

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании  
научно-методического совета  
от «29» августа 2025 года  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Л.С. Козлова  
Приказ № 146/ОД  
«29» августа 2025 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«КЛУБ ЕДИНОБОРСТВ»

**Уровень программы:** *стартовая*

**Возрастная категория:** *5-6 лет*

**Состав группы:** *до 10 человек*

**Срок реализации:** *1 год*

**ID-номер программы в Навигаторе:** 29858

Составитель:  
Бачурин Денис Анатольевич,  
педагог дополнительного образования

г. Ставрополь,  
2025 год

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа является общеобразовательной общеразвивающей и имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы.** Необходимость раннего обучения детей умениям целенаправленного и грамотного ведения единоборств диктует сама жизнь. Каждый взрослый на собственном опыте знает, как увлечённо и самозабвенно дети борются между собой, едва только научатся ползать и ходить. Это естественная детская страсть к самоутверждению. Ребёнок, занимающийся дзюдо и рукопашным боем, овладевает такими качествами, как дисциплина, духовное и нравственное воспитание. Кроме того, он овладевает акробатическими упражнениями. В единоборстве ребёнок овладевает качеством самооценки и умением замечать окружающий мир. Познание дзюдо и рукопашного боя, даёт физическое воспитание в полном объёме наряду с духовным воспитанием, учит умению терпеть и быть собранным, продумывать свои действия и дозировано прикладывать свою силу.

**Новизна программы.** В настоящее время предлагаемый программный материал по технике единоборств с восьмилетнего возраста заметно отстаёт от требований современной действительности и естественных возрастных потребностей детей. Поэтому планомерно приучать к навыкам посылного единоборства необходимо с пятилетнего возраста. Дошкольный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течении всей жизни человека, осваивается в возрасте от 5 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах и посылных способах ведения единоборства. Простейшие формы борьбы прекрасно развивают на фоне положительных эмоций силу и ловкость, быстроту и гибкость, внимание и память, волю и сообразительность, вообще целый комплекс необходимых физических и психических качеств.

**Отличительная особенность программы** является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед и практических занятий по дзюдо. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, благополучия ребёнка в физкультурно-оздоровительных формах занятий на спортивно-оздоровительном этапе. Она основана на последовательном прохождении всех стадий обучения. Физических упражнений позволяет наиболее успешно начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

**Характеристика обучающихся.**

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста (от 5 до 6 лет). Количество обучающихся в группе от 4 до 10 человек. Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учётом возрастных и психолого-педагогических особенностей учащихся. К занятиям допускаются все дети, не имеющие медицинских противопоказаний. При зачислении в детское объединение родители (законные представители) обучающихся предоставляют медицинское заключение (справку) о состоянии здоровья ребенка и возможности заниматься в данном объединении. Зачисление в группы производится с обязательным условием - подписание заявления с родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных.

Отличительной особенностью процесса обучения детей дошкольного возраста является использование технологий игрового обучения, что позволяет сделать учебно-тренировочное занятие увлекательными и интересными.

*В возрасте 5-6 лет* на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются», при перегрузках возникает охранительное торможение. Отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, сила и выносливость пока еще недостаточно развиты.

Движения ребенка становятся значительно богаче, разнообразнее, так как расширились возможности его опорно-двигательного аппарата. Скелет приобрел некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения: начинается сращение костей таза, изгибы позвоночника шейного и грудного отделов вполне отчетливы и определены. Ребенок гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Под руководством взрослых дети могут дать элементарный анализ движения, выделить несколько характерных особенностей. Более устойчивым становится внимание, двигательная память, мышление, воображение. Дети лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями товарищей. В силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

#### **Объем и срок реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 102 часа в год.

#### **Формы обучения и режим занятий.**

Форма обучения – очная.

Режим занятий соответствует СанПин2.4.368-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа, 1 час - 25 минут, перерыв - 10 минут. Занятие состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя беседы, объяснение выполнения упражнений и т.д. Практическая часть включает в себя учебно-тренировочные, тренировочные занятия, контрольные и соревновательные турниры. Учебно-тренировочное занятие – наиболее распространённая форма организации занятий, на котором изучаются и совершенствуются техника и тактика борьбы, физические и волевые качества.

Занятие условно делится на 3 части:

1 часть – подготовительная, которая включает в себя построение, проверку присутствующих на занятии, сообщение задач предстоящей работы, строевые упражнения

2 часть – основная, которая включает в себя общеразвивающие упражнения, упражнения с включением элементов единоборств. Основная часть занятия в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала. Затем занимающиеся изучают новые приёмы, защиты и т.д. Повторив, ранее изученные приёмы и закрепив, вновь изученные занимающиеся совершенствуют их в учебно-тренировочных или тренировочных схватках.

3 часть – заключительная, на которой постепенно снижается нагрузка, активизируются восстановительные процессы в организме, подводятся итоги занятия. Заключительная часть занятия включает в себя игры.

