

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

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

Утверждено:
Директор МБУ ДО «КРДДТ»
_____ Гончар О.Г.

Приказ № 20 от 08.09.2025

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Дзюдо. Первые шаги на татами»

3 группа

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8-9 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень программы: базовый

Составитель:
Галенковская Надежда Сергеевна
педагог дополнительного образования

п. Копьево, 2025 год

Содержание

1. Паспорт программы	_____	3
2. Пояснительная записка	_____	3
3. Календарный тематический график	_____	8
3. Учебный план	_____	9
4. Содержание программы	_____	10
5. Условия реализации программы	_____	15
6. Оценочные материалы	_____	17
7. Календарно - тематическое планирование	_____	19

1. Паспорт программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по дзюдо «Дзюдо. Первые шаги на татами»
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	8-9 лет
Срок реализации	1 год
Цель программы	разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе дзюдо
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» 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 здоровьесберегающего 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 8-9 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 – базовый. Дети в течение года продолжают знакомиться с основами дзюдо.

Адресат программы.

Данная программа предназначена для детей 8-9 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 (1 занятие в неделю по 2 часа). 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, видеотчетов, 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.

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 в группу 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. Состав группы - постоянный. В группу принимаются мальчики и девочки 8-9 лет.

В группу принимаются дети, освоившие программу предыдущего года обучения. Если дети приходят в течение учебного года, то после входной

диагностики они зачисляются в группу, если уровень их знаний, имеющиеся умения и навыки соответствуют данному уровню обучения.

Режим занятий

Программа рассчитана на 68 часов в год, занятия проходят 1 раз в неделю по 2 академических часа (68 занятий). Продолжительность академического часа составляет 45 минут.

Цель и задачи программы

Цель программы: разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе дзюдо.

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:

- значение утренней гимнастики и правил личной гигиены;
- историю первых соревнований по дзюдо, зарождение дзюдо в России;
- правила соревнований и технику безопасности во время занятий;
- термины и команды дзюдо, квалификационную программу поясов по дзюдо;
- правила подвижных и спортивных игр.

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения для развития основных двигательных 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;
 - выполнять строевые команды, метание мяча;
 - передвигаться в стойке, выполнять технику захватов, выведение из равновесия соперника;
 - выполнять акробатические элементы (кувырки, перекуты, переворот боком, стойку на лопатках);
 - выполнять технику падений, самостраховки;
 - выполнять броски в стойке и удержания в партере;
 - 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	19.05.2026г.
Продолжительность учебного года	34 недели
Количество часов в год	68ч
Режим работы объединения	вторник 17.10-18.40
Продолжительность занятия	45 минут
Количество занятий в неделю	1
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	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях дзюдо	1	1	-	Беседа, опрос
2	Теоретическая подготовка	4	4	-	
2.1	Значение утренней гимнастики. Личная гигиена	1	1	-	Беседа, опрос
2.2	История первых соревнований по дзюдо. Зарождение дзюдо в России	1	1	-	Беседа, опрос
2.3	Термины и команды по дзюдо. Квалификационная программа поясов по дзюдо.	1	1	-	Беседа, опрос
2.4	Причины и предупреждение травм. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки.	1	1	-	Беседа, опрос
3	Общая физическая подготовка	24	1	23	
3.1	Общая физическая подготовка дзюдоиста		1	-	Беседа, опрос
3.2	Упражнения для развития общих физических качеств		-	2	Демонстрация упражнений
3.3	Строевые команды		-	1	Демонстрация упражнений
3.4	Бег с изменением скорости, непрерывный бег		-	1	Демонстрация упражнений
3.5	Прыжки с поворотами, напрыгивания на гимнастическую скамейку		-	1	Демонстрация упражнений
3.6	Прыжки в длину с места		-	2	Демонстрация упражнений
3.7	Прыжки на скакалке		-	2	Демонстрация упражнения
3.8	Метание малого мяча на дальность		-	1	Демонстрация упражнений
3.9	Метание набивного мяча		-	1	Демонстрация упражнений
3.10	Лазанье по гимнастической стенке		-	1	Демонстрация упражнений
3.11	Лазанье по канату		-	2	Демонстрация упражнений
3.12	Акробатические упражнения (кувырки, перекаты)		-	1	Демонстрация упражнений
3.13	Акробатические упражнения (переворот боком, стойка на лопатках)		-	2	Демонстрация упражнений
3.14	Подвижные игры		-	3	Анализ выполнения игровых ситуаций,

