

**Министерство образования Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 3 г.о. Чапаевск
структурное подразделение «ДЮСШ № 2»**

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
СП «ДЮСШ № 2»
Протокол № ____ от «____» _____ 2026 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 3

Е.А. Кочеткова
Приказ № ____ от «____» _____ 2026 г.

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

Возраст обучающихся: 10–12 лет

Срок реализации: 1 год (126 часов)

Разработчик:

Мокшина Н.В., педагог дополнительного образования

г. Чапаевск, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка

- 1.1. Краткая аннотация
- 1.2. Нормативно-правовые основания
- 1.3. Направленность, актуальность, новизна
- 1.4. Педагогическая целесообразность
- 1.5. Цель и задачи программы
- 1.6. Возраст обучающихся, сроки реализации
- 1.7. Формы обучения и режим занятий
- 1.8. Ожидаемые результаты (предметные, метапредметные, личностные)
- 1.9. Критерии и способы определения результативности

2. Учебно-тематический план (модульный)

- 2.1. Модуль 1. «Начальная подготовка»
- 2.2. Модуль 2. «Специальная физическая подготовка»
- 2.3. Модуль 3. «Технико-тактическая подготовка»

3. Содержание программы (по модулям и темам)

4. Раздел «Воспитание»

- 4.1. Цель, задачи, ожидаемые результаты воспитания
- 4.2. Формы, методы, диагностика воспитательной работы
- 4.3. Условия организации воспитания

5. Ресурсное обеспечение программы

- 5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение
- 5.2. Материально-техническое обеспечение

6. Список литературы и интернет-ресурсов

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Краткая аннотация

Программа «Эдельвейс» направлена на физическое развитие и приобщение детей 10–12 лет к систематическим занятиям дзюдо. В ходе обучения учащиеся знакомятся с историей и правилами дзюдо, осваивают базовые двигательные действия (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатику, элементы страховки и самостраховки), развивают физические качества (гибкость, ловкость, быстроту, координацию, силу) через игровые методы и специальные упражнения. Программа содействует укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни, воспитанию дисциплины, уважения к сопернику и патриотизма. Результатом освоения программы является выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, участие в соревновательных мероприятиях и сдача норм ГТО.

1.2. Нормативно-правовые основания

Программа разработана на основе следующих документов:

Федеральный уровень:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
- Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Изменения в Концепцию (распоряжение Правительства РФ от 15.05.2023 № 1230-р);
- Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения электронного обучения и дистанционных технологий»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем ДОД» (с изм. от 21.04.2023 № 302);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26» (санитарные требования к организациям воспитания и обучения детей);

- Письмо Минпросвещения РФ от 21.01.2026 № АБ-254/06 с методическими рекомендациями по разработке ДООП (включая интеграцию с учебными предметами «Труд», «Музыка», «ИЗО», «Физкультура»).

Региональный уровень:

- Указ Губернатора Самарской области от 09.01.2025 № 1-У «Об утверждении Программы социально-экономического развития Самарской области на 2024–2029 годы»;
- Письмо министерства образования Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (рекомендации по экспертизе программ для ПФДО);
- Письмо министерства образования Самарской области от 10.07.2025 № МО/1064-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год)».

Локальный уровень:

- Устав ГБОУ СОШ № 3 СП «ДЮСШ № 2»;
- Положение о дополнительных общеобразовательных программах.

1.3. Направленность, актуальность, новизна

Направленность: физкультурно-спортивная (вид спорта – дзюдо).

Актуальность: огромное количество детей в возрасте 10–12 лет впервые приходят в спорт, не имея практического опыта занятий. На данном этапе важно заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения, способствовать выработке устойчивой внутренней мотивации. Программа позволяет привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом детей со слабым физическим развитием, которые не могут попасть в основные спортивные группы. Таким образом, программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер.

Новизна программы: по форме организации она является **модульной**, что позволяет гибко адаптировать содержание под уровень подготовки и индивидуальные особенности обучающихся. Программа включает три модуля (начальная подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка), каждый из которых направлен на поэтапное формирование двигательных навыков и личностных качеств. Использование игровых методов, деятельностного подхода и элементов дистанционных технологий делает обучение доступным и эмоционально привлекательным для детей 10–12 лет.