**Уровень программы** – стартовый.

В процессе освоения программы на данном уровне учащиеся в доступной форме приобретают знания, умения, навыки.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.**

**Цель программы:** физическое развитие и оздоровление детей через занятия дзюдо и рукопашным боем.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

1. Изучить технико-тактические действия дзюдо и рукопашного боя, сформировать знания о дзюдо и рукопашном бое как виде спорта.

2. Дать необходимые знания, умения и навыки по овладению основами борьбы.

3. Содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

**Развивающие:**

1. Развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость).

2. Формировать потребность в занятиях физической культурой и интерес к занятиям дзюдо. Укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку.

3. Развивать основные двигательные умения и навыки (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, безопасное падение).

**Воспитательные:**

1. Воспитывать нравственные, интеллектуальные и волевые качества;
2. Воспитывать навыки бесконфликтного общения в коллективе.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.****Учебный план 1 год обучения, 102 часа.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Общая физическая подготовка	18	1	17	Текущая аттестация
3	Специальная физическая подготовка	31	1	30	Текущая аттестация, открытое занятие
4	Начальные формы упражнений	51	2	49	Промежуточная аттестация, турнир
<b>Итого часов</b>		102	5	97	

**Содержание программы****Теория (5 часов)**

1. Краткий обзор развития борьбы
2. Ритуал приветствия (позы, поклоны), завязывание пояса
3. Теоретические сведения о технике и тактике борьбы (основные понятия о бросках, приёмах, расположениях, передвижениях)
4. Оборудование, инвентарь и уход за ним
5. Техника безопасности при занятиях борьбой

**Практика (97 часов)****Тема 1.****Вводное занятие**

Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале, краткий обзор развития борьбы.

**Тема 2.****Общая физическая подготовка***Строевые упражнения*

– Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.

– Построение в колонну по одному, по два, в одну шеренгу, в две, в круг, парами.

*Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения*

- Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, «змейкой», «гусиным шагом». б
- Бег. В колонне по 1, по 2, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, в быстром и медленном темпе, в чередовании с ходьбой, в разных направлениях, с поворотами на 360 градусов, на коленях, на четвереньках.
- Прыжки. На одной и двух ногах, вперед, назад, с продвижением вперед. – Равновесие. Ходьба по линии, между двух линий, по скамейке, с закрытыми глазами, стойка на одной ноге.
- Упражнения без предметов, с предметами.
- Акробатические упражнения. Кувырки боком и вперед.
- Игры с ходьбой и бегом: «Займи свое место», «Мыши в норках», «Лошадки», «Поезд», «Воробышки и кот», «Пройди не задень», «Слушай сигнал», «Кто быстрее». Игры с прыжками: «Веселые зайки», «Болото», «Ворона и воробы», «Поймай комара», «Достань до предмета».
- Игры с ползанием: «Веселые жучки», «Черепашки», «Медвежата».
- Игры на ориентирование в пространстве: «Пройди не упади», «Воротца», «Кто ушел»

### **Тема 3.**

#### **Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития специальных физических качеств:*

- Сила: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, поднятие ног. – Выносливость: стойка на лопатках, «рыбка», лодочка
- Гибкость: гимнастический мост
- Ловкость: выведение из равновесия соперника. Текущая аттестация: открытое занятие.

### **Тема 4.**

#### **Начальные формы упражнений**

Падение. Падения чрезвычайно важная часть борьбы дзюдо, умение падать необходимо при выполнении бросков.

В дзюдо различают три основных формы падения:

- на спину;
- на бок;
- вперед кувырком.

Самостраховки. Стойки (основная: фронтальная, правая, левая; защитная: фронтальная, правая, левая).

Перемещение (попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием: лицом вперед, спиной вперед, боком). Захваты защитные, вспомогательные, атакующие.

Захваты применяемые для проведения приемов стоя и лежа (рукава и разноименного отворота, двух отворотов, рукавов снизу, рукава и пояса спереди и сзади, рукава и туловища, рукава и туловища, руки под плечо).

Выведение из равновесия. Промежуточная аттестация: турнир «Ленточка дзюдо».

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

К концу обучения дети будут знать и уметь выполнять:

- будут знать краткую историю возникновения дзюдо и рукопашного боя, названия инвентаря, ритуал приветствия (поклоны, позы), технику безопасности при тренировочных занятиях;
- акробатические элементы (кувырки вперёд, боком; различные виды самостраховок);
- смогут показать различные стойки, научатся передвигаться по татами;
- научатся брать захваты (за кимоно, штанину, пояс);
- падения на бок (левый, правый), па спину, на живот;
- страховку и само страховку партнёра при выведении из равновесия с последующим его падением;

Выполнение приёмов в стойке:

- выведение из равновесия.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

Режим занятий и мероприятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком.

