Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Ленинского района

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
Дата: 2026.10.01 10:34:41 +05'00'

ПРИНЯТА:
на Педагогическом совете
Протокол № 4 от 04.06.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ДДТ
Ленинского района
_____ Н.В. Кравченко
Приказ от 04.06.2026 г. № 115

Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно – спортивной направленности
«Дзюдо»

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 2 учебных года

Составитель программы:
Сосов Максим Дмитриевич ,
педагог дополнительного
образования

г. Нижний Тагил

1. Комплекс основных элементов дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность (профиль) Программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Дзюдо» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. 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» (далее - СанПиН).
8. 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».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
14. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района.
15. Приказ директора МБУ ДО ДДТ Ленинского района № 124 от 22.05.2025 г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных и адаптированных дополнительных общеобразовательных программах Муниципального бюджетного

учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района».

1.1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность Программы:

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни подрастающего поколения. Вследствие этого развитие массового спорта для детей, подростков и молодежи является приоритетным направлением воспитательной политики.

Интерес к единоборствам у молодежи довольно высок и устойчив, так как они привлекательны и зрелищны. Культура единоборств разных континентов имеет свои традиции, формировавшиеся веками под влиянием множества факторов. Национальные единоборства являются полноправной частью народных традиций. Каждая народность с большим или меньшим успехом бережет и развивает традиционную культуру своих предков, в том числе боевые и состязательные единоборства. Некоторые из них становятся широко известными за пределами своей исторической родины. Так случилось с японским единоборством – Дзюдо.

Эффективность боевых систем и дзюдо в том числе предполагает рациональное и наиболее полное использование того инструмента, которым владеет каждый от рождения – человеческое тело. При этом само тело должно быть максимально здоровым, гибким и сильным. Боевые искусства предполагают постоянную практику и дают четкий критерий для самостоятельной оценки эффективности своих действий. Кроме того, практика боевых искусств способствует наиболее скорейшему развитию совершенствованию необходимых личностных качеств, таких как уверенность в себе, целеустремленность, дисциплина, ответственность, вежливость и внимательность к другим, что так важно в настоящее время.

1.1.3. Отличительные особенности

Программы программа ориентирована на развитие морально-волевого и физического потенциала обучающихся, имеющих разные стартовые способности**;** программа направлена на укрепление здоровья детей, на патриотическое воспитание подрастающего поколения; программа является результатом научно-методического обобщения и анализа иных дополнительных образовательных программ по дзюдо.

В данной программе большую роль играет физическое воспитание. На него возложена организация и формирование физической культуры, способствующей сохранению и укреплению здоровья.

Программа «дзюдо» направлена на формирование у обучающихся двигательных навыков и умений, умения работать в коллективе, негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли и устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В процессе реализации программы учитываются индивидуальные особенности детей. Предполагаемые программой нагрузки варьируются в зависимости от возрастных и физических способностей учащихся.

1.1.4. Адресатом данной Программы являются дети 7-17 лет.

Программа предназначена для учащихся с различными физическими способностями, не имеющих специальной подготовки, при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий.

Уровень программы – стартовый.

1.1.5. Объем и срок реализации Программы:

Начальная подготовка по дзюдо – 2 года - 432 часов

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает очное обучение с теоретическим и практическим блоками, а также индивидуальные, групповые и парные форматы занятий. Стандартная модель обучения рассчитана на четыре года в одной образовательной организации, с последовательным изучением материала.

Основу учебного процесса составят комбинированные и практические занятия. При необходимости, для детей, пропускающих занятия по уважительным причинам, возможно применение дистанционных образовательных технологий. Также, при возникновении эпидемиологической ситуации, обучение может быть полностью переведено в дистанционный формат

Режим занятий – периодичность и продолжительность занятий;

Наполняемость группы – 14 человек.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Перерыв между группами – 15 минут. Общее количество часов в неделю – 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Перечень форм и методов обучения

Программа сочетает различные формы получения образования и формы обучения.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

1. Словесные методы обучения (устное изложение – объяснение нового материала, беседа об истории создания дзюдо, правилах безопасности на занятиях, объяснение специфических терминов).

2. Наглядные методы обучения (показ видеоматериалов с соревнований и семинаров по дзюдо, исполнение педагогом правильной техники упражнений на развитие координации, силы, гибкости, а также техники дзюдо: перемещение без захватов, броски, подсечки, самостраховки).

