

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1  
города Коврова Владимирской области

Принята  
На Педагогическом совете МАДОУ №1  
протокол № \_4\_ от 28.08.2025

Утверждена  
Заведующий МАДОУ № 1

Рассмотрена  
На Совете МАДОУ  
протокол № \_4\_ от 28.08.2025

\_\_\_\_\_ А.В.Мацола  
приказ № \_107\_ от 28.08.2025

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо»**

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **ознакомительный**

Возраст: **5 - 7 лет**

Срок реализации: **1 год**

Разработчик программы:

**Нехорошков Максим Вадимович, педагог дополнительного образования**

**Ковров**

**2025**

## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	
1.2. Цели и задачи	5
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты	8
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.	9
2.1. Календарный учебный график	
2.2. Условия реализации программы	9
2.3. Формы аттестации	10
2.4. Оценочные материалы	10
2.5. Методические материалы	11
2.6. Список использованной литературы	11

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

**Направленность программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (далее Программа) «Дзюдо» физкультурно-спортивной направленности обоснована нормативно-правовыми документами, на основе которых составлена программа:

#### **Основные документы в сфере дополнительного образования детей:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 26.05.2021 г. N 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 .07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
7. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 июня 2023 г. N АБ-2324/05 "О внедрении Единой модели профессиональной ориентации"
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
9. Паспорт национального проекта «Молодежь и дети»;
10. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 № 38)
11. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

**Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:**

12. Указ губернатора Владимирской области от 02.06.2009г. № 10 «Об утверждении стратегии социально-экономического развития Владимирской области до 2030 года (с изменениями на 6 декабря 2024 года)
13. Постановление Администрации Владимирской области от 31.01.2019 № 48 «О государственной программе Владимирской области «Развитие образования» (с изменениями на 27 февраля 2025 года)
14. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области».
15. Распоряжение Администрации Владимирской области от 9.04.2020 г. № 270-р «О введении системы ПФДО на территории Владимирской области»;
16. Распоряжение Департамента образования и молодежной политики Вл.обл. № 1020 от 31.10.2022г. «Об утверждении программы развития регионального и муниципальных центров детско-юношеского туризма Владимирской области до 2030г».
17. Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 "Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области".

**Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования в городе Коврове:**

18. Постановление администрации г. Коврова № 1865 от 14.08.2023 г. «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании в г. Коврове».

**Уровень МАДОУ:**

19. Устав МАДОУ
20. Локальные акты МАДОУ.

**Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени**

На сегодняшний день неоспоримыми являются многие преимущества занятий борьбой дзюдо. Данный вид единоборств - прекрасный метод поддержания хорошей физической формы. Дзюдо развивает как силу, так и гибкость, укрепляет сердечнососудистую и дыхательную системы.

В процессе занятий закаляется характер, развивается способность к лучшей концентрации сознания, что влияет не только на успехи в дзюдо, но и на способности к обучению у детей и подростков, повышение работоспособности у взрослых. Тренировка сознания в дзюдо учит сохранять спокойствие.

Помимо этого дзюдо учит гибкости ума, прививает некоторые правила, необходимые в повседневной жизни (например, приучает к определённому распорядку дня), благодаря чему жизнь становится более упорядоченной.

Учитывая потребность современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении, а также интерес детей к изучению дзюдо назрела необходимость начала занятий в дошкольном возрасте.

Направленность Программы – **физкультурно-спортивная**.

Программа **модифицирована** и разработана на основе рабочей программы «Физическая культура с начальными формами упражнений дзюдо для детей 4-7 лет» С.В.Ерегиной. Предназначена для детей дошкольного возраста и рассчитана на три года.

Форма обучения – **очная** (гл. 2, ст. 17, п. 2 Федеральный Закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Программа разработана с учетом возрастных и психолого-педагогических особенностей дошкольного возраста, что обуславливает выбор форм и методов обучения.

Срок реализации программы составляет 1 год, 108 часов.

Программа предназначена для детей от 4 до 7 лет.

На изучение программы отводится 3 часа в неделю.

Принцип организации занятий – групповая. Состав группы 10 - 15 детей.

Продолжительность занятий от 25 до 35 минут.

Основная форма работы с детьми - практическое занятие.

## **1.2. Цель и задачи**

**Целью Программы** является *формирование разносторонне развитой личности, умеющей использовать средства физической культуры, и в частности средства дзюдо, для укрепления здоровья.*

Реализация Программы осуществляется в процессе решения поставленных **задач**:

### **Личностные:**

- Формировать общие представления о физической культуре, личной гигиене, здоровом образе жизни, виде спорта дзюдо;
- Воспитывать физические качества и повышать функциональные возможности основных систем организма дошкольников;
- Воспитывать нравственные качества личности, эстетический вкус у дошкольников;

### **Метапредметные:**

- Формировать навыки самообслуживания, привлекать детей к элементарному труду по самообслуживанию (уход за спортивной формой, инвентарём);

### **Предметные:**

- Формировать у детей жизненно важных умения и навыки, культуру движения, расширять двигательный опыт с помощью физических упражнений общеразвивающей и

корректирующей направленности, начальные форм упражнений дзюдо и изучать основы техники самостраховки при падении.