1.4. Педагогическая целесообразность

На этапе начальных занятий (10–12 лет) важно создать у детей положительную мотивацию, обеспечить разностороннюю физическую подготовку и безопасность.

Программа построена с учётом возрастных психофизиологических особенностей младших подростков: развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств, формирование самосознания. Сочетание общеразвивающих упражнений, акробатики, подвижных игр и элементов дзюдо позволяет эффективно развивать физические качества и формировать базовые двигательные навыки. Воспитательная направленность программы способствует формированию гражданско-патриотического самосознания, уважения к традициям и культуре России.

1.5. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности через занятия дзюдо.

Задачи:

Обучающие (предметные):

- сформировать знания о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- обучить базовым двигательным умениям и навыкам (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические элементы);
- обучить простейшим приёмам страховки, само страховки и падений;
- обучить базовой технике дзюдо (стойки, передвижения, захваты, простейшие броски и удержания).

Развивающие (метапредметные):

- развивать физические качества (гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, координацию);
- формировать навыки самоорганизации, самоконтроля, целеполагания и рефлексии;
- развивать коммуникативные навыки работы в коллективе.

Воспитательные (личностные):

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, целеустремлённость, уважение к сопернику;
- формировать патриотические чувства, гражданственность, любовь к Родине и её спортивным традициям;
- прививать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и систематическим занятиям спортом.

1.6. Возраст обучающихся и сроки реализации

Программа адресована детям **10–12 лет**. В этом возрасте происходит активное формирование координационных способностей, скоростно-силовых качеств, интереса к соревновательной деятельности. Набор в группы осуществляется на добровольной основе при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний. Наполняемость групп – 15–20 человек.

Срок реализации: 1 год (126 часов, 3,5 часа в неделю).

1.7. Формы обучения и режим занятий

- **Формы организации:** групповые занятия, работа в парах, индивидуальные консультации.
- **Формы обучения:** очная (допускается применение дистанционных технологий для теоретических занятий по согласованию).
- **Виды занятий:** теоретические занятия, практические тренировки, подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, учебные схватки (в игровой форме), соревнования, просмотр видео, экскурсии.
- **Режим:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5–2 часа, общей продолжительностью 3,5 часа в неделю, в соответствии с СП 2.4.2.4283-26.

1.8. Ожидаемые результаты

Предметные:

- знает историю дзюдо, правила техники безопасности, гигиенические требования, основные термины;
- умеет выполнять строевые команды, общеразвивающие и акробатические упражнения;
- владеет элементами страховки и самостраховки, простейшими падениями;
- выполняет контрольные нормативы по ОФП и СФП (бег 30 м, прыжки, подтягивание, удержание угла в висе, кувырки).

Метапредметные:

Регулятивные: умеет ставить цель, планировать действия, контролировать и оценивать результаты.

Познавательные: анализирует ошибки, находит информацию, делает выводы.

Коммуникативные: взаимодействует в парах, слушает партнёра, соблюдает правила игры.

Личностные:

- сформирована мотивация к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- развиты дисциплинированность, ответственность, целеустремлённость, уважение к товарищам;
- проявлены патриотические чувства и гражданская позиция.

1.9. Критерии и способы определения результативности

Параметр	Методы контроля
Физическая подготовленность	Контрольные нормативы (ОФП, СФП)
Техническая подготовка	Выполнение элементов техники (самостраховка, падения, броски)
Теоретические знания	Беседы, опросы, викторины
Участие в соревнованиях	Соревновательная деятельность (грамоты)
Воспитанность (личностные качества)	Педагогическое наблюдение, анкетирование, беседы с родителями

Формы подведения итогов: открытые занятия, зачёты, соревнования, фото/видеоотчёты.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (МОДУЛЬНЫЙ)

Программа состоит из трёх модулей, последовательно осваиваемых в течение года.

Общая трудоёмкость: 126 часов (из них 12 часов – теория, 114 часов – практика).