3. Практические методы обучения (проработка детьми общих упражнений, направленных на развитие координации, выносливости, гибкости, изучение и проработка техники дзюдо и самбо).

Методы обучения, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:

Объяснительно – иллюстративные методы обучения: дети на занятиях получают готовую информацию, которую в дальнейшем прорабатывают с помощью ***репродуктивного*** метода обучения. В этом случае учащиеся воспроизводят полученные знания, оттачивают правильность исполнения техники упражнений общей и специальной физической подготовки. Также на занятиях присутствует ***частично – поисковый методы обучения***, при котором учащиеся придумывают новые формы подвижных игр, организуются в команды для их реализации.

Для реализации программы характерны инновационные технологии:

1. Информационно – коммуникативные (ИКТ) в предметном обучении. Показ видео поединков и ката с соревнований, демонстрация техники с семинаров.

2. Мониторинг интеллектуального развития. Анализ и диагностика качества обучения каждого учащегося при помощи аттестации, результатов соревнований и построения графика динамики успеваемости.

3. Воспитательные технологии. Реализуются в виде вовлечения учащихся в дополнительные формы развития личности: участие в спортивно-массовых мероприятиях (соревнованиях различного уровня; семинарах по технике дзюдо

Перечень видов занятий

Программа предполагает теоретические и практические занятия, выезды; занятия могут быть групповые, с разделением по подгруппам для проведения спаррингов (по возрасту, весу и полу), индивидуальные.

Возможные формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая
- индивидуальная
- индивидуально – групповая

Формы проведения занятий: занятие – игра, круговая тренировка, направленная на улучшение технических навыков, праздники (посвященные памятным датам), веселые старты.

1.2. Цель и задачи Программы

Целью данной программы является обучение основным принципам восточных оздоровительных практик – интеграции дыхания разума и тела, привитие культуры движений, способствующих самооздоровлению и эффективному функционированию тела и разума, а также подготовка к участию в соревнованиях и аттестациях, как способ проверки уровня усвоения материала.

Задачи:

Оздоровительные:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, воздушного закаливания;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Обучающие:

- расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.
- изучить и применять на практике терминологию, ознакомить с историей восточных единоборств.
- Обучение основным элементам техники традиционного дзюдо , ката (строго-упорядоченный комплекс традиционных упражнений).

Развивающие:

- формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развивать ловкость, силу, координацию движений;
- развитие наблюдательности, памяти и внимания для более высокого уровня восприятия техники дзюдо;
- формировать волевые качества учащихся, самостоятельность, умение преодолевать трудности;

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.
- формировать доброжелательное отношение учащихся друг к другу, прививать ответственность за собственные поступки, действия.
- Формирования духа соперничества и здоровой конкуренции

1.3. Планируемые результаты реализации Программы

Предметные результаты

– знать и применять правила и принципы проведения турниров и соревнований по дзюдо, запрещённые и разрешённые действия, внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования;

– знать и применять команды рефери на ринге, жесты рефери на татами, систему начисления очков и определения победителей турниров;

– соблюдать правила и выполнять технику контратаки и атаки в паре с завершающим броском и добиванием или болевым приемом;

– анализировать собственные и чужие технические ошибки, работать над координацией и правильностью собственной техники дзюдо.

Метапредметные результаты

– добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий; приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

– знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий; понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.

Личностные результаты

– уметь совершенствоваться психофизически, интеллектуально, духовно-нравственно, иметь желание самосовершенствоваться;

– знать общие нормы поведения и культуры общения;

– испытывать чувство гордости за свои достижения, за товарищей по команде, город, страну;

– иметь сформированную гражданскую позицию, основанную на патриотических чувствах;

– развивать память и внимание, общий кругозор, дисциплинированность, целеустремленность, силу воли и другие личностные качества;

– демонстрировать устойчивую мотивацию к занятиям в объединении, инициативу, вести активную физкультурно-спортивную деятельность;

– уметь адекватно взаимодействовать с незнакомыми ранее соперниками, соблюдать спортивный этикет и этикет дзюдо, принимая участие в соревнованиях, уважительно относиться к противникам.

