имитационные упражнения с партнером и без партнера.

#### **Раздел 5. Техническая и тактическая подготовка (13ч)**

**Техническая подготовка** - обучение выполнению двигательных действий и приемов. Техническая подготовка характеризует процесс обучения дзюдоистов основам техники тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники дзюдо.

**Тактическая подготовка** - овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Это процесс приобретения и совершенствования дзюдоистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Тактическая подготовка занимающихся спортсменов неразрывно связана с технической подготовкой. Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в схватке усвоенными средствами спортивной борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности противника.

#### Теория (3ч)

Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. Характеристика удержаний. Общее понятие о приёмах. Запрещённые приёмы в дзюдо. Этикет в дзюдо. Основные принципы дзюдо.

#### Практика (10ч)

Технические действия.

Стойка дзюдоиста: высокая, средняя, низкая.

Дистанция: вне захвата, вплотную.

Передвижения: вперёд, назад, вперёд вправо, влево относительно партнера, с одним захватом, с изменением захвата.

Захваты: рукава разноименного отворота, одноименного отворота и разноименного отворотов, рукава и пояса сзади, рукава и кимоно на спине.

Удержания: удержание сбоку, удержание сверху.

Перевороты: захватом за дальнюю руку, захватом за дальнюю руку и бедро.

Тактическая подготовка.

Выведение из равновесия стоя на коленях: вперед, назад, влево, вправо.

Выведение из равновесия в стойке: вперед, назад, влево, вправо.

Простейшие формы борьбы:

- отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага;
- перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями;
- выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками,
- выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом или боком друг к другу, без помощи рук (петушиный бой );
- борьба в партере на выведение из равновесия и переходом на удержание;
- игры с элементами дзюдо;
- игры в касания (смысл игры – кто первым коснется определенной части тела соперника).

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

## **Раздел 6. Контрольные испытания/ аттестация (4ч)**

Контрольные испытания проводятся три раза в год (сентябрь, декабрь и май).

Теория (2ч)- проходит в форме беседы, опроса, наблюдения, анализа выполнения, тестирования.

Практика (2ч)- проходит в форме демонстрации упражнений, выполнения определенных ситуаций, сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Результаты освоения программы фиксируются в протоколе для отслеживания динамики развития ребенка.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной общеразвивающей программы. Для этого проводится:

**Входной контроль** (сентябрь) - выявление исходного уровня подготовки обучающегося.

Формы и методы контроля - педагогическое наблюдение за детьми, индивидуальные беседы, анализ выполнения практических заданий, сдача контрольных нормативов.

**Текущий контроль** - проводится в течение всего учебного года, осуществляется в конце каждого занятия. Работа обучающихся оценивается по следующим критериям: качество выполнения изучаемых на занятии упражнений, степень самостоятельности, уровень сознательного подхода к решению проблемы.

Формы и методы контроля - педагогическое наблюдение за детьми, индивидуальные беседы, самостоятельная работа, анализ выполнения заданий.

**Промежуточный контроль** (декабрь) – проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка и позволяет выявить степень реализации программы и оценить уровень развития детей.

Формы и методы контроля – педагогическое наблюдение, тестирование, викторина, участие детей в соревнованиях и играх, сдача контрольных нормативов, демонстрация упражнений, анализ выполнения практических заданий.

**Итоговый контроль** (май) выявляет степень достижения результатов.

Формы и методы контроля: педагогическое наблюдение, тестирование, викторина, участие детей в соревнованиях и играх, демонстрация упражнений, анализ выполнения практических заданий, сдача контрольных нормативов.

**Результаты** отражаются в протоколах аттестации, что позволяет проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса и помогает проводить необходимую коррекцию в ходе реализации программы и конструирования занятий; а также осуществлять индивидуальный подход к

каждому обучающемуся и выявлять динамику развития конкретного ребенка.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** аналитическая справка, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, журнал посещаемости, грамоты, протокол соревнований, фото и видео, отзывы детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка, открытое занятие, соревнование, портфолио.