Модуль 1. «Начальная подготовка» (42 часа)

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Ознакомление с программой «Дзюдо». Инструктаж по ТБ	1,5	–	1,5	Беседа
2.	Упражнения на гибкость	0,5	6,5	7	Практическая работа
3.	Упражнения для развития ловкости	0,5	7	7,5	Практическая работа
4.	Игровое занятие «Эстафеты»	0,5	6,5	7	Практическая работа
5.	Гигиенические знания, закаливание, режим и питание спортсмена. Строение организма	1	–	1	Беседа
6.	Упражнения для развития быстроты	0,5	7	7,5	Практическая работа
7.	Воспитательное занятие. Экскурсия в музей	1,5	–	1,5	Беседа, наблюдение
8.	Зачёт по ОФП (теория, практика)	1	6,5	7,5	Сдача нормативов
Итого		7	35	42	

Модуль 2. «Специальная физическая подготовка» (42 часа)

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	0,5	–	0,5	Беседа
2.	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости	1	5,5	6,5	Практическая работа
3.	Игровые элементы специальной физической подготовки	1	5,5	6,5	Практическая работа
4.	Воспитательное занятие «Безопасность на улице и дома»	1,5	–	1,5	Беседа
5.	Упражнения для развития специальной бросковой выносливости	1	5,5	6,5	Практическая работа
6.	Специальные имитационные упражнения в строю	1	6	7	Практическая работа
7.	Основы тактики ведения поединка	0,5	6,5	7	Практическая работа
8.	Зачёт по СФП (теория, практика)	1	5,5	6,5	Сдача нормативов

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
Итого		7,5	34,5	42	

Модуль 3. «Технико-тактическая подготовка» (42 часа)

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	0,5	–	0,5	Беседа
2.	Стойка. Броски в стойке	0,5	3,5	4	Практическая работа, наблюдение
3.	Воспитательное занятие. Экскурсия в краеведческий музей	1	–	1	Беседа
4.	Совершенствование техники выполнения бросков	0,5	3,5	4	Практическая работа, наблюдение
5.	Совершенствование техники выполнения удержаний, болевых приёмов	0,5	4	4,5	Практическая работа, наблюдение
6.	Воспитательное занятие. Физкультура и спорт в России и городе	1	–	1	Беседа

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
7.	Атакующие и контратакующие приёмы. Совершенствование техники взятия захвата	0,5	8	8,5	Практическая работа, наблюдение
8.	Совершенствование техники выведения из равновесия. Техника и тактика ведения встречи	0,5	7,5	8	Практическая работа, наблюдение
9.	Эстафеты «Быстрее, выше, сильнее»	0,5	3,5	4	Практическая работа, наблюдение
10.	Зачёт по ТТП (теория, практика)	0,5	3,5	4	Сдача нормативов
11.	Итоговое занятие по освоению программы	0,5	3,5	4	Практическая работа, наблюдение
Итого		6,5	35,5	42	

Всего по программе: теория – 21 ч, практика – 105 ч, итого – 126 ч.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (ПО МОДУЛЯМ И ТЕМАМ)

Модуль 1. «Начальная подготовка»

Тема 1. Ознакомление с программой «Дзюдо». Инструктаж по ТБ

Теория: знакомство с программой, инструктаж по технике безопасности (правила

поведения в зале, использования инвентаря, безопасность при занятиях единоборствами).
Экскурсия по учреждению.

Тема 2. Упражнения на гибкость

Теория: понятие гибкости, значение для дзюдо.

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса (круговые движения, махи, раскачивания), для ног (выпады, приседания, подъёмы на носки), для шеи и туловища (наклоны, повороты, вращения), «мост», шпагат, стойка на лопатках.

Тема 3. Упражнения для развития ловкости

Теория: понятие ловкости.

Практика: прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок, стойка на одной ноге, упражнения на гимнастической скамейке, кувырки вперёд и назад, кувырки через плечо, стойка на лопатках, страховка при падении (на бок, назад, вперёд), подвижные игры (футбол, регби).

Тема 4. Игровое занятие «Эстафеты»

Практика: бег со скакалками, ведение мяча, бег с эстафетной палочкой, передвижение приставным шагом, «паучком», прыжки в длину.