1.4. Содержание общеразвивающей Программы

Учебный план
1 – ый год обучения - 216 часов

№	Раздел/ тема	Количество часов		
		всего	**теория**	**практика**
Раздел 1. Введение в дзюдо				
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	**1**	1	0
1.2.	История возникновения и становления борьбы Дзюдо	**1**	1	0
	ИТОГО:	**2**	**2**	**0**
Раздел 2. Общефизическая подготовка				
2.1.	Общая координация и подвижность	**8**	2	6
2.2.	Взрывная, относительная и стартовая сила	**8**	2	6
2.3.	Ловкость и координация	**10**	2	8
2.4.	Силовая и общая выносливость	**10**	2	8
	ИТОГО:	**36**	**8**	**28**
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка			

3.1.	Активная и пассивная гибкость	**8**	2	6
3.2.	Простая и сложная реакция	**8**	2	6
3.3.	Техника страховки при падении	**8**	2	6
3.4.	Дыхательные упражнения	**8**	2	6
	ИТОГО:	**32**	**8**	**24**
Раздел 4. Стойки в дзюдо				
4.1.	Учебные положения дзюдо	**6**	2	4
4.2.	Нападающие положения	**8**	2	6
4.3.	Защитные положения	**8**	2	6
	ИТОГО:	**22**	**6**	**16**
	Раздел 5. Техника дзюдо стоя			
5.1.	Техника взятия захвата	**8**	2	6
5.2.	Техника срыва захватов	**8**	2	6
5.3.	Техника ухода от броска	**8**	2	6
5.4.	Комбинированная техника взятия и срыва захватов	**8**	2	6
	ИТОГО:	**32**	**8**	**24**
	Раздел 6. Техника дзюдо в движении			
6.1.	Техника перемещения в базовых стойках	**8**	2	6
6.2.	Техника перемещения с партнёром	**10**	2	8
6.3.	Техника подсечек в перемещениях	**10**	2	8
6.4.	Техника перемещения в базовых стойках с уходами и подсечками	**10**	2	8
	ИТОГО:	**38**	**8**	**30**
	Раздел 7. Формальные комплексы КАТА			
7.1.	Формальный комплекс КАТА в стойке	**10**	2	8
7.2.	Формальный комплекс КАТА на коленях	**10**	2	8
	ИТОГО:	**20**	**4**	**16**
	Раздел 8. Упражнения с выведением из равновесия			
8.1.	Упражнения выведением из положения стоя	**18**	2	16
8.2.	Упражнения с выведением из положения лёжа	**14**	2	12
	ИТОГО:	**32**	**4**	**28**
Раздел 9. Подведение итогов				
9.1.	Заключительное занятие	**2**	0	2
	ИТОГО:	**2**	**0**	**2**
	ВСЕГО за год:	***216***	***48***	***168***

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в дзюдо

Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

ТЕОРИЯ: Техника безопасности при занятиях в спортивном зале и на спортивных площадках. Татами, ринг (размеры). Инвентарь: защитное снаряжение, спортивные снаряды. Уход за спортивным помещением, инвентарем. Проверка исправности инвентаря. Правила использования оборудования и инвентаря, бережное отношение. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях, их последствия. Спортивная одежда кимоно и уход за ним.

Правила гигиены, соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). Важнейшие решения правительства РФ по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы

физического воспитания, единая спортивная классификация. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Врачебный контроль, самоконтроль, его значение и содержание. Показания и противопоказания к занятиям спортом. Первичный мониторинг.

Краткая характеристика, цель и задачи курса дзюдо . Этикет в дзюдо. Уважение оппонентов, рефери и судейского аппарата. Поведение спортсмена. Спортивная злость. Спортивная честь. Культура и интересы юного дзюдоиста. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учебе и жизни. Формирование деловых качеств характера дзюдоиста: ответственность, целеустремленность, дисциплинированность.

Психологическая, волевая подготовка дзюдоиста. Морально-волевой облик спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий дзюдо: патриотизма, гражданственности, отношения к спорту, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.

Тема 1.2. История возникновения и становления борьбы дзюдо.

ТЕОРИЯ: Происхождение восточных единоборств на Окинаве (Япония), значение термина «дзюдо». Боевые программы дзюдо. Развитие дзюдо, распространение по миру. История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по самбо, дзюдо в СССР, РФ. Организации дзюдо. Базовые техники и элементы. Система поясов и степеней. дзюдо в мировой культуре. Известные чемпионы дзюдо.