При **очной** форме освоения программы контрольные упражнения выполняются на занятии и непосредственно на месте оцениваются педагогом.

При освоении программы с использованием **дистанционных технологий** обучающиеся выполняют контрольные упражнения самостоятельно и направляют педагогу фото или видео отчет через приложение Telegram. Правильность выполнения контрольных упражнений педагог оценивает, давая обучающимся информацию о правильности выполнения и при необходимости повторно объясняет материал. При необходимости педагог проводит собеседование с родителями.

## **5. Условия реализации программы**

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа «Дзюдо. Первые шаги на татами. Дошкольники» разработана с учетом требований следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03.2022;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
- Устав МБУ ДО «Копьевский районный Дом детского творчества»

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, а также создание комфортной обстановки на занятиях, необходимой для проявления

способностей каждого ребенка и индивидуальный подход к обучающимся с учетом психологических и возрастных особенностей каждого.

**Кадровое обеспечение:** реализация образовательной программы обеспечивается педагогом дополнительного образования.

**Организационные условия:** непрерывное обучение в ходе всего курса за исключением летних и зимних каникул.

**Материально-техническая база** образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

В процессе проведения занятий с детьми соблюдаются требования к условиям организации занятий. В спортивном зале созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей. Все оборудование (гимнастическая стенка, перекладина, канат) надежно закреплены; оборудование, инвентарь, наглядные пособия установлены и размещены с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения. Помещение чистое, светлое, проветриваемое; освещенность соответствует установленным санитарно-гигиеническим нормам.

**Материально-техническое обеспечение** занятий включает спортивный зал, оборудованный татами, наличие раздевалок, необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования.

Спортивный инвентарь:

- ковер татами;
- гантели переменной массы;
- гири спортивные;
- канат;
- спортивные снаряды:
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- перекладина для подтягивания.
- набивные мячи;
- гимнастические скакалки для прыжков.

## 6. Оценочные материалы.

### Механизм оценивания образовательных результатов. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Уровни освоения программы	Результат
<b>Высокий уровень</b> освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт.
<b>Средний уровень</b> освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
<b>Низкий уровень</b> освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

### Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения, оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Неудовлетворительно	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал и выполнил без ошибок

**Физическая подготовка  
Контрольные нормативы (5-6 лет)**

Скоростно-силовые качества				
Виды упражнений	Возраст	"3"	"4"	"5"
Подтягивания на перекладине (раз)	5 лет	1	2	3
	6 лет	2	3	4
Сгибание и разгибание рук в упоре	5 лет	7	10	15
	6 лет	10	15	20
Лазание по канату с помощью ног	5 лет	24	22	20
	6 лет	22	20	18
Приседания за 20 сек. (раз)	5 лет	10	12	14
	6 лет	12	14	16
	7 лет	14	16	18
Прыжок в длину с места (см)	5 лет	85	95	105
	6 лет	95	105	115
Гибкость				
Гимнастический мост: (отношение высоты, расстояние от татами до поясницы, к длине, расстояние от головы до ног (см))		0,6	0,8	1
Шпагат продольный и поперечный: (расстояние от колен до пола(см))		20	10	0
Координационные способности				
Кувырок вперед		отсутствие группировки, касание татами головой	потеря равновесия, ошибки в группировке	выполняется в едином движении в группировке
Кувырок назад		отсутствие группировки, касание татами головой	потеря равновесия, ошибки в группировке	выполняется в едином движении в группировке

## 2.5 КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Стартовый уровень (5-6 лет)

68 часов в год, 2 раза в неделю по 1 часу (68 занятий)

