

Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 1»  
623701 Свердловская область, г. Березовский, ул. Гагарина, строение 23,  
тел.: 8(34369) 4-99-79E-mail: [dou.detskiysad1@mail.ru](mailto:dou.detskiysad1@mail.ru)

Согласованно:  
На Педагогическом совете  
Протокол № 1 от 29.08.2025

Утверждаю:  
Приказ № 207 от 29.08.2025 года  
Заведующий БМАДОУ «Детский сад №1»  
Н.А. Шабурова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ДЗЮДО»**

Возраст: 5-7 лет  
Срок реализации: 1 год  
Тренер-преподаватель  
Копыльцова  
Александра Сергеевна

г. Березовский, 2025

## Структура

### 1. Пояснительная записка

- нормативно – правовые основания разработки программы;
- сведения о программе;
- характеристика программы (ее значимости);
- направленность;
- адресат;
- срок реализации программы;
- объем учебного времени, предусмотренный учебным планом;
- режим занятий;
- формы обучения и виды занятий;
- цель и задачи программы.

### 2. Содержание программы

### 3. Планируемые результаты

### 4. Организационно-педагогические условия программы

- основные средства тренировочных воздействий;
- педагогические технологии, применяемые;
- материально-техническое обеспечение;
- результативность работы;

### 5. Оценочные материалы

### 6. Список литературы

Список литературы для детей и родителей

### 7. Приложение

- учебный план
- учебный – тематический план
- календарный учебный график

## 1. Пояснительная записка

### Нормативно – правовые основания разработки программы

Программа является дополнительной общеобразовательной программой — дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо» и обладает физкультурно-спортивной направленностью. Она предназначена для привлечения детей к регулярным занятиям физической культурой через освоение основ техники дзюдо, развитие общих и специальных физических качеств, а также воспитание морально-волевых качеств личности. Программа ориентирована на воспитание личности подрастающих спортсменов, создание условий для спортивного совершенствования и участия в соревнованиях, при этом предусматривает интеграцию обучающихся разных уровней подготовки и активно поддерживает мотивацию и успех каждого ребенка. Эти особенности делают программу эффективным средством дополнительного физкультурно-спортивного образования для детей.

Актуальность программы объясняется необходимостью раннего обучения детей навыкам целенаправленной и правильной техники единоборств, что продиктовано самой жизнью. Каждый взрослый прекрасно помнит, как дети с большим увлечением и без усталости борются друг с другом, как только научатся ползать и ходить. Это естественное стремление ребёнка проявить себя и утвердиться. Занимаясь дзюдо, ребёнок развивается в дисциплине, получает духовное и нравственное воспитание. Помимо этого, он осваивает акробатические элементы. В процессе занятий единоборствами ребёнок формирует правильную самооценку и учится внимательному восприятию окружающего мира.

Новизна программы. Современные программы по технике единоборств для детей с восьмилетнего возраста не соответствуют их возрастным потребностям и требованиям времени. Поэтому важно начинать обучение основам единоборств уже с четырёх лет. В дошкольном возрасте дети осваивают около 90% всех двигательных навыков, необходимых в жизни. Чем больше разнообразных движений они изучат в этот период, тем легче будет усвоение сложных элементов в дальнейшем. Простые формы борьбы развивают силу, ловкость, быстроту, внимание, волю и другие важные физические и психические качества на фоне положительных эмоций.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «дзюдо» поддерживается на законодательном уровне и разработана в соответствии с рядом нормативных актов Российской Федерации.

Основой для ее разработки являются:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (ред. от 15.05.2023) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года")»,
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ», - постановления 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»,

- Приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010г. № 761н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»,
- Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»,
- Уставом и локальными нормативными, распорядительными актами образовательной организации.

Документальная основа для организации обучения детей и подростков навыкам дзюдо в рамках дополнительных образовательных программ, направленных на развитие физических, духовных и нравственных качеств, формирование дисциплины и правильной техники ведения единоборств.

#### Характеристика программы (ее значимости)

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо» носит комплексный характер и строится на основе личностно ориентированного подхода в обучении. Она направлена на развитие физических качеств, укрепление здоровья детей и формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Особенности организации образовательного процесса. В период приостановки образовательной деятельности по адресу места осуществления этой деятельности в связи с ростом заболеваемости населения вирусными инфекциями, а также во время проведения ремонта здания, образовательный процесс приостанавливается.