Место и значение кобудо в Российской системе физического воспитания. Перспективы развития единоборств в родном городе, регионе, России. Основные направления и разделы кобудо в родном городе. Успехи спортсменов Нижнего Тагила и кобудоистов России на международной арене.

Раздел 2. Общефизическая подготовка

Тема 2.1. координация и подвижность.

ТЕОРИЯ: Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Формирование красоты движений, позы, походки. Принципы физической подготовки дзюдоиста.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система, необходимость тренировок и развития двигательного аппарата в жизнедеятельности человека как фактор сохранения, укрепления и приумножения здоровья. Назначение общеразвивающих упражнений: подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основными упражнениями.

Самоконтроль. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Обучение навыкам самоконтроля: измерение физических данных с помощью специальных устройств (секундомер, тонометр, рулетка). Ведение дневника самоконтроля.

Основы медицинских знаний по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, растяжениях связок, кровотечении, потере сознания.

Понятие координации. Разновидности координации.

Понятие подвижности и быстроты. Три элемента быстроты: время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал), скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища. Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта. Способы развития быстроты

двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации. Интенсивность и техника выполнений.

ПРАКТИКА: Игровые упражнения в парах, в группе. Упражнения с мячом. Упражнения в парах: приседание, отжимания, пресс.

Тема 2.2. Взрывная, относительная и стартовая сила.

ТЕОРИЯ: Понятие силы, силовых способностей. Разновидности силы (максимальная, взрывная, относительная, стартовая), способы развития максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений. Способы развития двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

ПРАКТИКА:

Упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

Бег с ускорением, отжимания, пресс, приседания на скорость в течение 10-15 с. Эстафеты на скорость. Групповые игры с мячом – рэгби. Силовые упражнения в парах – перетягивания, выталкивания, скручивания. Упражнения с резиной. Самодиагностика.

Тема 2.3. Ловкость и координация.

ТЕОРИЯ: Понятие ловкости, ее значение при решении двигательных задач. Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

ПРАКТИКА:

Акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

Игры с мячом – борьба за «мяч», упражнения на турнике, бег с препятствиями, парные упражнения. Самодиагностика.

Тема 2.4. Силовая и общая выносливость.

ТЕОРИЯ: Понятие общей выносливости. Уровень проявления общей выносливости, условия его проявления, роль в оптимизации жизнедеятельности организма и состоянии здоровья человека. Разновидности выносливости: скоростная, силовая, специальная.

ПРАКТИКА:

Циклические упражнение – бег, ходьба. Игры с мячом. Силовые упражнения в парах – приседания, отжимания, пресс на максимальное количество раз. Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры). Самодиагностика.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Активная и пассивная гибкость.

ТЕОРИЯ: Понятие гибкости. Гибкость активная и пассивная, ее показатели. Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

ПРАКТИКА: Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Амплитудные маховые движения ногами, седы в полушпагате, шпагат – продольный и поперечные. Упражнения на гибкость с партнером – наклоны вперед с давлением партнера на спину, растяжка с помощью партнера, удержание ноги на максимальной высоте в течение 3-5 сек., висы на турнике, упражнения с гимнастической палкой. Самодиагностика.

Тема 3.2. Простая и сложная реакция.

ТЕОРИЯ: Понятие простой и сложной двигательной реакции.

ПРАКТИКА: Упражнений, выполняемые под ожидаемую или неожиданную короткую и резкую команду (в ходьбе по кругу – прыжок вверх или в сторону, приседание; стоя – прыжок вверх из исходного положения «низкий старт», простой бросок (от груди или из-за головы) набивного мяча). Упражнения с партнером – ответ заранее согласованным действием на действие партнера. Бег с резкими ускорениями по команде, бег по кругу со сменой направления бега по команде. диагностика собственного состояния .

Тема 3.3. Техника страховки при падении.

ТЕОРИЯ: Техника падений (самостраховка), ее значимость в тренировке спортсмена. Правильное падение (принципы группировки).

ПРАКТИКА: Кувырки вперед, вбок, назад. Кувырки через партнера вперед и назад. Падение вперед на руки, вбок со страховкой, назад со страховкой с положения сидя на корточках. Падение вперед на руки, вбок со страховкой, назад со страховкой с положения стоя. Техника страховки с партнером. Самооценка своей работы.

Тема 3.4. Дыхательные упражнения.