№ занятия	название темы	количество часов	дата проведения		примечание
			по плану	по факту	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях дзюдо	1	16.09.25		
2	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Режим дзюдоиста.	1	18.09.25		
3	Общая физическая подготовка дзюдоиста	1	23.09.25		
4	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	1	25.09.25		
5	Комбинированные эстафеты	1	30.09.25		
6	История зарождения дзюдо. Основные команды дзюдо	1	02.10.25		
7	Упражнения для развития общих физических качеств	1	07.10.25		
8	Строевые упражнения на месте и в движении	1	09.10.25		
9	Строевые упражнения на месте и в движении	1	14.10.25		
10	Упражнения для формирования осанки	1	16.10.25		
11	Ходьба, бег, прыжки	1	21.10.25		
12	Прыжки в длину с места	1	23.10.25		
13	Прыжки с разбега	1	28.10.25		
14	Метание малого мяча в цель	1	30.10.25		
15	Метание малого мяча в цель	1	06.11.25		
16	Лазанье и перелезание	1	11.11.25		
17	Лазанье и перелезание	1	13.11.25		
18	Лазанье по канату	1	18.11.25		
19	Лазанье по канату	1	20.11.25		
20	Специальная физическая подготовка дзюдоиста	1	25.11.25		
21	Упражнения для развития специальных физических качеств	1	27.11.25		
22	Акробатические упражнения	1	02.12.25		
23	Акробатические упражнения	1	04.12.25		
24	Кувырок вперед	1	09.12.25		
25	Кувырок вперед	1	11.12.25		

26	Кувырок через препятствие	1	16.12.25		
27	Кувырок через препятствие	1	18.12.25		
28	Самостраховка: перекаты в группировке на спине	1	23.12.25		
29	Самостраховка: перекаты в группировке на спине	1	25.12.25		
30	Самостраховка: падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа	1	30.12.25		
31	Упражнения для развития общих физических качеств	1	13.01.26		
32	Контрольное занятие	1	15.01.26		
33	Комбинированные эстафеты	1	20.01.26		
34	Основные принципы дзюдо. Этикет в дзюдо	1	22.01.26		
35	Подвижные игры	1	27.01.26		
36	Специальная физическая подготовка дзюдоиста	1	29.01.26		
37	Упражнения для развития специальных физических качеств	1	03.02.26		
38	Кувырок вперед через правое и левое плечо	1	05.02.26		
39	Кувырок вперед через правое и левое плечо	1	10.02.26		
40	Падение через партнера	1	12.02.26		
41	Общее понятие о приёмах. Запрещённые приёмы в дзюдо.	1	17.02.26		
42	Подвижные игры	1	19.02.26		
43	Понятие о травмах и их причинах. Характеристика удержаний.	1	24.02.26		
44	Стойка дзюдоиста: высокая, средняя, низкая. Дистанция: вне захвата, вплотную.	1	26.02.26		
45	Передвижения. Захваты	1	03.03.26		
46	Удержание сбоку	1	05.03.26		
47	Удержание сбоку	1	10.03.26		
48	Удержание сверху	1	12.03.26		
49	Удержание сверху	1	17.03.26		
50	Подвижные игры	1	19.03.26		
51	Переворот захватом за дальнюю руку; за дальнюю руку и бедро	1	24.03.26		
52	Выведение из равновесия	1	26.03.26		
53	Борьба в партере на выведение из равновесия и переходом на удержание	1	31.03.26		
54	Игры с элементами дзюдо	1	02.04.26		
55	Имитационные упражнения с партнером и без партнера	1	07.04.26		

56	Имитационные упражнения с партнером и без партнера	1	09.04.26		
57	Упражнения для развития общих физических качеств	1	14.04.26		
58	Общая физическая подготовка дзюдоиста	1	16.04.26		
59	Комбинированные эстафеты	1	21.04.26		
60	Метание малого мяча на дальность	1	23.04.26		
61	Метание малого мяча на дальность	1	28.04.26		
62	Прыжки в длину с места	1	30.04.26		
63	Прыжки с разбега	1	05.05.26		
64	Упражнения для формирования осанки	1	07.05.26		
65	Ходьба, бег, прыжки	1	12.05.26		
66	Контрольное занятие	1	14.05.26		
67	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	1	19.05.26		
68	Подвижные игры	1	21.05.26		

