

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №1

РАССМОТРЕНА  
На педагогическом совете  
Протокол №1  
от 31.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ СОШ №1

**Подписано электронной подписью**

Сертификат:  
5BAF187744051D077146EDB050B87228  
Владелец:  
Катербарг Татьяна Осиповна  
Действителен: 02.05.2024 с по 26.07.2025

**Дополнительная общеобразовательная программа**  
**«Дзюдо»**  
физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации программы: 1 год  
Возраст обучающихся: 7-10 лет

Автор-составитель:  
Шепель Андрей Александрович,  
педагог дополнительного образования

Сургут, 2024

## Аннотация к программе

Дополнительная образовательная программа «Дзюдо» предназначена для учащихся 1-4 классов.

**Цель:** создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы дзюдо

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

**Развивающие:**

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

**Воспитательные:**

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

**Планируемые результаты:**

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- устойчивый интерес к занятиям данным видом спорта;
- владение основами техники и тактики дзюдо;
- наличие соревновательного опыта (внутришкольные соревнования);
- наличие доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- сформированность навыков личной и общественной гигиены, самоконтроля функционального состояния организма.

**Предлагаемые для участия конкурсы/соревнования/мероприятия:**

Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.  
Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст обучающихся:** 7-10 лет

**Количество часов:** 64 часа (2 часа в неделю), продолжительность одного занятия 40 минут.

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Название программы	Дзюдо
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. автора (составителя) программы	Шепель Андрей Александрович
Год разработки или модификации	2024 год
Где, когда и кем утверждена программа	Программа утверждена педагогическим советом от 31.08.2024г., протокол №1
Информация и наличие рецензии	Отсутствует
Цель	Создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы дзюдо
Задачи	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;</li> <li>– формирование знаний об истории развития дзюдо;</li> <li>– формирование понятий физического и психического здоровья.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;</li> <li>– укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;</li> <li>– формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;</li> <li>– профилактика плоскостопия;</li> <li>– повышение функциональных возможностей организма;</li> <li>– укрепление опорно-двигательного аппарата; - повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды:</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий, и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;</li> <li>– приобщение обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;</li> <li>– профилактика асоциального поведения;</li> <li>– формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;</li> <li>– формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;</li> <li>– воспитание навыков самостоятельной работы;</li> <li>– осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера-преподавателя с семьей обучающегося;</li> <li>– формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.</li> </ul>
Ожидаемые результаты освоения программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– укрепление здоровья и улучшение физического развития;</li> <li>– устойчивый интерес к занятиям данным видом спорта;</li> <li>– владение основами техники и тактики дзюдо;</li> <li>– наличие соревновательного опыта (внутришкольные соревнования);</li> </ul>

	<p>– наличие доступных знаний в области физической культуры и спорта;</p> <p>– сформированность навыков личной и общественной гигиены, самоконтроля функционального состояния организма.</p>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	2 часа в неделю / 64 часа в год
Возраст обучающихся	7-10 лет
Формы занятий	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
Методическое обеспечение	<p>1) Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки, 2020.</p> <p>2) Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФК, 2019.</p> <p>3) Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Лениздат, 2017.</p> <p>4) Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: Физкультура и спорт, 2018.</p> <p>5) Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 2016.</p> <p>6) Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2021.</p> <p>7) Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности – М., 2021.</p> <p>8) Назарова Е. Н., Жилон Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2023.</p> <p>9) Кобякова Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни - Ростов: Феникс, 2018.</p> <p>10) Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - СПб., 2019.</p> <p>11) Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 2018.</p>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ, и др.)	Спортивный зал с татами, скакалки, гантели, мячи, набивные мячи, кимоно.

## Пояснительная записка

### Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. 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»;
5. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»;
6. Федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 (ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации» Развитие образования»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» ред. от 02.02.2021г.;
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09–3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

Реализация общеразвивающей программы осуществляется за пределами ФГОС и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению ГИА по образовательным программам.