ТЕОРИЯ: Техника восстановительного дыхания в дзюдо, ее отличие от обычного дыхания. Расслабляющее дыхание с полным вдохом и дробным выдохом. Дыхательные упражнения для восстановления сил во время занятия – Атоши (медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох).

ПРАКТИКА: Отработка правильного дыхания: циклическое дыхание при ходьбе беге; ударное дыхание – резкий вход и резкий выдох с одновременным выбросом рук сверху вниз; восстанавливающее дыхание – медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох. Самодиагностика.

Раздел 4. Стойки в дзюдо

Тема 4.1. Учебные положения дзюдо.

ТЕОРИЯ: Понятие стойки в дзюдо, ее роль. положения в которых начинается и завершается схватка.

ПРАКТИКА: Отработка правильной стойки. принятие верной стойки по команде. Упражнения на развитие реакции, принятие верной стойки по команде.

Тема 4.2. Наподающие положения .

ТЕОРИЯ: Атакующие приемы из различных положений .

ПРАКТИКА: Отработка атак из неудобных положений . Отработка перемещений в захвате.

Тема 4.3. Защитные положения .

ТЕОРИЯ: Защитные приемы.

ПРАКТИКА: Отработка защитных приемов, уходов и переворотов. Упражнения на развитие координации уход от партнера движущегося прямо

Раздел 5. Техника дзюдо стоя

Тема 5.1. Техника взятия захвата.

ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, взятия захватов и их удержания

ПРАКТИКА: Поочерёжное взятие захватов с последующим перехватыванием

Тема 5.2. Техника активных блоков.

ТЕОРИЯ: Приемы защиты (блоков) в кобудо-каратэ, их отличие от приемов защиты в боксе и других видах единоборств. Многообразие блоков против удара ногами, с участием ног и рук.

ПРАКТИКА: Отработка основных двигательных моментов при защите: направление силы; вращение предплечья; чувство ритма; работа бедра; положение локтя; недостатки проноса;

Тема 5.3. Техника ухода от броска

ТЕОРИЯ: Пассивная защита уходами

ПРАКТИКА: Отработка движений при пассивной защите перемещение по татами

Тема 5.4. Комбинированная техника взятия и срыва захватов

ТЕОРИЯ: Комбинирования взятия захвата и его срыва совместно с партнёром

ПРАКТИКА: Отработка правильных срывов. Отработка комбинаций в парах .

Раздел 6. Техника дзюдо в движении

Тема 6.1. Техника перемещений в базовых стойках.

ТЕОРИЯ: Перемещение в базовых стойка, их значение в защитных и атакующих действиях.

ПРАКТИКА: Стойка при перемещении, отработка ее устойчивости. Упражнения на координацию

Тема 6.2.Техника перемещений с партнёром.

ТЕОРИЯ: выведения из равновесия техника перемещения по татами.

ПРАКТИКА: Отрабока выведения из равновесия перемещения с партнером упражнения на координацию.

Тема 6.3. Техника подсечек в перемещении.

ТЕОРИЯ: Подсечки в движении, важность ритма при выполнении подсечки, что такое центр тяжести и где он находится.

ПРАКТИКА: Отработка правильности движений при выполнении подсечки, упражнения на реакцию.

Тема 6.4. Техника перемещения в базовых стойках с уходами и подсечками.

ТЕОРИЯ: Атакующие подсечки, уходы от броска и запрещенные действия.

ПРАКТИКА: отработка уходов от броска, перемещения для выполнение подсечки поочередных уход с отработкой подсечки(без броска).

Раздел 7. Формальные комплексы КАТА

Тема 7.1. КАТА в стойке.

ТЕОРИЯ: Понятие КАТА. Установочные упражнения, их цель. Основные положения КАТА. .

ПРАКТИКА: Отработка различных перемещений с подсечками и разворотами. Изучение КАТА по составным частям.

Тема 7.2. КАТА на коленях.

ТЕОРИЯ: Различия ката в стойке и на коленях(в партере) разучивания КАТА на коленях .

ПРАКТИКА: Разучивания правильности выполнения элементов на коленях, отработка элементов приемов с удержанием соперника.

Раздел 8. упражнения с выведением из равновесия

Тема 8.1. Упражнения выведения из положения стоя.

ТЕОРИЯ: Понятие равновесия, центр тяжести и его точки в пространстве .

ПРАКТИКА: Работа с центром тяжести партнёра, попытки поочерёдного выведения из равновесия.