#### Направленность

Направленность программы: спортивная

#### Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предусматривает обучение детей с 5 до 7 лет. К освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

#### Наполняемость группы

Ожидаемое количество детей в одной группе: до 12 человек, от 4 до 15 детей, при этом все участники должны иметь допуск медицинского врача образовательной организации в соответствии с группой здоровья из медицинских документов воспитанников.

#### Срок реализации программы

Срок освоения программы - 4 месяца.

#### Объем

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 36 часов

#### Режим занятий

Занятия - 2 раза в неделю (по 1 учебному часу 25 мин.)

После каждого учебного часа предусмотрен 10 минутный перерыв.

#### Формы обучения

Обучение по программе осуществляется в очной форме.

#### Виды занятий

- теоретические;
- практические.

Структура занятия делится на три части:

1. Подготовительная часть — включает построение, проверку присутствующих, сообщение задач занятия и строевые упражнения.
2. Основная часть — начинается с повторения пройденного материала, затем изучаются новые приёмы и защиты. После закрепления техники занимающиеся отрабатывают приёмы в учебно-тренировочных или тренировочных схватках. Также выполняются общеразвивающие упражнения и упражнения с элементами единоборств.
3. Заключительная часть — снижение нагрузки, активизация восстановительных процессов, подведение итогов занятия. Включает разнообразные игры для снятия напряжения и поддержания положительного эмоционального настроения.

#### Ожидаемые результаты программы

1. Дети овладеют навыками выполнения различных приёмов единоборства: быстро и уверенно выполнять захваты, ловко перемещаться по татами, предотвращать захваты соперников или своевременно освободиться от них, выводить противника из равновесия, ограничивать его действия и создавать удобные позиции для атаки и победы, а также освоят навыки самообороны.
2. У обучающихся улучшатся рефлексы и пластичность нервной системы, повысится точность движений и координация.
3. Повысится общая активность детей: более робкие станут увереннее и раскованнее, а излишне подвижные — сосредоточеннее и внимательнее.

#### Формы итоговой оценки

- Текущая аттестация в виде открытых занятий и зачетов;
- Промежуточная аттестация — борьба в партере и турнир «Уральские медвежата»;
- Итоговая аттестация проводится в форме соревнований.

## Цель и задачи программы

### Цель:

Развитие физической подготовленности, нравственно-этического сознания и формирования спортивного мастерства среди обучающихся посредством систематических занятий борьбой дзюдо.

### Задачи программы:

- **Образовательные:**
  - Формирование базовых знаний о технике и тактике борьбы дзюдо, правилах соревнований и этики поведения спортсмена.
  - Обучение основным приёмам самозащиты и самообороны.
  - Развитие культуры здорового образа жизни и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
- **Воспитательные:**
  - Воспитание дисциплины, чувства ответственности, уважения к традициям спорта и спортивному этикету.
  - Формирование воли, целеустремлённости, смелости и уверенности в себе.
  - Привитие принципов честной игры и уважительного отношения к соперникам.
- **Оздоровительные:**
  - Укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовки и иммунитета.
  - Совершенствование двигательных функций организма, координационных способностей и гибкости тела.
  - Повышение устойчивости организма к физическим нагрузкам и стрессовым ситуациям.
- **Спортивные:**
  - Подготовка участников к соревнованиям различного уровня путём регулярного участия в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.
  - Создание необходимых условий для повышения квалификации спортсменов и освоения новых техник дзюдо.
  - Поддержка мотивации обучающихся к достижению высоких спортивных результатов и продвижению по ступеням мастерства.

## 2. Содержание программы.

### Учебный план

№	Тематический блок	Теория (часы)	Практика (часы)	Всего часов	Итоги (форма аттестации)
1	Теоретические занятия / Вводное занятие	2/2		4	Текущая аттестация
2	Общая физическая подготовка		6	6	Текущая аттестация

3	Специальная физическая подготовка		12	12	Открытое занятие
4	Начальные формы упражнений дзюдо		10	10	Промежуточная аттестация Турнир «Уральские медвежата»
	Итого	4	28	<b>32</b>	

- 1. Вводное занятие:** Охватывает теоретические аспекты правил безопасности, историю дзюдо, ознакомление с оборудованием и требованиями гигиены. Здесь учащиеся получают базовые знания о целях и задачах курса.
- 2. Общая физическая подготовка:** Включает выполнение различных видов разминок, растяжек, упражнений на силу, скорость и выносливость, направленных на подготовку организма к специфическим требованиям дзюдо.
- 3. Специальная физическая подготовка:** Направлена на освоение специализированных упражнений, развивающих баланс, реакцию, умение координировать движения рук и ног, базирующихся на особенностях техники дзюдо.
- 4. Начальные формы упражнений дзюдо:** Основное внимание уделяется изучению основных приемов ведения схватки, обучению основам бросковых и удерживающих действий, атакующих и защитных маневров. Этот раздел включает активное участие учеников в спаррингах и турнирах для проверки усвоенных навыков.