### **Календарный учебный график**

Год обучения	Количество учебных недель в год	Количество занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (мин)	Количество часов в год	Даты начала и окончания реализации программы	Продолжительность каникул
1	34	3	25 мин	102 ч	1.09 – 31.05	01.06.-31.08

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

#### **Материально – технические условия.**

Занятия проводятся в цокольном этаже приспособленного под спортзал помещении, укомплектованном борцовским ковром, гимнастическими матами, мелким спортивным инвентарем, тренажерами, гантелями, штангами, имеется гимнастическая стенка, зеркала, манекены, гимнастический канат.

При дистанционном обучении: персональный компьютер с установленной на нем программой Zoom (<https://zoom.us>), телефон с мессенджером Viber и т.п.

#### **Информационное обеспечение.**

##### **Видеоматериалы:**

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.

2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся МАУ ДО СДДТ.

В условиях реализации программы необходим доступ к фонду интернет-ресурсов.

#### **Кадровое обеспечение программы.**

Для реализации, данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен специалист - педагог дополнительного образования, имеющий профессиональное образование в области физической культуры и спорта или педагог, который прошел переподготовку по данному виду спорта.

#### **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ.**

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития, обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

Для этого проводится:

- текущая аттестация в течение всего учебного года, осуществляется в каждом занятии. Работа обучающихся оценивается по следующим критериям: качество выполнения изучаемых на занятии упражнений, степень самостоятельности, уровень сознательного подхода к решению проблемы. Контроля – педагогическое наблюдение за детьми, индивидуальные беседы, самостоятельная работа, анализ выполнения заданий.
- промежуточная аттестация проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка и позволяет программы и оценить уровень развития детей. Формы и методы контроля – педагогическое наблюдение, тестирование, викторина, участие детей в соревнованиях и играх, сдача контрольных нормативов, демонстрация упражнений, анализ выполнения практических заданий.
- итоговая аттестация. выявляет степень достижения результатов. Формы и методы контроля: педагогическое наблюдение, тестирование, викторина, участие детей в соревнованиях и играх, демонстрация упражнений, анализ выполнения практических заданий, сдача контрольных нормативов.

#### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

**Механизм оценивания образовательных результатов.**

**Критерии оценки достижения планируемых результатов**

***Высокий уровень освоения программы***

Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается качественный продукт.

### ***Средний уровень освоения программы***

Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.

### ***Низкий уровень освоения программы***

Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

### **Критерии освоения технических и тактических действий**

Неудовлетворительно – не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками.

Хорошо – назвал и выполнил с незначительными ошибками.

Отлично – назвал и выполнил без ошибок.

### ***Физическая подготовка***

- подтягивания на перекладине
- сгибание и разгибание рук в упоре
- лазание по канату с помощью ног
- приседания
- прыжок в длину с места

### ***Гибкость***

- гимнастический мост (отношение высоты, расстояние от татами до поясницы, к длине, расстояние от головы до ног)
- шпагат продольный и поперечный (расстояние от колен до пола)

### ***Координационные способности***

- кувырок вперед
- кувырок назад

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.**

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Однако при освоении целостного движения внимание детей акцентируют последовательно на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта. При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Методы, направленные преимущественно на совершенствование физических качеств, - непрерывные и интервальные.

Непрерывные – однократное непрерывное выполнение работы, интервальные – выполнение упражнений с как с регламентированными паузами отдыха, так и с произвольными. Упражнения могут выполняться в равномерном (интенсивность постоянная) и переменном режимах. Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям, но и для комплексного совершенствования двигательной деятельности.

Игровой метод позволяет совершенствовать ловкость, находчивость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу. Служит средством активного отдыха, переключения, занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности. Чаще всего воплощается в виде различных подвижных и спортивных игр.

Соревновательный метод – специально организованная соревновательная деятельность, которая выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим возможностям спортсмена.

Методы спортивной тренировки применяются в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособляют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

В работе с детьми используется также наглядный метод (показ, просмотр видео, мультимедийных презентаций и др.) и словесный (объяснения, инструкции, указания, беседы)

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Алямовская В., Физкультура в детском саду. - М.; «Чистые пруды», 2005.
2. Акопян А.О., Кашавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо. Программа – М.; Советский спорт, 2003.
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культуры в ДОУ. М.; 2005.
4. Лескова Г.П. Общеобразовательные упражнения в детском саду. – М.; Просвещение, 1981.
5. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. «Дзюдо: история, теория, практика». Архангельск. «СК», 2000.
6. Рейнгард Кетельхут. Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков – М.; «Терра - Спорт». Олимпия PRESS, 2003.
7. Степаненкова Э. – Методика физического воспитания – М.; «Воспитание дошкольника», 2005.

8. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.; Просвещение, 1984.

**Список литературы для детей и родителей**

1. Алямовская В., Физкультура в детском саду. – М.; «Чистые пруды», 2005.

2. Лескова Г.П. Общеобразовательные упражнения в детском саду. – М.; Просвещение, 1981.

3. Рейнгард Кетельхут. Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков. – М.; «Терра - Спорт». Олимпия PRESS, 2003