

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Пышминского муниципального округа Свердловской области
«Пышминская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета:
Протокол №1 от 31.08.2026

Утверждаю:

директор

МБУ ДО ПМО СО
«Пышминская СШ»

А. А. Аминев/

Приказ №63-ОД от 31.08.2026г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Дзюдо»**

Возраст учащихся: с 5 до 6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Сенцов И.Ю.

тренер-преподаватель

пгт. Пышма,
2026г

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «дзюдо» относится к физкультурно-спортивной направленности, так как дзюдо способствует гармоничному физическому развитию детей, разносторонней подготовке и укреплению здоровья.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 №19 об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

4. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утв. распоряжением правительства РФ от 24 ноября 2020 года № 3081-р.

6. Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года, утв. Постановлением Правительства Свердловской области от 25 декабря 2019 г. №1001-ПП.

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 04.03.2022 г. № 219-Д «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утвержденные приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 г. № 934-д.

9. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».

10. Устав МБУ ДО ПМО СО «Пышминская СШ».

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная, так как направлена на преемственность в решении задач укрепления здоровья и

гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям спорта.

Актуальность общеразвивающей программы: В настоящее время наметилась тенденция активной пропаганды занятий спортом и поддержания здорового образа жизни как одно из приоритетных направлений в сфере образования. Спорт и физическая культура всегда были своеобразным показателем здоровья и развития любого государства. Программа полностью соответствует государственной политике в дополнительном образовании, концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, стратегии развития воспитания в Российской Федерации, интегрирована с планом воспитательной работы школы, основанной на удовлетворении потребностей родителей и учащихся.

Отличительные особенности программы: в отличие от бокса, каратэ и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме схем. От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий, а также, наличием специальной одежды - дзюдоги (более известной как кимоно).

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи.

Адресат общеразвивающей программы: Программа одинаково рассчитана и подходит, как для мальчиков, так и для девочек в возрасте от 5 до 6 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Наполняемость групп составляет 8-12 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.3648-20 и условиям МБУ ДО ПМО СО «Пышминская СШ». Состав групп постоянный, допускается зачисление обучающихся в течение всего учебного года. Специального отбора в группы не производится. В одной группе могут заниматься учащиеся разного возраста. Возможен дополнительный набор при наличии свободных мест.

Режим занятий: Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Рекомендуемое время занятий по 2 академических часа, с 10 минутным перерывом.

Объём общеразвивающей программы: Занятия проводятся сентября по июль месяц включительно (39 недель) в объёме 234 часа. Программа рассчитана на 1 год.

Срок освоения общеразвивающей программы – 1 год.

Особенности организации образовательного процесса – форма реализации программы: традиционная

Перечень форм обучения – групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы - контрольно-переводные нормативы (практика) и тренировочные спарринги.

Перечень видов занятий - беседа, опрос, открытое учебно-тренировочное занятие.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель общеразвивающей программы: формирование базовой общей физической подготовки, а также представления о начальных технических действиях для вида спорта «дзюдо» с учетом возрастных особенностей детей.

Задачи программы:

Образовательные:

Образовательные:

- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в дзюдо;
- развивать важные двигательные качества дзюдоиста: гибкость, быстроту, ловкость, силу и выносливость;
- обучить базовым и соревновательным элементам техники дзюдо;

Развивающие:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности; формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством подвижных игр, и работы в группах;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- отбор одаренных детей.

1.3. Содержание общеразвивающей программы Учебный план

Таблица 1

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль первого года обучения					
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	Контрольные тесты
1.1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.2.	Дзюдо в России и за рубежом.	1	1	0	
1.3.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.4.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	0	
1.5.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	1	0	
1.6.	Инвентарь для занятия дзюдо.	1	1	0	
1.7.	Спортивные соревнования, правила борьбы в дзюдо	1	1	0	
1.8.	Основы техники борьбы и техническая подготовка.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	132	0	132	Контрольно-переводные нормативы
2.1.	Строевые и порядковые упражнения.	36	0	36	
2.2.	Гимнастические упражнения.	96	0	96	
3	Техническая подготовка	32	0	32	Контрольно-переводные нормативы
4	Тактическая подготовка	8	0	8	Контрольно-переводные нормативы
5	Специальная физическая подготовка	50	0	50	
6	Контрольные испытания	4	0	4	Нормативы
	Итого	234	8	226	

Содержание учебного (тематического плана) 1 года обучения

1. Теоретическая подготовка

1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

1.2. Дзюдо в России и за рубежом.

Теория: История развития дзюдо. Основные этапы развития дзюдо в России и за рубежом.

1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Техника безопасности при занятии дзюдо. Поведение спортсменов во время тренировочных занятий.

1.4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Теория: Основные понятия о гигиене и санитарии. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.

