

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детства и юношества Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ ДО ДДЮ
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 12
от 27 августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 324-д от 27.08.2026 г.
Директор ГБУ ДО ДДЮ
Приморского района
Санкт-Петербурга

_____А.В. Кравченко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ БОРЬБЫ ДЗЮДО»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 3,5–7 лет

Разработчик:
Гаврик Василий Владимирович
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Движение без границ» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации и локальными актами ГБУ ДО ДДЮ Приморского района Санкт-Петербурга.

Направленность программы — физкультурно-спортивная.

Адресат – программа рассчитана на обучающихся 3,5–7 лет, мотивированных на занятия общей физической подготовкой и ознакомление с основами борьбы дзюдо.

Актуальность программы

Программа соответствует положениям Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, способствует физическому, нравственному и патриотическому воспитанию подрастающего поколения. Программа направлена на укрепление здоровья детей, развитие физических качеств, координации движений, формирование правильной осанки, а также воспитание дисциплины, уважения к сопернику и командного духа.

Возраст 3–7 лет является сенситивным периодом для развития основных двигательных навыков: ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств и равновесия. В этом возрасте у детей активно формируется нервная система, а игровой метод обучения позволяет естественно и без принуждения осваивать новые двигательные действия.

Дзюдо как вид спорта представляет особую ценность для дошкольников: обучение падениям (самостраховке) формирует навык безопасного приземления, что снижает риск травм в повседневной жизни; работа с партнёром учит взаимодействию и уважению; имитационные упражнения через образы животных («кенгуру», «горилла», «креветка») делают обучение наглядным и увлекательным.

Уровень освоения программы – базовый.

Объём и срок освоения ДОП

Программа рассчитана на 1 год — 72 учебных часа.

Цель и задачи программы

Цель – крепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей 3–7 лет посредством общей физической подготовки с элементами борьбы дзюдо.

Задачи

Воспитательные задачи

- воспитать дисциплинированность и уважение к педагогу и сверстникам;
- воспитать целеустремлённость и настойчивость в достижении результата;
- воспитать уверенность в своих силах;
- воспитать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- воспитать волевые качества через преодоление посильных трудностей.

Развивающие задачи

- развить координацию движений, ловкость, гибкость и равновесие;
- развить скоростно-силовые качества через подвижные игры и эстафеты;
- развить пространственную ориентировку и чувство тела;
- развить коммуникативные навыки и умение работать в паре;

- развить внимание, память и способность к подражанию;
- развить дыхательную систему через специальную дыхательную гимнастику.

Обучающие задачи

- обучить основным видам движений: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание;
- обучить основам самостраховки (безопасное падение на спину, на бок);
- обучить базовым стойкам и перемещениям дзюдо (мигура-но-камаэ, сизэн-хонтай);
- обучить правильным захватам кимоно (рукав-воротник);
- обучить простейшим имитационным упражнениям («креветка», «мостик», «кенгуру»);
- обучить основам гигиены и правилам поведения на татами.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- ценностное отношение к здоровью и физической культуре;
- уверенность в своих силах и физических возможностях;
- интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- уважение к педагогу и сверстникам, навыки взаимодействия в коллективе;
- дисциплинированность и соблюдение правил поведения на занятиях.

Метапредметные результаты

- умение организовать собственную двигательную деятельность;
- умение работать в паре и в группе, развитие навыков сотрудничества;
- умение концентрировать внимание на выполнении двигательной задачи;
- развитие навыков самоконтроля и самооценки;
- развитие координации и пространственной ориентировки.

Предметные результаты

В результате освоения программы обучающиеся научатся:

- выполнять основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание;
- выполнять безопасное падение на спину и на бок (самостраховка);
- выполнять базовые стойки и перемещения дзюдо;
- выполнять правильные захваты кимоно;
- выполнять простейшие имитационные упражнения («креветка», «мостик», «кенгуру»);
- выполнять комплексы утренней гимнастики и дыхательной гимнастики;
- соблюдать правила поведения на татами и личной гигиены.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации – русский, государственный язык Российской Федерации.