Тема 7.2. Упражнения выведения из положения стоя.

ТЕОРИЯ: Различия положения центра тяжести в стойке и на коленях способы выведения из равновесия из защитных позиций соперников.

ПРАКТИКА: Разучивания правильности выведения из равновесия соперника поочерёдная работа в атакующей и защитной позиции.

Раздел 9. Подведение итогов

Тема 9.1. Заключительное занятие.

ТЕОРИЯ: Беседа с обучающимися по результатам года. Итоговый мониторинг.

ПРАКТИКА: Показательные выступления с включением всех видов техник и упражнений, изученных в течение года.

Учебный план
Второй год обучения

№	Раздел/ тема	Второй год обучения Количество часов		
		всего	**теория**	**практика**
Раздел 1. Введение в дзюдо				
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	**2**	2	0
1.2.	История возникновения и становления борьбы Дзюдо	**2**	2	0
	ИТОГО:	**4**	**4**	**0**
Раздел 2. Общефизическая подготовка				
2.1.	Координация и подвижность	**22**	2	20
2.2.	Взрывная и стартовая сила	**22**	2	20
2.3.	Ловкость и координация	**22**	2	20
2.4.	Силовая и общая выносливость	**22**	2	20
	ИТОГО:	**88**	**8**	**80**
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка			
3.1.	Простая и сложная реакция	**8**	2	6
3.2.	Техника страховки при падении	**8**	2	6
3.3.	Дыхательные упражнения	**8**	2	6
	ИТОГО:	**24**	**6**	**18**
Раздел 4. Стойки в дзюдо				
4.1.	Атакующие положения	**12**	2	10
4.2.	Защитные положения	**12**	2	10
	ИТОГО:	**24**	**4**	**20**
	Раздел 5. Техника захватов в дзюдо			
5.1.	Техника взятия захвата	**20**	2	18
5.2.	Техника срыва захватов	**20**	2	18
5.3.	Техника ухода от броска	**18**	2	16
5.4.	Контр взятие захватов	**14**	2	12
	ИТОГО:	**72**	**8**	**66**
Раздел 9. Подведение итогов				
6.1.	Заключительное занятие	**4**	2	2
	ИТОГО:	**4**	**2**	**2**
	ВСЕГО за год:	***216***	***30***	***184***

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в дзюдо

Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

ТЕОРИЯ: Техника безопасности при занятиях в спортивном зале и на спортивных площадках. Татами, ринг (размеры). Инвентарь: защитное снаряжение, спортивные снаряды. Уход за спортивным помещением, инвентарем. Проверка исправности инвентаря. Правила использования оборудования и инвентаря, бережное отношение. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях, их последствия. Спортивная одежда кимоно и уход за ним.

Правила гигиены, соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). Важнейшие решения правительства

РФ по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Врачебный контроль, самоконтроль, его значение и содержание. Показания и противопоказания к занятиям спортом. Первичный мониторинг.

Краткая характеристика, цель и задачи курса дзюдо . Этикет в дзюдо. Уважение оппонентов, рефери и судейского аппарата. Поведение спортсмена. Спортивная злость. Спортивная честь. Культура и интересы юного дзюдоиста. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учебе и жизни. Формирование деловых качеств характера дзюдоиста: ответственность, целеустремленность, дисциплинированность.

Психологическая, волевая подготовка дзюдоиста. Морально-волевой облик спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий дзюдо: патриотизма, гражданственности, отношения к спорту, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.

Тема 1.2. История возникновения и становления борьбы дзюдо.

ТЕОРИЯ: Происхождение восточных единоборств на Окинаве (Япония), значение термина «дзюдо». Боевые программы дзюдо. Развитие дзюдо, распространение по миру. История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по самбо, дзюдо в СССР, РФ. Организации дзюдо. Базовые техники и элементы. Система поясов и степеней. дзюдо в мировой культуре. Известные чемпионы дзюдо.

Место и значение кобудо в Российской системе физического воспитания. Перспективы развития единоборств в родном городе, регионе, России. Основные направления и разделы кобудо в родном городе. Успехи спортсменов Нижнего Тагила и кобудоистов России на международной арене.

Раздел 2. Общефизическая подготовка

Тема 2.1. Координация и подвижность.