### 1.3. Содержание программы

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН:

Месяц	Вид образовательной деятельности	Количество занятий	Формы контроля
Сентябрь	Вид спорта «дзюдо». Правила техники безопасности. ОРУ ОВД Начальные формы упражнений дзюдо Подвижные игры, эстафеты	12 занятий	Наблюдения           Открытые занятия для родителей
Октябрь	ОРУ ОВД Начальные формы упражнений дзюдо Подвижные игры, эстафеты	12 занятий	
Ноябрь	ОРУ ОВД Начальные формы упражнений дзюдо Подвижные игры, эстафеты	12 занятий	
Декабрь	ОРУ ОВД Начальные формы упражнений дзюдо Подвижные игры, эстафеты	12 занятий	
Январь	ОРУ ОВД Начальные формы упражнений дзюдо Подвижные игры, эстафеты	12 занятий	
Февраль	ОРУ ОВД Начальные формы упражнений дзюдо Подвижные игры, эстафеты	12 занятий	
Март	ОРУ ОВД Начальные формы упражнений дзюдо Подвижные игры, эстафеты	12 занятий	
Апрель	ОРУ ОВД Начальные формы упражнений дзюдо Подвижные игры, эстафеты	12 занятий	
Май	ОРУ ОВД Начальные формы упражнений дзюдо Подвижные игры, эстафеты	12 занятий	
	Всего:	108 занятий*	

\*каждое занятие включает вопросы техники безопасности ~ 5 -7 мин

Содержание каждого занятия расписано в «Рабочей программе «Физическая культура» с начальными формами упражнений Дзюдо для детей 4-7 лет» (учебном пособии для общеобразовательных организаций) автор С.В.Ерегина.

Содержание Программы составляют различные виды физических упражнений, с учетом возрастных особенностей детей. В процессе занятий физическими упражнениями создаются возможности для комплексного и всестороннего формирования личности дошкольников.

**Содержание деятельности детей по освоению образовательной области «Физическое развитие» с использованием начальных форм упражнений дзюдо.**

Программный материал включает следующие разделы:

➤ *Средства освоения техники двигательных действий:*

- средства освоения школы движения;
- средства освоения дзюдо;

➤ *Средства физической подготовки:*

- средства комплексного воздействия (общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов);

- средства общей физической подготовки.

➤ *Средства воспитания и социализации личности:*

- формирование основ знаний и интегральных качеств;
- подвижные игры и игровые упражнения.

➤ *Восстановительные средства:*

- дыхательные упражнения;
- релаксационные упражнения.

При обучении детей дошкольного возраста двигательным действиям широко используются конкретные двигательные задания, соответствующие возрасту дошкольников с учётом их психических и физических особенностей.

**Средства освоения техники двигательных действий**

<b>Средства освоения школы движений</b>	<b>Средства освоения дзюдо</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Построения, перестроения</li> <li>• Ходьба</li> <li>• Бег</li> <li>• Лазание</li> <li>• Прыжки</li> <li>• Катание, бросание, ловля мяча</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Этикет дзюдо (поклоны сидя, стоя)</li> <li>• Положения дзюдоиста</li> <li>• Перемещения дзюдоиста</li> <li>• (в упоре на кистях и коленях, в упоре на кистях и стопах)</li> <li>• Перекаты дзюдоиста (из упора лежа на локтях)</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Висы и упоры</li> <li>• Равновесия</li> <li>• Имитационные упражнения</li> <li>• Эстафеты</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостраховка дзюдоиста</li> </ul>
<b>Средства физической подготовки</b>	<b>Средства общей физической подготовки</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ без предметов</li> <li>• ОРУ с предметами (погремушками, ленточками, плоским обручем, платочками, длинной скакалкой, с кубиками, резиновыми мячами, гимнастической палкой)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения, повышающие ловкость</li> <li>• Упражнения, повышающие быстроту</li> <li>• Упражнения, повышающие силу</li> <li>• Упражнения, повышающие выносливость</li> </ul>
<b>Средства воспитания и социализации личности</b>	<b>Средства восстановления после физической нагрузки</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование основ знаний и интегративных качеств (основы знаний, интегративные умения и навыки, безопасность, познание, труд, коммуникация, социализация)</li> <li>• Подвижные игры и игровые упражнения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дыхательные упражнения</li> <li>• Релаксационные упражнения</li> </ul>

### **Виды организованной деятельности детей**

- ❖ Организованная образовательная деятельность детей по традиционной схеме (занятия урочного типа) с выделением подготовительной, основной, заключительной части. Дети осваивают необходимый объём занятий в доступной для них форме.
- ❖ Организованная образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр.
- ❖ Гимнастика, проводимая в виде комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.
- ❖ Мероприятия, на которых дети в ходе различных эстафет выявляют победителей.

У детей в возрасте 5 - 7 лет выполнение физических упражнений является значимым для формирования потребности в движении, развития физических и личностных качеств, проявление самостоятельности и трудолюбия.