Тема 5. Гигиенические знания, закаливание, режим и питание спортсмена. Строение организма

Теория: соблюдение санитарно-гигиенических требований, использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) для закаливания. Общие сведения о строении организма человека, двигательный аппарат (костная и мышечная система).

Тема 6. Упражнения для развития быстроты

Теория: понятие быстроты, её элементы (время реакции, скорость одиночного движения, частота движений).

Практика: подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам, эстафеты, имитация движений с максимальной частотой, бег с ускорением, стартовый разгон, бег с вариативной скоростью, упражнения с резким изменением темпа и направления, скоростно-силовые упражнения (прыжки, скачки, выпрыгивания).

Тема 7. Воспитательное занятие. Экскурсия в музей

Теория: рассказ о спортсменах-земляках, участниках Великой Отечественной, Афганской и Чеченской войн, о подвигах советских солдат.

Тема 8. Зачёт по ОФП

Теория: вопросы по гигиене, режиму дня, правилам поведения.

Практика: выполнение комплекса упражнений (бег 30 м, прыжки, подтягивание, удержание угла в висе, кувырки).

Модуль 2. «Специальная физическая подготовка»

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

Теория: повторение правил ТБ, особенности работы с партнёром.

Тема 2. Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости

Теория: специальная быстрота, гибкость, ловкость в дзюдо.

Практика: упражнения на развитие суставов, связок, мышц (вставание со стойки на руках в мостик, шпагат), игры с удержанием равновесия, прохождение отрезков с закрытыми глазами после вращений.

Тема 3. Игровые элементы специальной физической подготовки

Практика: игра «Регби» в борцовском зале с набивным мячом, команды по 5 человек.

Задача – приземлить мяч в зоне противника. Перемещение на коленях или кувырками.

Разрешены захваты, кроме болевых и удушающих. Запрещены передачи вперёд.

Тема 4. Воспитательное занятие «Безопасность на улице и дома»

Теория: правила безопасного поведения, способы выхода из опасных ситуаций, формирование осознанной потребности в сохранении здоровья.

Тема 5. Упражнения для развития специальной бросковой выносливости

Практика: упражнения на спортивной резине (тяга петли, сведение рук, сгибания на заднюю поверхность бедра), прыжки со скакалкой с переменной темпа, кроссфит (комбинации упражнений с интервалом 5 сек).

Тема 6. Специальные имитационные упражнения в строю

Практика: имитация бросков с партнёром (боковая подсечка, контратака Tsubame-Gaeshi, Tai-otoshi (передняя подножка) в движении по диагонали, короткие забеги с имитацией бросков Seoi-nage или Tai-otoshi).

Тема 7. Основы тактики ведения поединка

Теория: сбор информации о противнике, постановка цели поединка, тактика нападения, защиты, контратаки.

Практика: проведение поединков по заданию тренера, по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в партере.

Тема 8. Зачёт по СФП

Теория: правила соревнований, атакующие и контратакующие приёмы.

Практика: выполнение комплекса упражнений (страховки, имитации бросков, упражнения на резине).

Модуль 3. «Технико-тактическая подготовка»

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

Теория: повторение правил ТБ на соревнованиях и тренировках.

Тема 2. Стойка. Броски в стойке

Теория: основные стойки, захваты.

Практика: отработка бросков: задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро, зацеп изнутри. Совершенствование в условиях учебных схваток.

Тема 3. Воспитательное занятие. Экскурсия в краеведческий музей

Теория: рассказ об истории города, о выдающихся земляках-спортсменах.

Тема 4. Совершенствование техники выполнения бросков

Практика: броски NageWaza: зацеп снаружи (Ko Soto Gake), бросок через бедро захватом за пояс (Tsuru Goshi), боковая подножка (Yoko Otoshi), бросок через ногу, подсад голенью, передняя подсечка, бросок через голову (Tomoe Nage), мельница, захват двух ног, подножка вперёд седом, прогибом и др.