Форма обучения – очная.

Условия набора и формирования групп – на обучение принимаются дети от 3,5 до 7 лет. Набор в группы осуществляется без предварительного отбора. В случае наличия у ребёнка медицинских ограничений родители обязаны поставить в известность педагога и

администрацию ГБУ ДО ДДЮ. Перед зачислением необходимо предоставить справку от врача о допуске к занятиям физической культурой.

Формы проведения и организации занятий – формы организации занятий: занятия проводятся по группам аудиторно (в спортивном зале или на татами).

Формы проведения занятий:

- игровое занятие (преобладающая форма для детей 3–5 лет);
- комбинированное занятие (игра + изучение элементов техники, для детей 5–7 лет);
- соревновательное занятие (эстафеты, подвижные игры с элементами противоборства);
- контрольное занятие (проверка освоения двигательных навыков).
- Форма организации деятельности учащихся на занятии:
- фронтальная работа — одновременное выполнение упражнений всеми обучающимися;
- групповая работа — работа в малых группах, попарно;
- индивидуальная — ученик получает задание, подобранное в соответствии с его подготовкой и физическими возможностями.

Материально-техническое оснащение программы

- спортивный зал или татами площадью не менее 54 м²;
- татами (татами-маты) в количестве, достаточном для покрытия площади зала;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки, обручи, мячи, скакалки;
- имитационные макеты кимоно (или тренировочные кимоно для демонстрации захватов);
- хорошо освещённое, проветриваемое помещение;
- аптечка первой медицинской помощи.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности на татами	2	1	1	—
2	ОФП. Базовые двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)	20	4	16	Наблюдение
3	СФП. Имитационные и акробатические упражнения. Самостраховка	16	3	13	Наблюдение
4	Основы техники дзюдо (стойки, перемещения, захваты)	20	4	16	Наблюдение
5	Подвижные игры с элементами противоборства	10	1	9	Наблюдение
6	Заключительное занятие	4	0	4	Итоговая диагностика
	Итого	72	13	59	

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 324-д от
27.08.2026 г.
Директор ГБУ ДО ДДЮ
Приморского района
Санкт-Петербурга

_____ А.В. Кравченко

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
Первый	14 сентября	31 мая	36	72	2 раза в неделю по 40 минут

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе «ОФП с элементами борьбы дзюдо»

1 год обучения

Задачи

Воспитательные задачи

- воспитать дисциплинированность и уважение к педагогу и сверстникам;
- воспитать целеустремлённость и настойчивость в достижении результата;
- воспитать уверенность в своих силах;
- воспитать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Развивающие задачи

- развить координацию движений, ловкость, гибкость и равновесие;
- развить скоростно-силовые качества через подвижные игры;
- развить пространственную ориентировку и чувство тела;
- развить коммуникативные навыки и умение работать в паре;
- развить внимание, память и способность к подражанию.

Обучающие задачи

- обучить основным видам движений: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание;
- обучить основам самостраховки (безопасное падение на спину, на бок);
- обучить базовым стойкам и перемещениям дзюдо;
- обучить правильным захватам кимоно;
- обучить простейшим имитационным упражнениям;
- обучить основам гигиены и правилам поведения на татами.

Содержание обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности на татами

Теория: Правила техники безопасности на татами. Правила поведения на занятиях. Введение в программу. История возникновения дзюдо (кратко, в доступной для дошкольников форме). Знакомство с татами, кимоно. Понятие о дисциплине и уважении.

Практика: Знакомство с коллективом. Игры на сплочение. Знакомство с татами — хождение по матам, привыкание к поверхности. Выполнение команд педагога: «стали», «сели», «построились».

2. ОФП. Базовые двигательные навыки

Теория: Понятие о правильной осанке. Правильное дыхание при физических нагрузках. Значение разминки и заминки.