Учебные часы распределены между теоретическими знаниями и практическими тренировочными заданиями, обеспечивающими комплексное физическое развитие и овладение техниками дзюдо.

### **I. Теоретические занятия (2 часа):**

- Краткий обзор развития борьбы – 0,5 часа
- Ритуал приветствия (позы, поклоны), завязывание пояса – 0,5 часа
- Основные понятия о технике и тактике борьбы (броски, приемы, расположения, передвижения) – 0,5 часа
- Оборудование, инвентарь и уход за ними – 0,25 часа
- Техника безопасности при занятиях борьбой – 0,25 часа

#### **Вводное занятие (2 часа):**

- Техника безопасности, правила поведения в спортзале, краткий обзор истории дзюдо.

### **II. Общая физическая подготовка (6 часов):**

#### **1. Строевые упражнения (1 час):**

- Выполнение строевых:
  - Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и других.
  - Построения: колонна по одному, по двое, в одну шеренгу, в две шеренги, в круг, парами.

#### **2. Подготовительные, координационные и развивающие упражнения (3 часа):**

- Ходьба в разных вариантах: обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, змейкой, гусиным шагом.
- Бег: в колонне по одному и по двое, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, быстрый и медленный темп, с поворотами на 360 градусов, бег на коленях и на четвереньках.
- Прыжки: на одной и двух ногах, вперёд, назад, с продвижением вперед.
- Упражнения на равновесие: ходьба по линии, между линий, по скамейке, с закрытыми глазами, стойка на одной ноге.
- Упражнения с предметами и без использования предметов.
- Акробатические упражнения: кувырки вперёд и вбок

### 3. Игры с движениями (2 часа):

- Игры на координацию, ориентацию в пространстве, двигательную активность.
- Игры с ходьбой и бегом: «Займи своё место», «Мыши в норках», «Лошадки», «Поезд», «Воробышки и кот», «Пройди не задень», «Слушай сигнал», «Кто быстрее».
- Игры с прыжками: «Весёлые зайки», «Болото», «Ворона и воробы», «Поймай комара», «Достань до предмета».
- Игры с ползанием: «Весёлые жучки», «Черепашки», «Медвежата».
- Игры на ориентирование в пространстве: «Пройди не упади», «Воротца», «Кто ушёл».

### **III. Специальная физическая подготовка (12 часов):**

- Развитие силовых качеств (например, отжимания, подъем туловища, приседания) – 4 часа
- Работа на выносливость (стойка на лопатках, «рыбка», «лодочка») – 3 часа
- Улучшение гибкости (гимнастический мост, растяжки) – 2 часа
- Отработка элементов быстроты и ловкости (самостраховка, выведения из равновесия) – 3 часа

Упражнения направлены на развитие ключевых физических качеств:

- Сила: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лёжа на спине с руками за головой, подъем ног.
- Выносливость: стойка на лопатках, упражнения «рыбка» и «лодочка».
- Гибкость: гимнастический мост.
- Ловкость: упражнения на выведение соперника из равновесия.

Аттестация проводится в форме открытого занятия.

### **IV. Начальные формы упражнений дзюдо (10 часов):**

- Освоение первых падений (падения на спину, на бок, падение кувырком) – 3 часа
- Основы захвата и перемещения (стоек, перемещений, захвата за одежду и тело противника) – 3 часа
- Начало изучения простейших приёмов (основы выведения из равновесия) – 4 часа
- Падения: обучение трём основным формам падений — на спину, на бок и вперёд кувырком. Это одна из ключевых частей дзюдо, так как умение правильно падать необходимо при выполнении бросков.
- Самостраховка и стойки: изучение основных и защитных стоек (фронтальная, правая, левая).

- Перемещения: попеременный шаг лицом и спиной вперёд, подшагивания лицом, спиной и боком.
- Захваты: обучение защитным, вспомогательным и атакующим захватам для выполнения приёмов стоя и в партере (различные варианты захватов рукавов, пояса и туловища).
- Выведение из равновесия соперника.

Промежуточная аттестация проводится в форме турнира «Уральские медвежата».