Тема 5. Совершенствование техники выполнения удержаний, болевых приёмов

Практика: приёмы борьбы лёжа (NeWaza) – удержания, болевые приёмы (рычаг локтя, узел), удушающие приёмы (ознакомительно, с соблюдением безопасности для детей 10–12 лет).

Тема 6. Воспитательное занятие. Физкультура и спорт в России и городе

Теория: значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек. История развития единоборств в мире и России, дзюдо в СССР и РФ, успехи спортсменов города.

Тема 7. Атакующие и контратакующие приёмы. Совершенствование техники взятия захвата

Теория: значение захвата (куми-ката) в дзюдо.

Практика: разнонаправленное встречное запрокидывание, встречный наклон с ударом в таз, разгиб задним переворотом; захват за пояс снизу, за два рукава, за отворот и рукав, за ворот и рукав; освобождение от захватов.

Тема 8. Совершенствование техники выведения из равновесия. Техника и тактика ведения встречи

Практика: выведение из равновесия рывком и толчком, с подшагиванием и отшагиванием, использование движения противника, выталкивание на край ковра. Отработка наступательной, оборонительной, контратакующей тактики.

Тема 9. Эстафеты «Быстрее, выше, сильнее»

Практика: командные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, передачей мячей, преодолением препятствий.

Тема 10. Зачёт по ТТП

Теория: термины дзюдо (сенсей, мате, хадзимэ, осаэ-коми, иппон, ваза-ари и др.).

Практика: выполнение комплекса упражнений (броски, удержания, захваты).

Тема 11. Итоговое занятие по освоению программы

Практика: показательное занятие, выполнение изученных элементов, итоговые контрольные нормативы.

4. РАЗДЕЛ «ВОСПИТАНИЕ»

4.1. Цель, задачи, ожидаемые результаты воспитания

Цель: развитие личности ребёнка через формирование духовно-нравственных ценностей, патриотизма, гражданской ответственности и социальной активности средствами дзюдо.

Задачи:

- воспитывать уважение к традициям российского спорта, к истории Отечества, к защитникам Родины;
- формировать навыки коллективного взаимодействия, взаимопомощи и спортивной этики;
- прививать ответственное отношение к здоровью, дисциплину и самоорганизацию;
- создавать условия для самореализации и творческого самовыражения в спорте.

Ожидаемые результаты:

- знает и соблюдает этику спортсмена, уважает соперников и партнёров;
- участвует в патриотических и спортивных мероприятиях, гордится достижениями российских дзюдоистов;
- проявляет самостоятельность, дисциплинированность, ответственность за свои поступки;
- сформирована установка на здоровый образ жизни.

4.2. Формы, методы, диагностика воспитательной работы

Методы воспитания: убеждение (беседы, примеры); упражнение (приучение к выполнению правил); стимулирование (поощрение, одобрение); переключение деятельности; работа в коллективе.

Формы воспитательной работы:

- тематические беседы («История дзюдо», «Герои спорта», «Патриотизм и спорт»);
- просмотр и обсуждение видеоматериалов (соревнований, документальных фильмов);
- встречи с известными спортсменами, тренерами, ветеранами;
- экскурсии и походы (музеи, мемориалы, памятные места);
- участие в общешкольных мероприятиях (День народного единства, День защитника Отечества, День Победы);
- соревнования, эстафеты, конкурсы на лучшее исполнение техники;
- творческие проекты (стенгазеты, презентации, видеоотчёты);
- работа с родителями (соборания, открытые занятия, анкетирование, консультации).

Диагностика воспитательных результатов:

- педагогическое наблюдение (поведение на занятиях, соревнованиях);
- анкетирование (анонимное) на темы «Отношение к здоровому образу жизни», «Ценности нашего коллектива»;
- беседы с детьми и родителями;
- анализ отзывов и портфолио достижений.