**Актуальность программы:** дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя: бросковую технику; технику удержаний; технику болевых приёмов на локтевой сустав; технику удушающих приёмов. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо. Абсолютная цель занятия дзюдо – изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

**Направленность программы:** физкультурно-оздоровительная

**Уровень освоения программы:** базовый

**Отличительные особенности:** данная программа предназначена для обучающихся спортивно-оздоровительных групп. Направлена не только на укрепление здоровья, развитие физических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой, на всестороннее развитие растущего организма.

**Цель:** создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы дзюдо

## **Задачи:**

### **Обучающие:**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

### **Развивающие:**

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

### **Воспитательные:**

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

## **Организационно-педагогические условия**

**Адресат программы / количество обучающихся в группе:** учащиеся 1-4 классов / 10-14 человек.

**Срок реализации программы / количество часов:** 1 год / 64 часа, 2 раза в неделю

В условиях карантинных мероприятий, активированных дней реализация программы возможна в дистанционном режиме с использованием программ «Сферум».

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 академическому часу.

**Формы обучения:** групповая

**Методы обучения:** групповой метод, метод круговой тренировки,

**Формы занятий:** групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

**Планируемые результаты:**

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- устойчивый интерес к занятиям данным видом спорта;
- владение основами техники и тактики дзюдо;
- наличие соревновательного опыта (внутришкольные соревнования);
- наличие доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- сформированность навыков личной и общественной гигиены, самоконтроля функционального состояния организма.

**Формы промежуточной аттестации и итогового контроля:** тестирование по общей и специальной физической подготовке.

**Материально-техническое обеспечение:** спортивный зал с татами, скакалки, гантели, мячи, набивные мячи, кимоно.

### Учебно-тематический план

№	Наименованием разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2		Устный опрос
2	Основы техники и тактики борьбы	62		62	Тестирование
	<b>Всего:</b>	<b>64</b>	<b>2</b>	<b>62</b>	

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности</b>								
1.	10	05	11.10-11.50	Беседа	1	История, этикет в дзюдо. Тестирование	Спортивный зал	Устный опрос
2.	10	05	12.00-12.40	Беседа	1	Инструктаж по технике безопасности	Спортивный зал	Устный опрос
<b>Раздел 2. Основы техники и тактики борьбы</b>								
3.	10	12	11.10-11.50	Учебно-тренировочное	1	Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка».	Спортивный зал	Тестирование
4.	10	12	12.00-12.40	Учебно-тренировочное	1	Передвижения. Игра «Перестрелка».	Спортивный зал	Тестирование
5.	10 10	19 19	11.10-11.50 12.00-12.40	Учебно-тренировочное	2	Падения на спину. Акробатика.	Спортивный зал	Тестирование
6.	10 10	26 26	11.10-11.50 12.00-12.40	Учебно-тренировочное	2	Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика.	Спортивный зал	Тестирование
7.	11 11	09 09	11.10-11.50 12.00-12.40	Учебно-тренировочное	2	Падения на спину. Самостраховка.	Спортивный зал	Тестирование
8.	11 11	16 16	11.10-11.50 12.00-12.40	Учебно-тренировочное	2	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика	Спортивный зал	Тестирование
9.	11 11	23 23	11.10-11.50 12.00-12.40	Учебно-тренировочное	2	Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия.	Спортивный зал	Тестирование
10.	11 11	30 30	11.10-11.50 12.00-12.40	Учебно-тренировочное	2	Падения. Самостраховка. Акробатика.	Спортивный зал	Тестирование
11.	12 12 12 12	07 07 14 14	11.10-11.50 12.00-12.40 11.10-11.50 12.00-12.40	Учебно-тренировочное	4	Падение через партнёра. Удержание сбоку.	Спортивный зал	Тестирование
12.	12 12	21 21	11.10-11.50 12.00-12.40	Учебно-тренировочное	2	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	Спортивный зал	Тестирование
13.	12 12	28 28	11.10-11.50 12.00-12.40	Учебно-тренировочное	2	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	Спортивный зал	Тестирование
14.	01 01	11 11	11.10-11.50 12.00-12.40	Учебно-тренировочное	2	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	Спортивный зал	Тестирование