### **1.4. Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

У ребенка сформированы:

- сформированность у дошкольников осознанной потребности в двигательной деятельности
- культурно-гигиенические навыки;
- начальные представления о ЗОЖ;

#### **Метапредметные:**

Результатом освоения Программы является сформированность интегративных качеств ребёнка: его физического развития, инициативность, самостоятельность, любознательность,

эмоциональной отзывчивости, способность управлять своим поведением, решать адекватные возрасту интеллектуальные и личностные задачи и др.

В данной Программе основной акцент делается на повышение физической подготовленности, основу которой составляют физические качества ребёнка (физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость, ловкость).

### **Предметные:**

- накопление и обогащение двигательного опыта детей;

- ✓ освоение дошкольником различных двигательных действий:
  - построение и перестроение, ходьба и бег, лазание, прыжки, катание, бросание и ловля мяча, висы и упоры, подвижные игры и игровые упражнения, эстафеты;
  - освоение начальных форм упражнений дзюдо;
- ✓ сформированные физические качества;
- ✓ потребность в двигательной деятельности.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Содержание	Возрастные группы
	5 - 7 лет
Количество возрастных групп	1
Организованное начало и окончание образовательной деятельности	01.09.2025. – 31.05.2026.
Предельно допустимая длительность	30 мин
Недельная нагрузка	1 ч 00 мин
В том числе во 2 половину дня	1ч 00 мин
График каникул	01.01.2026.-10.01.2026.
Сроки проведения мониторинга достижения планируемых результатов освоения ДООП	10.05.2026- 25.05.2026.
Летний оздоровительный период	Каникулы 01.06.2026.- 31.08.2026. (14 недель)

### **2.2. Условия реализации Программы**

#### **Перечень учебно-методического обеспечения**

Помещение для занятий «Дзюдо» соответствует Санитарным правилам СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха

и оздоровления детей и молодежи», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

- ✓ спортивный зал с мягким покрытием
- ✓ гимнастическая стенка
- ✓ гимнастическая скамейка
- ✓ гимнастические маты
- ✓ гимнастические палки
- ✓ скакалки
- ✓ флажки,
- ✓ обручи,
- ✓ кубики,
- ✓ резиновые мячи,
- ✓ набивные мячи (0,5кг),
- ✓ малые теннисные мячи,
- ✓ фитболы
- ✓ конусы для эстафет
- ✓ ленты цветные.

#### **Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования

### **2.3. Формы аттестации:**

**Промежуточная (текущая) оценка** проводится 1 раз в год и включает описание динамики формирования интегративных качеств дошкольников в каждый возрастной период освоения программы по всем направлениям развития детей.

**Итоговая оценка** проводится при выпуске ребенка из детского сада в школу и описывает интегративные качества дошкольника.

Система мониторинга обеспечивает:

- комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы;
- оценку динамики достижения детей.

Обследование воспитанников проводится по методике «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» (авторы Н.А.Ноткина, Л.И.Казьмина, Н.Н. Бойнович).

Диагностические тесты позволяют определить уровень:

- скоростных качеств;
- скоростно-силовых качеств;
- ловкости и координационных способностей;
- выносливости;
- силы и силовой выносливости.

Задания для детей позволяют оценить координацию, моторику рук, способность удерживать равновесие и др.; оцениваются также показатели ходьбы, бега, прыжков, метания и лазания.

## 2.4. Методические материалы

Форма обучения – **очная**.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Состав группы – разновозрастной, 10 - 15 детей.

Основными формами проведения занятий являются занятия урочного типа, подвижные игры, физкультурные минутки, физкультурные праздники (в форме подведения итогов за определенный период).

При реализации Программы используются разнообразные **методы**:

- Словесные
- Наглядные
- Практические.

Практические методы являются специфическими (метод повторного упражнения и метод равномерного упражнения).

Для изучения техники используются:

Метод целостно-конструктивного упражнения

Метод расчлененного-конструктивного упражнения

- Игровой метод.

Соревновательный метод используется редко.

### ***Средства реализации программы:***

- Физические упражнения (ОРУ, строевые упражнения, подвижные игры и эстафеты, упрощенные формы спортивных упражнений дзюдо, средства восстановления после физической нагрузки
- Гигиенические факторы
- Оздоровительные силы природы
- Элементарный физический труд по самообслуживанию

## 2.5. Список использованной литературы для педагога

1. Богданова Я.Б. Пути расширения спектра упражнений, используемых на занятиях физической культурой с дошкольниками.
2. Губа В.П. Основы двигательного развития детей дошкольного возраста. – М.: Физкультура и спорт, 2019
3. Дзюдо: методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений).

4. Ерегина С.В. Физическая культура с начальными формами упражнений Дзюдо для детей 3-6 лет. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. - Москва «Просвещение», 2020

### **Список литературы для родителей**

- Богданова Я.Б. Пути расширения спектра упражнений, используемых на занятиях физической культурой с дошкольниками.
- Ерегина С.В. Физическая культура с начальными формами упражнений Дзюдо для детей 3-6 лет. Учебное пособие для общеобразовательных организаций - Москва «Просвещение», 2020

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

12 (двенадцать) листов

Заведующий МАДОУ № 1

\_\_\_\_\_ А.В.Мацола