Условия воспитания: занятия проводятся на базе спортивного зала, а также на выездных площадках (экскурсии, праздники). Календарный план воспитательной работы является обязательным приложением к программе.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ на 2026/2027 уч. год

№	Событие, мероприятие	Сроки	Форма работы	Информационный продукт
1	День открытых дверей для родителей	сентябрь	Встреча, презентация программы	Фотоотчёт, информация на сайте
2	Беседа «История дзюдо в России», просмотр фильма	октябрь	Беседа, вебинар	Обсуждение, рефлексия
3	Творческий проект к Дню народного единства	ноябрь	Подготовка видео-открытки, беседа	Видеоролик, фотоотчёт
4	Час вопросов и ответов «Вместе мы сила»	ноябрь	Викторина, дискуссия	Заметка в соц. сетях
5	Новогодний турнир по дзюдо	декабрь	Соревнования, эстафеты	Фото, грамоты
6	Мероприятия в рамках месячника оборонно-массовой работы	февраль	Беседы, просмотр фильмов, участие в акциях	Фотоотчёт, заметка
7	Караван историй «Женщины-спортсменки» к 8 Марта	март	Беседа, творческое задание	Фото, отзывы
8	Тематическое занятие «Космос и спорт» ко Дню Космонавтики	апрель	Проект, викторина	Видеоролик
9	Творческий проект «Бессмертный полк»	май	Съёмка видеоролика, беседа	Видео, заметка
10	Спортивное мероприятие «Лето здоровья» ко Дню защиты детей	июнь	Праздник, эстафеты	Фотоотчёт

№	Событие, мероприятие	Сроки	Форма работы	Информационный продукт
11	День физкультурника (пляжное самбо)	август	Соревнования	Грамоты, заметка
12	Экскурсия в музей (по согласованию)	в течение года	Посещение музея	Фотоотчёт, отзывы
13	Родительские собрания, консультации	по плану	Собрания, анкетирование	Протоколы, анкеты

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение

- методические пособия по дзюдо и физической подготовке;
- дидактические материалы (схемы приёмов, плакаты по ТБ, карточки с упражнениями);
- видеоматериалы (обучающие фильмы, записи соревнований);
- компьютерные презентации по истории дзюдо, правилам, технике;
- конспекты занятий, сценарии воспитательных мероприятий;
- интернет-ресурсы (сайты федераций дзюдо, образовательные порталы).

Используемые технологии и методы:

- здоровьесберегающие технологии;
- личностно-ориентированное обучение;
- игровые и соревновательные методы;
- метод круговой тренировки;
- метод проблемного обучения (анализ приёмов);
- метод проектов (создание презентаций, видеоотчётов).

5.2. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем требованиям СанПиН и техники безопасности.

Оснащение:

- ковёр для борьбы (татами) – 1 большое покрытие или сборное;
- шведская стенка – 4 пролёта;
- турник (навесной) – 4 шт.;
- гимнастические маты – 12 шт.;
- гимнастическая скамейка – 3 шт.;
- канат для лазанья – 1 шт.;
- набивные мячи (0,5–1,5 кг), гантели (0,5–1 кг), эспандеры, скакалки;
- секундомер, свистки;
- кегли, фишки, конусы;
- аптечка медицинская;
- мультимедийное оборудование (ноутбук, колонки) для просмотра видео.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

Для педагога:

1. Авилов В., Харахордин С. Применение специально-подготовительных упражнений в дзюдо (совершенствование техники борьбы лёжа). – М.: ПрофитСтайл, 2022. – 128 с.
2. Ерегина С.В. и др. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). – М.: Советский спорт, 2006. – 368 с.
3. Акопян А.О. и др. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2021. – 96 с.
4. Ильин И.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
5. Йоффе Д. Стратегия дзюдо. Как превратить силу конкурентов в свое преимущество. – Абрикобукс, 2020. – 320 с.
6. Правила спорта «Дзюдо». – М.: Центрматг, 2023. – 88 с.

Для обучающихся и родителей:

1. Правила вида спорта «Дзюдо» (краткое изложение) – памятка.
2. Видеоуроки по базовой технике дзюдо на официальном сайте Федерации дзюдо России.

Интернет-ресурсы:

1. Федерация дзюдо России: <https://www.judo.ru>
2. Мир дзюдо (электронный журнал): <https://mir-judo.su/>

3. Дзюдо Wiki (справочник): <https://coderlessons.com/tutorials/sportivnyi/dziudo/>