15.	01	18	11.10-11.50	Учебно-тренировочное	4	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	Спортивный зал	Тестирование
	01	18	12.00-12.40					
	01	25	11.10-11.50					
	01	25	12.00-12.40					
16.	01	31	11.10-11.50	Учебно-тренировочное	4	Падения. Страховка. Удержание поперек.	Спортивный зал	Тестирование
	01	31	12.00-12.40					
	02	01	11.10-11.50					
	02	01	12.00-12.40					
17.	02	08	11.10-11.50	Учебно-тренировочное	4	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	Спортивный зал	Тестирование
	02	08	12.00-12.40					
	02	15	11.10-11.50					
	02	15	12.00-12.40					
18.	02	22	11.10-11.50	Учебно-тренировочное	4	Бросок «Отхват» в движении.	Спортивный зал	Тестирование
	02	22	12.00-12.40					
	03	01	11.10-11.50					
	03	01	12.00-12.40					
19.	03	15	11.10-11.50	Учебно-тренировочное	4	Бросок через бедро в движении.	Спортивный зал	Тестирование
	03	15	12.00-12.40					
	03	22	11.10-11.50					
	03	22	12.00-12.40					
20.	03	29	11.10-11.50	Учебно-тренировочное	2	Переворот захватом двух рук.	Спортивный зал	Тестирование
	03	29	12.00-12.40					
21.	04	05	11.10-11.50	Учебно-тренировочное	2	Бросок «Зацеп изнутри».	Спортивный зал	Тестирование
	04	05	12.00-12.40					
22.	04	12	11.10-11.50	Учебно-тренировочное	2	Переворот захватом за пояс и из-под руки.	Спортивный зал	Тестирование
	04	12	12.00-12.40					
23.	04	19	11.10-11.50	Учебно-тренировочное	2	Переворот рывком на себя.	Спортивный зал	Тестирование
	04	19	12.00-12.40					
24.	04	26	11.10-11.50	Учебно-тренировочное	2	Удержание со стороны головы.	Спортивный зал	Тестирование
	04	26	12.00-12.40					
25.	05	03	11.10-11.50	Учебно-тренировочное	2	Бросок через спину.	Спортивный зал	Тестирование
	05	03	12.00-12.40					
26.	05	10	11.10-11.50	Учебно-тренировочное	2	Уходы с удержания верхом. ОФП.	Спортивный зал	Тестирование
	05	10	12.00-12.40					
27.	05	17	11.10-11.50	Практикум	4	Соревнование	Спортивный зал	Итоговое тестирование
	05	17	12.00-12.40					
	05	24	11.10-11.50					
	05	24	12.00-12.40					
<b>ИТОГО часов:</b>					<b>64</b>			

## Содержание программы

### Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

**Теория:** История, этикет в дзюдо. Тестирование. Инструктаж по технике безопасности.

### Раздел 2. Основы техники и тактики борьбы

**Практика:** Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка». Передвижения. Игра «Перестрелка». Падения на спину. Акробатика. Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика. Падения на спину. Самостраховка. Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика. Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия. Падения. Самостраховка. Акробатика. Падение через партнёра. Удержание сбоку. Уходы с удержания сбоку. Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку. Падения. Страховка. Бросок через бедро. Удержание поперек. Уходы с удержания поперек. Бросок «Отхват» в движении. Бросок через бедро в движении. Переворот захватом двух рук. Бросок «Зацеп изнутри». Переворот захватом за пояс и из-под руки. Переворот рывком на себя. Удержание со стороны головы. Бросок через спину. Уходы с удержания верхом. ОФП. Соревнование

## Список литературы

- 12) Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки, 2020.
- 13) Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФК, 2019.
- 14) Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 2017.
- 15) Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: Физкультура и спорт, 2018.
- 16) Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 2016.
- 17) Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2021.
- 18) Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности – М., 2021.
- 19) Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2023.
- 20) Кобякова Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни - Ростов: Феникс, 2018.
- 21) Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - СПб., 2019.
- 22) Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 2018.

### Перечень интернет – ресурсов

- 1) Всероссийская федерация спортивной борьбы: <http://www.judo.ru/>
- 2) Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>
- 3) Министерство образования и науки Российской Федерации: <http://минобрнауки.рф/>