					наблюдение
3.15	Спортивные игры		-	3	Анализ выполнения игровых ситуаций, наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	16	1	15	
4.1	Специальная физическая подготовка дзюдоиста		1	-	Беседа, опрос
4.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		-	2	Демонстрация упражнений
4.3	Упражнения для развития силовой выносливости		-	2	Демонстрация упражнений
4.4	Упражнения для развития быстроты реакции и ловкости			2	Демонстрация упражнений
4.5	Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на борцовском мосту		-	1	Демонстрация упражнений
4.6	Самостраховка: перекаты в группировке, кувырок вперед через правое и левое плечо		-	1	Демонстрация упражнений
4.7	Самостраховка: напряженное падение на татами при проведении приемов. Страховка партнера после броска		-	1	Демонстрация упражнений
4.8	Самостраховка: падение через партнера, стоящего на четвереньках - стоя к партнеру спиной, лицом		-	1	Демонстрация упражнений
4.9	Имитационные упражнения без партнера		-	2	Демонстрация упражнений
4.10	Имитационные упражнения с партнером		-	2	Демонстрация упражнений
4.11	Имитационные упражнения с набивным мячом		-	1	Демонстрация упражнений
5	Техническая и тактическая подготовка	21	2	19	
5.1	Травмы и их причины		1	-	Беседа, опрос
5.2	Характеристика удержаний и бросков		1	-	Беседа, опрос
5.3	Стойка дзюдоиста. Дистанция		-	1	Демонстрация упражнений
5.4	Передвижения. Захваты		-	1	Демонстрация упражнений
5.5	Выведение из равновесия		-	1	Демонстрация упражнений
5.6	Удержание сбоку, уходы от удержания сбоку		-	2	Демонстрация упражнений
5.7	Удержание поперек, уходы от удержания поперек		-	2	Демонстрация упражнений
5.8	Удержание сверху, уходы от удержания сверху		-	2	Демонстрация упражнений
5.9	Удержание со стороны головы,			2	Демонстрация

	уходы от удержания со стороны				упражнений
5.10	Перевероты: захватом одежды на себя, захватом одежды от себя		-	1	Демонстрация упражнений
5.11	Задняя подножка		-	2	Демонстрация упражнений, анализ выполнения
5.12	Отхват		-	1	Демонстрация, анализ выполнения
5.13	Бросок через бедро		-	2	Демонстрация, анализ выполнения
5.14	Игры с элементами дзюдо		-	2	Анализ выполнения игровых ситуаций, наблюдение
6	Контрольные испытания (аттестация)	2	1	1	
6.1	Контрольное занятие		1	-	Беседа, опрос в игровой форме
6.2	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП		-	1	Анализ выполнения контрольных нормативов
	Итого	68	10	58	

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 (4ч)

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 видеofilмы 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 (4ч)

Значение утренней гимнастики. Личная гигиена. Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины.

История первых соревнований по дзюдо. Зарождение дзюдо в России. Первые Российские чемпионы Мира и Олимпийских игр по дзюдо. Квалификационная программа поясов по дзюдо. Термины и команды по дзюдо.

Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Разница между болезнью и здоровым состоянием. Причины и предупреждение травм. Значение и содержание врачебного контроля, порядок его осуществления.

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Взаимодействие людей в одной команде. Товарищ и друг. Воспитание волевых качеств борца в процессе тренировки.

Правила безопасного поведения на спортивных площадках и зале дзюдо.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (24ч)

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 (1ч)

Знакомство с техникой выполнения упражнений по ОФП.

Практика (23ч)

Строевые команды. Перестроение из одной шеренги в две. Расчет на 1 - 3, 1 - 4.

Ходьба в приседе, спортивным шагом.

Бег с изменением скорости. Высокий старт и бег со старта по команд.

Непрерывный бег до 6-8мин.