Практика: Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, высоко поднимая колени. Бег в умеренном темпе, с изменением направления. Прыжки на двух ногах, на одной, в длину с места, через линию. Метание мягких мячей в цель. Лазание по гимнастической скамейке. Упражнения на развитие гибкости: наклоны, вращения, растяжка в игровой форме («достань солнышко», «покажи ёжика»). Координационные упражнения: ходьба по линии, переступание через препятствия. Эстафеты с мячом и без предмета.

Форма контроля: Наблюдение.

3. СФП. Имитационные и акробатические упражнения. Самостраховка

Теория: Понятие о самостраховке. Зачем нужно уметь правильно падать. Правила безопасного падения.

Практика: Имитационные упражнения: «креветка» (перекаты на спине из стороны в сторону), «мостик» (упор на затылок и стопы, в упрощённом варианте — прогибание лёжа на спине), «кенгуру» (прыжки с подтягиванием колен к груди), «горилла» (ходьба на руках и

ногах с прямой спиной). Акробатика: кувырок вперёд через плечо на мат (в упрощённом варианте — перекат через голову на спину из положения сидя). Самостраховка: падение на спину из положения сидя, из положения приседа, из положения стоя (с низкой высоты). Падение на бок (правый, левый) из положения сидя и приседа. Упражнения выполняются на гимнастических матах с обязательной страховкой педагога.

Форма контроля: Наблюдение.

4. Основы техники дзюдо (стойки, перемещения, захваты)

Теория: Базовая стойка дзюдо (сизэн-хонтай). Понятие о перемещениях. Захваты кимоно и их значение. Понятие о дистанции и положении тела.

Практика: Выполнение базовой стойки: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, спина прямая, руки перед собой. Перемещения: шаг-подшаг (цуки-аси) — в доступном варианте приставные шаги вперёд, назад, в сторону. Изменение направления движения по команде. Захваты кимоно: захват рукава (одной рукой), захват воротника (другой рукой). Выполнение захвата в паре с педагогом (педагог стоит на коленях). Игры с захватами: «удержи рукав», «не дай отнять воротник». Упражнения на сохранение равновесия в стойке: «не сдвинь с места» — дети стоят в стойке, педагог мягко пытается вывести из равновесия.

Форма контроля: Наблюдение.

5. Подвижные игры с элементами противоборства

Теория: Правила игр. Понятие о честной игре. Уважение к сопернику.

Практика: Игры на удержание равновесия: «петушиные бои» (в лёгком варианте — стоя на одной ноге, толкать ладонями), «не урони». Игры на вытягивание: «перетягивание каната» (командами), «перетягивание в парах за руки». Игры на реакцию: «коснись плеча», «быстрый захват». Эстафеты с элементами противоборства. Игры-имитации: «самурай идёт» (ходьба в стойке), «тигр крадётся» (тихое перемещение). Все игры проводятся в лёгкой форме, без жёсткого контакта, с акцентом на удовольствие и двигательную активность.

Форма контроля: Наблюдение.

6. Заключительное занятие

Практика: Подведение итогов учебного года. Выполнение контрольных упражнений: базовая стойка, самостраховка (падение на спину), простейшие имитационные упражнения. Подвижные игры по выбору детей. Награждение всех участников. Рефлексия: что понравилось, что было трудно, чему научились.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- ценностное отношение к здоровью и физической культуре;
- уверенность в своих силах и физических возможностях;
- интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- уважение к педагогу и сверстникам, навыки взаимодействия в коллективе;
- дисциплинированность и соблюдение правил поведения на занятиях.

Метапредметные результаты

- умение организовать собственную двигательную деятельность;
- умение работать в паре и в группе, развитие навыков сотрудничества;
- умение концентрировать внимание на выполнении двигательной задачи;
- развитие координации и пространственной ориентировки.