### **3. Планируемые результаты**

- Знать краткую историю возникновения дзюдо, наименования спортивного инвентаря, ритуал приветствия (поклоны, позы), а также соблюдать технику безопасности во время тренировок.
- Выполнять акробатические элементы: кувырки вперёд и боком, различные виды самостраховок.
- Демонстрировать различные стойки и уверенно передвигаться по татами.
- Владеть техникой захватов, включая захваты за кимоно, штанину и пояс.
- Выполнять падения на бок (с левой и правой стороны), на спину и на живот.
- Обеспечивать страховку и самостраховку партнёра при выведении из равновесия и последующем падении.
- Выполнять приёмы в стойке, включая выведение соперника из равновесия.

### **4. Организационно-педагогические условия программы**

Среди методов обучения спортивной технике выделяют методы разучивания упражнений в целом и по частям. Целостное разучивание применяется для относительно простых или таких сложных движений, которые нельзя разделить. При этом внимание детей последовательно сосредотачивается на правильном выполнении отдельных элементов движения. Большую роль играют подводящие и имитационные упражнения.

Для совершенствования физических качеств используются непрерывные и интервальные методы. Непрерывные предполагают выполнение упражнений без перерыва, интервальные — с регламентированными или естественными паузами. Упражнения могут выполняться с постоянной или переменной интенсивностью.

Игровой метод помогает не только обучаться движениям, но и развивать ловкость, находчивость, быструю реакцию, самостоятельность и инициативу. Он служит средством активного отдыха, переключения активности, ускоряет адаптацию и восстановление, поддерживает уровень подготовки, преимущественно через подвижные и спортивные игры.

Соревновательный метод — организованная соревновательная деятельность, выступающая эффективным способом повышения тренированности, требующий высокого уровня техники, тактики и физической подготовки.

Методы спортивной тренировки применяются в различных сочетаниях и адаптируются под конкретные условия и особенности обучающихся.

В работе с детьми активно используются наглядный (показ, видео, мультимедиа) и словесный (объяснения, инструкции, беседы) методы, что помогает лучше усваивать материал и поддерживать интерес к занятию.

**Основные средства тренировочных воздействий включают:**

- Общеразвивающие упражнения, направленные на общее физическое развитие.

- Подвижные игры и игровые упражнения, развивающие координацию, ловкость и выносливость.
- Элементы акробатики, способствующие развитию гибкости и координации.
- Прыжки и прыжковые упражнения для повышения силы и быстроты.
- Спортивно-силовые упражнения, развивающие мышечную силу и выносливость.

#### **Педагогические технологии, применяемые в программе:**

- Здоровьесберегающие технологии — поддержание оптимального воздушно-теплового режима, смена видов деятельности, создание ситуации успеха для мотивации детей.
- Педагогика сотрудничества — обучение учитывает индивидуальные и возрастные особенности детей, направлено на активность и самостоятельность.
- Традиционные технологии обучения — основаны на объяснительно-иллюстративном методе, где важны показ и объяснение.
- Технологии личностно-ориентированного обучения — максимальное раскрытие индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе его жизненного опыта.
- Групповые технологии — обучение в коллективе с использованием взаимодействия между детьми.

#### **Материально-техническое обеспечение программы включает:**

- Специальный зал для борьбы, оборудованный безопасным покрытием.
- Маты, обеспечивающие мягкость и защиту при падениях и тренировках.
- «Шведские стенки» для развития силы, координации и гибкости.
- Скамейки для упражнений и организации пространства.
- Мячи и эспандеры для развития ловкости, силы и подвижности.
- Секундомер для контроля времени выполнения упражнений и тренировок.
- 

### **5.Оценочные материалы**

#### **Результативность работы по программе оценивается по следующим показателям:**

- Теоретическая подготовка ребёнка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Владение начальными формами упражнений дзюдо.

Результаты освоения программы делятся на три уровня: высокий, средний и низкий, что позволяет объективно оценивать достижения детей и корректировать процесс обучения для максимальной эффективности.

#### **Критерии и уровни оценки для различных направлений подготовки**

<b>Направление</b>	<b>Критерий</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
Теоретическая подготовка	Соответствие теоретических знаний программным требованиям			

Направление	Критерий	Высокий	Средний	Низкий
	Осмысленность и правильность использования терминологии			
Общая физическая подготовка (ОФП)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)			
	Подъём туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)			
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			
Специальная физическая подготовка (СФП)	Выполнение гимнастического моста, стойка на лопатках, «лодочка» и др.			
Владение начальными формами упражнений дзюдо	Варианты самостраховки			
	Поклоны, стойки, завязывание пояса, передвижения, переворачивания			
	Броски			

Отслеживание сохранности контингента занимающихся и достижение воспитанниками результатов являются важными показателями эффективности программы.

