

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида №26 «Бэлэкэч»
Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

ПРИНЯТА:

решением
педагогического совета
протокол
от « 28 » 08 2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА:

приказом № 48-9/8
от « 01 » 09 2025 г.
заведующей МБДОУ №26
Р.З. Мингалимова



ПРОГРАММА

дополнительного образования

«Дзюдо»

на 2025 – 2026 учебный год

Педагог:

Нуждина Т.А.

г. Бугульма, 2025 г.

I.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» разработана на основе нормативно-правовой базы:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 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»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (с изменениями на 15 мая 2023 года).

Новизна программы состоит в том, что в неё, внесены изменения по направленности нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке дзюдоистов). Программа «Дзюдо» является адаптированной, так как предназначена для работы с детьми и имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана для обучения борьбе дзюдо детей 3-7 лет.

Программа создана для привлечения детей к занятиям спортом, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

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

1.2 Цель и задачи программы

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

Задачи:

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

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

- физическую реабилитацию и социальную адаптацию детей с использованием методов физической культуры и спорта;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранной дисциплине;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий дзюдо;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

Дзюдо могут заниматься дети (с 4 лет), прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо» были использованы: - Типовая (Примерная) программа Дзюдо: для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2003, утверждённая Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту; - Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный Союз дзюдо. – 2-е изд. исправ. – М.: Советский спорт, 2009, допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту; - Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – 2-е изд. – М.: 5 Советский спорт, 2009, допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

II. Содержательный раздел

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория. История появления и развития дзюдо.

Правила техники безопасности, правила поведения в спортивном зале.

Инвентарь, форма дзюдоиста.

Практика. Основы техники дзюдо.

2. Гигиенические требования и навыки.

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

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

3. Общая физическая подготовка.

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

Практика. Упражнения для развития общих физических качеств Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

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

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

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

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

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

Выносливости: лёгкая атлетика – кросс 800 м.

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

4. Специальная физическая подготовка.

Теория. Специальные физические качества (быстрота, выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества). Наиболее важные в дзюдо мышцы рук, ног, туловища.

Особенности воспитания силовых, скоростных и координационных способностей.

Практика. Упражнения для развития специальных физических качеств Силы: выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой. Быстроты: выполнение бросков на скорость. Выносливости: выполнение бросков, удержаний на длительность Ловкость: выполнение приёмов с использованием движения

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

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

5. Основы техники дзюдо.

Теория. Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях.

Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Практика. Элементарные технические действия: - стойка дзюдоиста (Shi Sei): высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная; - дистанция (Sin Tai): дальняя, средняя, ближняя, вплотную; - передвижения (Tai Sabaki): вперед, назад, вперед вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо; - самостраховка (Ukemi): на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через партнёра, шест; Начальные технические действия: Захваты (Kumi Kata): атакующие, защитные, вспомогательные: - двух рукавов; - рукава и одноимённого отворота; - рукава и разноимённого отворота; - двух отворотов; - рукава и пояса спереди или сзади; - рукава – отворота или туловища; - одноимённого и разноимённого рукава, ворота (шеи). Выведение из равновесия (Kuzushi): - вперед на носки (Mae Kuzushi); - назад на пятки (Ushiro Kuzushi); - влево (Hidari Kuzushi); - вправо (Migi Kuzushi); - вперед вправо (Mae Migi Kuzushi); - вперед влево (Mae Hidari Kuzushi); - назад вправо (Ushiro Migi Kuzushi); - назад влево (Ushiro Hidari Kuzushi); - сбиванием, осаживанием, зависанием.

Техника 5 кюу, желтый пояс. Броски – NageWaza

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

Приемы борьбы лежа – NeWaza

1. Удержание сбоку – HonKesaGatame
2. Удержание сбоку с выключением руки – KataGatame
3. Удержание поперек – YokoShinoGatame
4. Удержание со стороны головы, захватом пояса – KamiShinoGatame
5. Удержание верхом – TateShinoGatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kasa-Ude-Hishigi-Gatame
7. Переворачивание захватом двух рук Yoko Kaeri Waza;
8. Переворачивание захватом шеи и руки из под плеча (ключом);
9. Переворачивание захватом бедра и руки Yoko Kaeri Waza.

6. Основы тактической подготовки.

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

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

7. Психологическая подготовка.

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

Практика. Волевая подготовка Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и

ограничением времени на его выполнение. Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приёмов; поединки с односторонним сопротивлением. Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником. Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «иппоном»), продержатся до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности
 Выдержки: не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или солёного один день; задержка дыхания до 90 с, преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.
 Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо. Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт зала). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки. Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебного коллектива дзюдо. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению дзюдо; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности.
 Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие. Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок). Доброжелательности: стремление подружиться с партнёром по выполнению упражнения, по тренировкам. Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

8. Участие в соревнованиях.

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

Практика. Участие в соревнованиях в объединении, городских открытых турнирах. Просмотр соревнований. Анализ своих выступлений. 9. Контрольное занятие. Практика. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (Приложение 1).