Прыжки с поворотами, прыжки с места, напрыгивания на гимнастическую скамейку, прыжки на скакалке. Высокодальние прыжки.

Метание малого мяча на дальность, метание набивного мяча.

Лазанье по гимнастической стенке, канату.

Акробатические упражнения: кувырки, перекаты, кувырок-страховка на спину, переворот боком, стойка на лопатках. Сочетание элементов.

Подвижные и спортивные игры: различные подвижные игры, изучение игры в футбол по упрощенным правилам.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (16ч)

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 (1ч)

Знакомство с техникой выполнения упражнений по СФП.

Практика (15ч)

Упражнения для развития специальных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений дзюдо.

Упражнения в само страховке и страховке партнера: отталкивание руками от татами из упора лежа, напряженное падение на татами при проведении приемов. Страховка партнера после броска. Падение через партнера, стоящего на четвереньках - стоя к партнеру спиной, лицом.

Имитационные упражнения с партнером и без партнера.

Раздел 5. Техническая и тактическая подготовка (21ч)

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 (2ч)

Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Травмы и их причины. Характеристика удержаний. Характеристика бросков. Объяснение выполнения приемов путем наглядной демонстрации броска педагогом, с уточнением возможных ошибок и разъяснением вариантов их избегания.

Практика (19ч)

Технические действия.

Стойка дзюдоиста: высокая, средняя, низкая, левая, правая, фронтальная.

Дистанция: вне захвата, вплотную, дальняя, средняя.

Передвижения: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, вправо-назад, влево-вперед, вправо-назад.

Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные; рукава и пояса сзади, рукава и туловища.

Тактическая подготовка

Выведение из равновесия вперед - на носки, на одну ногу; выведение из равновесия назад - на пятки.

Удержания: удержание сбоку, уходы от удержания сбоку; удержание поперек, уходы от удержания поперек; удержание сверху, уходы от удержания сверху; удержание со стороны головы, уходы от удержания со стороны головы.

Перевороты: захватом одежды на себя, захватом одежды от себя.

Броски: задняя подножка, отхват, бросок через бедро.

Простейшие формы борьбы:

- выведение из равновесия захватом за кисти рук (фронтальная стойка);
- выведение из равновесия захватом за руку (правая и левая стойка);
- перетягивание захватом за 2 отворота, за отворот и рукав;
- выталкивание за площадь ковра (в парах) захватом за отворот и рукав;
- выведение из равновесия в стойке.

Раздел 6. Контрольные испытания (2ч)

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

Теория (1ч)- проходит в форме беседы, опроса, наблюдения, анализа выполнения, тестирования.

Практика (1ч) - проходит в форме демонстрации упражнений, выполнение определенных ситуаций, сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Результаты освоения программы фиксируются в протоколе.

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» 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
Высокий уровень 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.
Средний уровень 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.
Низкий уровень 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 по общей физической подготовке