Сохранность контингента означает постоянный контроль за количеством и составом детей, посещающих занятия, что позволяет выявлять причины отсева и своевременно принимать меры для их снижения. Это способствует удержанию детей в спортивном процессе и созданию устойчивой тренировочной группы.

Достижение результатов воспитанниками оценивается по уровню теоретической и практической подготовки, физическому развитию и овладению техническими навыками дзюдо.

## 6.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.

Согласованно:  
На Педагогическом совете  
Протокол № 1 от 29.08.2025

Утверждаю:  
Приказ № 207 от 29.08.2025 года  
Заведующий БМАДОУ «Детский сад №1»  
Н.А. Шабурова



### Учебный план

Дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо» с февраля – май 2026 года

№	Тематический блок	Теория (часы)	Практика (часы)	Всего часов	Итоги (форма аттестации)
1	Теоретические занятия / Вводное занятие	2/2		4	Текущая аттестация
2	Общая физическая подготовка		6	6	Текущая аттестация
3	Специальная физическая подготовка		12	12	Открытое занятие
4	Начальные формы упражнений дзюдо		10	10	Промежуточная аттестация Турнир «Уральские медвежата»
	Итого	4	28	32	

Согласованно:  
На Педагогическом совете  
Протокол № 1 от 29.08.2025

Утверждаю:  
Приказ № 207 от 29.08.2025 года  
Заведующий БМАДОУ «Детский сад №1»  
Н.А. Шабурова



Учебный – тематический план

Дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо» с февраля – май 2026 года

№	Тема занятия	Часы
1	Вводное занятие. Знакомство с главными составляющими занятий по дзюдо.	1
2	Знакомство с техникой безопасности в спортивном зале.	1
3	Беговая разминка. ОФП по типу круговой тренировки.	1
4	ОФП, прыжковая техника с двух ног. Подвижные игры.	1
5	Упражнения для развития гибкости. Акробатика «Кувырок вперёд»	1
6	Закрепление упражнения «Кувырок вперёд». Упражнения для укрепления мышц ног.	1
7	Прыжковая разминка. Подвижные игры.	1
8	Изучение акробатики «Кувырок назад» Упражнения для укрепления мышц рук.	1
9	Офп по типу круговой тренировки.	1
10	Подвижные игры. Работа с координационной лестницей.	1
11	Командные игры. Упражнения для развития скоростной реакции.	1
12	Беговая разминка. Поперечный шпагат.	1
13	Упражнения для укрепления мышц пресса. Подвижные игры.	1
14	Упражнения на развитие гибкости, упражнения в положении сидя.	1
15	Изучение передвижений в стойке(движение вперёд).	1
16	Прыжковая разминка, упражнения на гибкость.	1
17	Акробатика. Изучение упражнения «Колесо».	1
18	Выполнение акробатических элементов.	1
19	ОФП. Виды захватов в дзюдо.	1
20	Командные игры. Эстафеты. Подвижные игры.	1
21	Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Острова».	1
22	Виды захватов в дзюдо. Акробатика.	1
23	Падения на живот. Навыки самостраховки.	1
24	Акробатика. Падение на бок. Самостраховка.	1
25	Повторение навыков самостраховки.	1
26	Подвижные игры на развитие ловкости.	1
27	Падение на спину с положения сидя. Изучение техники.	1
28	Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика.	1
29	Удержание со стороны головы. Изучение технического приёма.	1
30	Повторение навыков самостраховки. Подвижные игры.	1
31	Повторение акробатических элементов. Работа на координацию. Изучение захватов в дзюдо.	1
32	Повторение изученного материала. Подвижные игры.	1

Согласованно:  
На Педагогическом совете  
Протокол № 1 от 29.08.2025

Утверждаю:  
Приказ № 207 - од от 29.08.2025 года  
Заведующий БМАДОУ «Детский сад №1»  
Н.А. Шабурова



Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо»  
февраль - май 2026 года

Этапы образовательного процесса	Год обучения	Примечание
Начало обучения	02.02.2026	
Продолжительность учебного года	16 недель	
Продолжительность учебной недели	5 дней	2 раза в неделю
Окончание учебного года	29.05.2026	

Летний период	01.06. – 31.08.2026
Праздничные нерабочие дни	23.02.2026; 08.03 – 09.03.2026; 01.05.- 05.05.2026; 09.05 – 11.05 2026, 12.06 – 14.06.2026

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 314759480899173588190521920305388469610856514931

Владелец Шабурова Наталья Александровна

Действителен с 18.06.2025 по 18.06.2026