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

Планирование

| № п/п | Тема занятия | Часы |
|-------|--|------|
| 1 | Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо. | 1 |
| 2 | Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка». | 1 |
| 3 | Передвижения. Игра «Перестрелка». | 1 |
| 4 | Падения на спину. Акробатика. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 5 | Падения на спину. Захваты атакующие. | 1 |
| 6 | Падения на спину. Самостраховка. | 1 |
| 7 | Падения на бок. Самостраховка. Захваты | 1 |
| 8 | Падения на бок. Самостраховка. Захваты | 1 |
| 9 | Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия. | 1 |
| 10 | Падения. Самостраховка. Акробатика | 1 |
| 11 | Падения. Самостраховка. Акробатика | 1 |
| 12 | Падения. Самостраховка. Акробатика | 1 |
| 13 | Падение через партнёра. Удержание сбоку. | 1 |
| 14 | Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку | 1 |
| 15 | Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку | 1 |
| 16 | Падение через партнёра. Бросок «Отхват». | 1 |
| 17 | Падение через партнёра. Бросок «Отхват». | 1 |
| 18 | Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку | 1 |
| 19 | Падение через партнёра. Бросок «Отхват». | 1 |
| 20 | Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку | 1 |
| 21 | Падение через партнёра. Бросок «Отхват» | 1 |
| 22 | Падение через партнёра. Бросок «Отхват» | 1 |
| 23 | Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку | 1 |
| 24 | Падение через партнёра. Бросок «Отхват». | 1 |
| 25 | Падения. Страховка. Бросок через бедро. | 1 |
| 26 | Падения. Страховка. Удержание поперек | 1 |
| 27 | Падения. Страховка. Бросок через бедро. | 1 |
| 28 | Падения. Страховка. Удержание поперек | 1 |
| 29 | Падения. Страховка. Бросок через бедро | 1 |
| 30 | Падения. Страховка. Бросок через бедро | 1 |
| 31 | Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек. | 1 |
| 32 | Падения. Страховка. Бросок через бедро. | 1 |
| 33 | Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек. | 1 |
| 34 | Падения. Страховка. Бросок через бедро | 1 |
| 35 | Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек | 1 |
| 36 | Падения. Страховка. Бросок через бедро | 1 |
| 37 | Бросок «Отхват» в движении. | 1 |
| 38 | Бросок «Отхват» в движении. | 1 |
| 39 | Переворот захватом двух рук. | 1 |
| 40 | Бросок «Отхват» в движении. | 1 |
| 41 | Бросок через бедро в движении. | 1 |
| 42 | Переворот захватом двух рук. | 1 |
| 43 | Бросок «Отхват» в движении. | 1 |
| 44 | Бросок через бедро в движении. | 1 |
| 45 | Переворот захватом двух рук | 1 |
| 46 | Бросок «Отхват» в движении | 1 |
| 47 | Бросок через бедро в движении | 1 |
| 48 | Переворот захватом двух рук. | 1 |
| 49 | Бросок «Зацеп изнутри». | 1 |
| 50 | Переворот захватом за пояс и из под руки | 1 |
| 51 | Удержание со стороны головы. | 1 |
| 52 | Бросок «Зацеп изнутри». | 1 |
| 53 | Переворот захватом за пояс и из под руки | 1 |
| 54 | Удержание со стороны головы | 1 |

| | | |
|----|---|----|
| 55 | Бросок «Зацеп изнутри» | 1 |
| 56 | Переворот захватом за пояс и из под руки. | 1 |
| 57 | Уходы с удержания со стороны головы. | 1 |
| 58 | Бросок «Зацеп изнутри». | 1 |
| 59 | Переворот захватом за пояс и из под руки. | 1 |
| 60 | Уходы с удержания со стороны головы. | 1 |
| 61 | Бросок через спину. | 1 |
| 62 | Переворот рывком на себя. | 1 |
| 63 | Удержание верхом. | 1 |
| 64 | Бросок через спину | 1 |
| | Итого | 64 |

III. Организационный раздел

Организационно-методические особенности подготовки Основными формами учебного процесса являются:

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

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10 минут в начале занятия). Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала. В процессе учебных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности. Обучающие занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных дзюдоистов. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и соревнования. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп по итогу года или проверки качества работы педагога. Во время организации и проведении занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю. Все занимающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр раз в год, а также получать обязательный медицинский допуск перед участием в каждом соревновании. В подготовительном периоде решаются задачи подготовки дзюдоистов к достижению уровня физической подготовки. Развиваются качества, необходимые дзюдоистам – сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движений (ловкость); совершенствуются морально-волевые качества – настойчивость, воля к достижению победы, стойкость, уверенность и др. Большое внимание уделяется овладению техническими навыками. Повышается уровень теоретических знаний. Как правило, подготовительный период длится до 6 месяцев и состоит из двух этапов: общеподготовительного и специально-подготовительного. Большое внимание уделяется освоению и совершенствованию умений выполнять технику и использовать приёмы тактической подготовки, а также проведению контрольных схваток.

Круглогодичный учебный процесс планируется на основе данной программы и изложенных в ней учебного плана и годового графика в расчёте 64 учебных часов в год.