Предметные результаты

В результате освоения программы обучающиеся научатся:

- выполнять основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание;
- выполнять безопасное падение на спину и на бок (самостраховка);

- выполнять базовые стойки и перемещения дзюдо;
- выполнять правильные захваты кимоно;
- выполнять простейшие имитационные упражнения;
- соблюдать правила поведения на татами и личной гигиены.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

В процессе освоения программы используются:

Педагогические технологии

1. игровая технология — ведущий метод обучения детей 3–7 лет; все упражнения и задания проводятся в игровой форме с использованием образов животных, предметов, сюжетов;
2. здоровьесберегающая — обязательные дыхательные паузы, контроль осанки, исключение упражнений с осевой нагрузкой на позвоночник;
3. технология сотрудничества — обучающиеся работают в парах и группах, помогая друг другу.

Методы обучения

4. наглядный — показ упражнения педагогом с зеркальным выполнением детьми (преобладает над словесным объяснением ввиду возрастных особенностей);
5. практический — повторение упражнений, выполнение двигательных заданий;
6. имитационный — подражание движениям животных, предметов, явлений природы;
7. словесный — краткие, доступные инструкции, стихотворные сопровождения упражнений.

Методы воспитания

8. поощрение — похвала, ситуация успеха, награждение наклейками или символическими наградами;
9. формирование сознания — беседы о пользе физических упражнений, о важности помогать товарищу;
10. стимулирование — демонстрация достижений в конце занятия, поощрение усилия, а не только результата.

Дидактические средства

11. иллюстративный материал к темам программы: изображения спортсменов, животных для имитационных упражнений;
12. образцы выполнения упражнений (демонстрация педагогом);
13. спортивный инвентарь: мячи, обручи, скакалки, гимнастические маты;
14. музыкальное сопровождение для разминки и подвижных игр.

Информационные источники

Литература для педагога

15. Барчуков И. С. Физическая культура: учебник. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2020.
16. Вавилов В. Н. Дзюдо. Базовая техника. — М.: Олимпия, 2018.
17. Губа В. П. Теория и методика физической культуры детей дошкольного возраста. — М.: Физкультура и спорт, 2021.
18. Колученков С. А. Подвижные игры для детей 3–7 лет. — СПб.: Детство-Пресс, 2019.
19. Матвеев А. П. Физическая культура. Дошкольники. — М.: Просвещение, 2020.
20. Парфёнов В. А. Основы дзюдо для начинающих. — М.: Физкультура и спорт, 2017.
21. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. — М.: Мозаика-Синтез, 2019.
22. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. — М.: Академия, 2018.

Литература для обучающихся и родителей

23. Вавилова Е. Н. Учимся бегать, прыгать, лазать, метать. — М.: Просвещение, 2019.
24. Гаврина С. Е. Большая книга развития физической культуры для дошкольников. — М.: Росмэн, 2020.
25. Колученков С. А. Подвижные игры для детей 3–7 лет. — СПб.: Детство-Пресс, 2019.
26. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 3–7 лет. — М.: Владос, 2019.
27. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2019.
28. Шишкина В. А. Движение + движение. — М.: Просвещение, 2018.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий контроль в форме наблюдения, промежуточный и итоговый контроль в форме контрольных упражнений и наблюдения.

В процессе освоения программы используются следующие диагностические методики:

29. Методика оценки результативности реализации образовательной программы (Приложение 1).
30. Методика наблюдения педагогом за формированием двигательных навыков обучающихся (Приложение 2).

Методика оценки результативности реализации образовательной программы

Цель: проверка результативности освоения образовательной программы.

Ход проведения

Проводится в конце учебного года как итоговая диагностика.