Упражнения	Оценка	Возраст, лет мальчики/девочки											
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м, сек	5	5.6/5.7	5.5/5.6	5.4/5.5	5.1/5.3	5.0/5.2	5.0/5.1	4.9/5.0	4.8/5.0	4.7/4.9	4.5/4.9	4.4/4.8	4.3/4.7
	4	6.0/6.1	5.9/6.0	5.8/5.9	5.5/5.7	5.4/5.6	5.3/5.4	5.2/5.3	5.1/5.2	5.0/5.2	4.7/5.0	4.6/5.0	4.5/5.0
	3	6.4/6.8	6.3/6.6	6.2/6.4	5.9/6.2	5.8/6.0	5.7/5.9	5.6/5.8	5.5/5.7	5.4/5.6	5.1/5.4	4.9/5.3	4.8/5.3
Челночный бег 3x10 м, сек	5	8.8/9.2	8.6/9.0	8.4/8.8	8.2/8.6	8.0/8.4	7.8/8.2	7.6/8.0	7.4/7.8	7.2/7.6	7.0/7.4	6.8/7.2	6.6/7.0
	4	9.0/9.4	8.8/9.2	8.6/9.0	8.4/8.8	8.2/8.6	8.0/8.4	7.8/8.2	7.6/8.0	7.4/7.8	7.2/7.6	7.0/7.4	6.8/7.2
	3	9.2/9.6	9.0/9.4	8.8/9.2	8.6/9.0	8.4/8.8	8.2/8.6	8.0/8.4	7.8/8.2	7.6/8.0	7.4/7.8	7.2/7.6	7.0/7.4
Прыжок в длину с места, см	5	120/110	130/120	145/130	155/140	165/155	170/160	185/170	190/180	205/190	215/195	225/205	235/205
	4	110/100	120/110	135/120	145/130	155/140	160/150	175/155	180/165	195/175	205/180	215/185	225/195
	3	100/90	110/100	125/110	135/120	145/130	150/140	165/150	170/160	185/170	195/175	205/180	215/190
Сгибание рук в упоре лёжа, кол-во	5	9/5	10/6	11/7	12/8	13/9	14/10	16/11	18/12	20/13	22/14	24/15	26/16
	4	7/4	9/5	9/6	10/7	11/8	13/9	15/10	14/11	16/12	18/13	20/14	22/15
	3	4/3	5/4	7/5	8/6	9/7	10/8	14/9	12/10	14/11	16/12	18/13	20/14
Подтягивание в висе лёжа (девочки), кол-во	5	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32
	4	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
	3	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во	5	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	4	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	3	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сгибание туловища лёжа на спине за 30 сек, кол-во	5	14/12	15/13	16/14	17/15	18/16	19/17	20/18	21/19	22/20	23/21	24/22	25/23
	4	11/9	12/10	14/12	15/13	16/14	17/15	18/16	19/17	20/18	21/19	22/20	23/21
	3	9/7	11/9	12/10	14/12	15/13	16/14	17/15	18/16	19/17	20/18	21/19	22/20

7. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Базовый уровень (8-9 лет)

68 часов в год, 1 раз в неделю по 2 часа (68 занятий)

№ занятия	название темы	количество часов	дата проведения		примечание
			по плану	по факту	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях дзюдо. Значение утренней гимнастики.	2	16.09.25		
2	Общая физическая подготовка дзюдоиста	2	23.09.25		
3	Упражнения для развития общих физических качеств	2	30.09.25		
4	Контрольное занятие	2	07.10.25		
5	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	2	14.10.25		
6	Прыжки в длину с места	2	21.10.25		
7	Прыжки на скакалке	2	28.10.25		
8	Лазанье по канату и гимнастической стенке	2	11.11.25		
9	История первых соревнований по дзюдо. Зарождение дзюдо в России. Спортивные игры	2	18.11.25		
10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	25.11.25		
11	Упражнения для развития силовой выносливости	2	02.12.25		
12	Игры с элементами дзюдо	2	09.12.25		
13	Имитационные упражнения без партнера	2	16.12.25		
14	Имитационные упражнения с партнером	2	23.12.25		
15	Специальная физическая подготовка дзюдоиста	2	30.12.25		
16	Термины и команды по дзюдо. Квалификационная программа поясов по дзюдо. Акробатические упражнения (кувырки, перекаты)	2	13.01.26		
17	Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на борцовском мосту	2	20.01.26		
18	Акробатические упражнения (переворот боком, стойка на лопатках)	2	27.01.26		
19	Упражнения для развития быстроты реакции и ловкости	2	03.02.26		
20	Причины и предупреждение травм. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки.	2	10.02.26		
21	Самостраховки	2	17.02.26		

22	Спортивные игры	2	24.02.26		
23	Удержание сбоку, уходы от удержания сбоку	2	03.03.26		
24	Удержание поперек, уходы от удержания поперек	2	10.03.26		
25	Удержание сверху, уходы от удержания сверху	2	17.03.26		
26	Удержание со стороны головы, уходы	2	24.03.26		
27	Характеристика удержаний и бросков. Выведение из равновесия	2	31.03.26		
28	Бросок через бедро	2	07.04.26		
29	Задняя подножка	2	14.04.26		
30	Отхват	2	21.04.26		
31	Перевороты: захватом одежды на себя, захватом одежды от себя	2	28.04.26		
32	Имитационные упражнения с набивным мячом	2	05.05.26		
33	Упражнения для развития силовой выносливости	2	12.05.26		
34	Подвижные игры	2	19.05.26		