ТЕОРИЯ: Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Формирование красоты движений, позы, походки. Принципы физической подготовки дзюдоиста.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система, необходимость тренировок и развития двигательного аппарата в жизнедеятельности человека как фактор сохранения, укрепления и приумножения здоровья. Назначение общеразвивающих упражнений: подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основными упражнениями.

Самоконтроль. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Обучение навыкам самоконтроля: измерение физических данных с помощью специальных устройств (секундомер, тонометр, рулетка). Ведение дневника самоконтроля.

Основы медицинских знаний по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, растяжениях связок, кровотечении, потере сознания.

Понятие координации. Разновидности координации.

Понятие подвижности и быстроты. Три элемента быстроты: время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал), скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища. Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта. Способы развития быстроты

двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации. Интенсивность и техника выполнений.

ПРАКТИКА: Игровые упражнения в парах, в группе. Упражнения с мячом. Упражнения в парах: приседание, отжимания, пресс.

Тема 2.2. Взрывная и стартовая сила.

ТЕОРИЯ: Понятие силы, силовых способностей. Разновидности силы (максимальная, взрывная, относительная, стартовая), способы развития максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений. Способы развития двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

ПРАКТИКА:

Упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

Бег с ускорением, отжимания, пресс, приседания на скорость в течение 10-15 с. Эстафеты на скорость. Групповые игры с мячом – рэгби. Силовые упражнения в парах – перетягивания, выталкивания, скручивания. Упражнения с резиной. Самодиагностика.

Тема 2.3. Ловкость и координация.

ТЕОРИЯ: Понятие ловкости, ее значение при решении двигательных задач. Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

ПРАКТИКА:

Акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

Игры с мячом – борьба за «мяч», упражнения на турнике, бег с препятствиями, парные упражнения. Самодиагностика.

Тема 2.4. Силовая и общая выносливость.

ТЕОРИЯ: Понятие общей выносливости. Уровень проявления общей выносливости, условия его проявления, роль в оптимизации жизнедеятельности организма и состоянии здоровья человека. Разновидности выносливости: скоростная, силовая, специальная.

ПРАКТИКА:

Циклические упражнение – бег, ходьба. Игры с мячом. Силовые упражнения в парах – приседания, отжимания, пресс на максимальное количество раз. Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры). Самодиагностика.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Простая и сложная реакция.

ТЕОРИЯ: Понятие простой и сложной двигательной реакции.

ПРАКТИКА: Упражнений, выполняемые под ожидаемую или неожиданную короткую и резкую команду (в ходьбе по кругу – прыжок вверх или в сторону, приседание; стоя – прыжок вверх из исходного положения «низкий старт», простой бросок (от груди или из-за головы) набивного мяча). Упражнения с партнером – ответ заранее согласованным действием на действие партнера. Бег с резкими ускорениями по команде, бег по кругу со сменой направления бега по команде. диагностика собственного состояния

Тема 3.3. Техника страховки при падении.

ТЕОРИЯ: Техника падений (самостраховка), ее значимость в тренировке спортсмена. Правильное падение (принципы группировки).

ПРАКТИКА: Кувырки вперед, вбок, назад. Кувырки через партнера вперед и назад. Падение вперед на руки, вбок со страховкой, назад со страховкой с положения сидя на корточках. Падение вперед на руки, вбок со страховкой, назад со страховкой с положения стоя. Техника страховки с партнером. Самооценка своей работы.

Тема 3.4. Дыхательные упражнения.

ТЕОРИЯ: Техника восстановительного дыхания в дзюдо, ее отличие от обычного дыхания. Расслабляющее дыхание с полным вдохом и дробным выдохом. Дыхательные

упражнения для восстановления сил во время занятия – Атоши (медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох).

ПРАКТИКА: Отработка правильного дыхания: циклическое дыхание при ходьбе беге; ударное дыхание – резкий вход и резкий выдох с одновременным выбросом рук сверху вниз; восстанавливающее дыхание – медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох. Самодиагностика.

Раздел 4. Стойки в дзюдо

Тема 4.1. Атакующие положения .

ТЕОРИЯ: Атакующие приемы из различных положений .

ПРАКТИКА: Отработка атак из неудобных положений . Отработка перемещений в захвате.

Тема 4.2. Защитные положения .

ТЕОРИЯ: Защитные приемы.