Может проводиться в несколько этапов с использованием различных методик в зависимости от параметров результативности реализации образовательной программы. Каждый параметр оценивается по следующим критериям:

Очень слабо	Слабо	Удовлетворительно	Хорошо	Очень хорошо
1	2	3	4	5

Параметры и характеристика уровней результативности реализации программы:

Параметры результативности реализации программы	Низкий уровень результативности	Высокий уровень результативности
Опыт освоения теоретической информации (объём, прочность, глубина)	Информация не освоена	Информация освоена полностью в соответствии с задачами программы
Опыт практической деятельности (степень освоения способов деятельности: умения и навыки)	Способы деятельности не освоены	Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами программы
Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств обучающегося)	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений (проявление элементов агрессии, защитных реакций, негативное поведение)	Приобретён полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений
Опыт творчества	Освоены элементы репродуктивной, имитационной деятельности	Приобретён опыт самостоятельной творческой деятельности (оригинальность, индивидуальность, качественная завершённость результата)
Опыт общения	Общение отсутствовало (ребёнок закрыт для общения)	Приобретён опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог — обучающийся» и

		«обучающийся — обучающийся»
Осознание ребёнком актуальных достижений. Фиксированный успех и вера ребёнка в свои силы	Рефлексия отсутствует	Актуальные достижения ребёнком осознаны
Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют	Стремление ребёнка к дальнейшему совершенствованию в данной области

Общая оценка уровня результативности:

7–21 баллов — программа в целом освоена на низком уровне;

22–27 баллов — программа в целом освоена на среднем уровне;

28–35 баллов — программа в целом освоена на высоком уровне.

Карта оценки результативности реализации образовательной программы:

№ п/п	ФИ обучающегося	Теор. инф.	Практ. деят.	Эмоц.-цен. отн.	Творчество	Общение	Осозн. достиж.	Мотивация	Общая оценка

Название программы:

Срок освоения программы:

Фамилия, имя, отчество педагога:

Методика наблюдения педагогом за формированием двигательных навыков обучающихся

Цель: диагностика результатов освоения обучающимися образовательной программы.

Методика предназначена для педагога и позволяет осуществлять наблюдение за формированием двигательных навыков у детей 3–7 лет в процессе освоения программы. В связи с возрастными особенностями обучающихся (дети дошкольного возраста) методика основана на наблюдении педагога, а не на самооценке детей.

Проводится в середине и в конце учебного года. Педагог оценивает каждый параметр по пятибалльной шкале на основании наблюдений за обучающимся на занятиях.

При обработке результатов ответы группируются по следующим категориям:

Пункты	Категории	Компетенции
1, 2, 9	Освоение теоретической информации	Учебно-познавательная
3, 4	Опыт практической деятельности	Информационная, учебно-познавательная
5, 6	Опыт творчества	Личного самосовершенствования
7, 8	Опыт сотрудничества	Коммуникативная

Оценки педагога суммируются, вычисляется среднееарифметическое значение по каждому пункту и далее по освоению программы в целом.

Итоги наблюдения могут быть учтены педагогом в учебной и воспитательной работе, при предъявлении результатов освоения обучающимися образовательной программы. Анализ полученных данных и их динамики может стать предметом разговора с родителями.

Карта наблюдения педагогом за формированием двигательных навыков обучающихся:

Педагог оценивает по пятибалльной шкале уровень сформированности знаний, умений и навыков обучающихся (1 — самая низкая оценка, 5 — самая высокая).

№	Характеристика знаний, умений, навыков	Шкала оценки	Сумма баллов	Результат
1	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (понимает команды педагога)	1 2 3 4 5		
2	Понимает термины, используемые на занятиях (стойка, захват, падение)	1 2 3 4 5		
3	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1 2 3 4 5		
4	Умеет выполнять практические задания, которые даёт педагог	1 2 3 4 5		

5	Научился самостоятельно выполнять двигательные задания	1 2 3 4 5		
6	Умеет применять освоенные двигательные навыки в новых условиях	1 2 3 4 5		
7	Может показать другим то, чему научился сам на занятиях	1 2 3 4 5		
8	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	1 2 3 4 5		
9	Научился получать информацию из показа педагога и объяснений	1 2 3 4 5		
10	Демонстрирует достижения в результате занятий	1 2 3 4 5		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСТВА И ЮНОШЕСТВА ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Кравченко Анастасия Владимировна, ДИРЕКТОР

09.10.26 12:10 (MSK)

Сертификат 63F371EA3121B9070D43AA3495482A80