ПРАКТИКА: Отработка защитных приемов, уходов и переворотов. Упражнения на развитие координации уход от партнера движущегося прямо

Раздел 5. Техника захватов в дзюдо

Тема. 5.1

ТЕОРИЯ: Виды захватов. Их разновидности ситуации в которых они используются

ПРАКТИКА: упражнения с взятием захвата максемальное количество раз за коротки промежуток времени

Тема. 5.2

ТЕОРИЯ: Тактика срыва захвата.

ПРАКТИКА: Срыв захвата соперника. Освобождение от захвата за рукав. Освобождение от захвата за отворот. Работа против "мертвого" захвата.

Тема. 5.3

ТЕОРИЯ: Анализ ошибок при уходе от броска.

ПРАКТИКА: Перехват инициативы. Контрзахват. Связки захватов. Комбинации: захват — срыв — контрзахват — бросок.

Тема. 5.4

ТЕОРИЯ: Соревновательная тактика захватов.

ПРАКТИКА: Перехват инициативы. Контрзахват. Связки захватов. Комбинации: захват — срыв — контрзахват — бросок.

Раздел 6. Подведение итогов

Тема 6.1. Заключительное занятие.

ТЕОРИЯ: Беседа с обучающимися по результатам года. Итоговый мониторинг.

ПРАКТИКА: Показательные выступления с включением всех видов техник и упражнений, изученных в течение года.

Комплекс организационно – педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 мая	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю
2 год	01 сентября	31 мая	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю
Летние каникулы 01 июня-31 августа						
На основании статьи 112 Трудового кодекса РФ Государственными нерабочими праздничными дни при шестидневной рабочей неделе являются: • 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января — Новогодние каникулы; • 7 января — Рождество Христово; • 23 февраля — День защитника Отечества; • 8 марта — Международный женский день; • 1 мая — Праздник Весны и Труда; • 9 мая — День Победы; • 12 июня — День России; • 4 ноября — День народного единства. Нерабочие дни в Учреждении в соответствии с ежегодно утверждаемым Правительством РФ Производственным календарем (по шестидневной рабочей неделе).						

2.2. Условия реализации Программы

Материально-техническое оснащение: просторный кабинет, резина, маты, скакалки, скамейка, шесты.

Кадровое обеспечение – квалификация (подготовке) педагогических работников 2 спортивный разряд.

2.3. Формы аттестации/контроля, оценочные материалы

Для отслеживания динамики освоения Программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг (программа педагогического мониторинга оформляется в виде Приложения к программе). Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает вводный контроль (первичную диагностику), а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (модуля) для определения уровня подготовки учащихся. Форма проведения – исследование.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится раза в год в декабре и в мае в проведении внутри клубных соревнований и технических зачетов по ОФП и технике.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного Программой:

Контроль успешности освоения программы обеспечивается итоговой аттестацией на ученические разряды.

3. Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской

Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. 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» (далее - СанПиН).
8. 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».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
14. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района.
15. Приказ директора МБУ ДО ДДТ Ленинского района № 124 от 22.05.2025 г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных и адаптированных дополнительных общеобразовательных программах Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района».

Литература, использованная при составлении Программы

1. Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223с.
2. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие

преподавателям физической культуры. М.:«Издательство Астрель», 2003
3. Бердышев С.Н. Боевые искусства. Философия и техника боя/Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 496с.
4. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. Пособие для воспитателей детского сада. – М.: «Просвещение», 1986
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений.- М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2000
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры // Учебник для институтов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет.- М.: Просвещение, 1988
8. "Основы классического дзюдо " - Пархомович Генадий Петрович 1993
9. Словарь основных команд и терминов используемых на тренировке по дзюдо
10. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации.- М.: Издательство Мозаика-Синтез, 2006
11. В Яковлева., Р.А.Юдина Акробатические упражнения. Дошкольное воспитание № 5 1996 г.

Литература для детей/родителей

1. Боевое искусство планеты. М., Научно-методический сборник
2. Гегель Ю.Г., Шубский О.А. М., Дзюдо от спорта до самообороны. Советский спорт, 2006 г.
3. Иванов С., Касьянов Т.Основы рукопашного боя Воронеж «Коммуна» 6. Крутецкий В.А. Психология М., «Просвещение», 1986 г.
4. Чумаков Е.М. Сто уроков борьбы «Физкультура и спорт», 1988 г. 16. Юровский С.Ю. Атлетизм дома Выпуск № 2 М.