1.5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Нравственные и волевые качества спортсмена. Спорт и воспитание характера.

1.6. Инвентарь для занятия дзюдо.

Теория: Одежда и инвентарь в дзюдо, выбор, хранение уход за ним.

1.7. Спортивные соревнования, правила борьбы в дзюдо

Теория: Правила соревнований по дзюдо. Основные права и обязанности борцов.

1.8. Основы техники борьбы и техническая подготовка. Теория: Понятие о спортивной технике.

Характеристика основных технических приемов дзюдо.

2. Общая физическая

1. Строевые и порядковые упражнения.

Практика: Построение группы: шеренга, колонна, дистанция, интервал.

Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2.2. Гимнастические упражнения.

Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону

Упражнения для ног. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней частях стопы. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями: вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из

положения лежа на спине поднимание ног. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, упражнения на пресс, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью. Упражнения на скоростной лестнице.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьеры, прыжки в высоту и длину. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках. Упражнения на координационной лестнице. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

3. Техническая подготовка.

- Передвижения в стойках.

Практика: Движение в верхнем захвате, в среднем, в захвате за спину, в одностороннем, за два рукава.

- Приемы защиты.

Практика: Защита, среднего, верхнего уровня.

- Приемы бросков на месте.

Практика: Базовые броски.

- Приемы бросков в движении.

Практика: Борьба в стойке, партере.

- Комбинирование бросков.

Практика: Составление комбинаций и связок из бросков.

- Обманные движения (финты).

Обучение финтам.

4. Тактическая подготовка.

- Действия в стойке.

Практика: Выбор действия, толчок, бросок, удержание.

- Действия в партере.

Практика: Выбор действия, бросок с места, бросок после смещения.

- Действия в партере.

Практика: Выбор действия, атака, контратака.

5. Специальная физическая подготовка.

- движения животных, птиц, насекомых;
- специальные упражнения в ходьбе и беге;
- перемещения, перекаты, выседы, группировки из различных исходных положений;
- положения по отношению к татами, к партнеру;
- упражнения с раскачивающимся, со скрученным поясом;
- базовые положения в партере;
- перевороты партнера в положении лежа;
- базовые позы для выполнения бросков;
- упражнения в упоре головой в татами;
- имитация бросков;
- упражнения на борцовском мосту.

6. Психологическая подготовка.

- Психологическое моделирование условий предстоящего противоборства, включающее эмоциональную самонастройку
- Дыхательная гимнастика, специальные дыхательные упражнения, различные по глубине, интенсивности, частоте, ритму и продолжительности. Например, контроль ритма дыхания помогает успокоиться.
- Идеомоторная тренировка, используется для оптимизации усвоения и закрепления технико-тактических действий.

2. Организационно – педагогические условия

2.1. Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2026	31.05.2027	39	117	234	по 2 часа 3 раза в неделю (итого 6 часов в неделю)
Каникулы: с 01.06.2027 по 31.08.2027						

2.2. Условия реализации программы:

- Наличие тренировочного спортивного зала.
- Наличие раздевалок, душевых.

- Наличие тренажерного зала.
- Напольное покрытие для единоборств (татами).
- Спортивная форма: кимоно (белое, синие) – дзюдоги, пояс (оби)
- Тренировочное оборудование: манекен, медицинболы (набивные мячи), канат, борцовский жгут, резиновый экспандер, скакалка гимнастическая, тумба для запрыгивания разновысокая

Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивает тренер-преподаватель, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование – бакалавриат, высшее образование – специалитет или магистратура.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории

Методические материалы

- журнал «Физкультура и спорт»,
- видеоролики с техникой и схватками борьбы дзюдо.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В конце учебного года – контрольно-переводные нормативы по технической подготовке и обязательная сдача контрольных нормативов по физической подготовке, для перевода на следующий год обучения. (Приложение 1).

Список литературы

Для педагога:

- Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений/Москва –2008–127 стр.
- Градополов К.В. Бокс. – М., ФиС,1965. – 338стр.
- Галковский, Н.М. Спортивная борьба.
- Купцов А.П. Обоснование единой классификации, систематики и терминологии технических действий// Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1976, -с 22-25
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. -М., 2000.– 477стр.
- Емельянова, И.В. Дзюдо, говорящие по - японски.

- Санг Х. Ким Растяжки, сила, ловкость в боевой практике. - Ростов-на-Дону, 2002. - 320стр.
- Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. — М.,1999. — 478стр.
- Назаренко Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. —М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. — 332стр.,ил.

Перечень Интернет-ресурсы

- Министерство спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru/>;
- Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <http://minobrnauki.gov.ru/>;
- Министерство физической культуры и спорта Свердловской области <https://minsport.midural.ru/>;
- Министерство образования и молодежной политики Свердловской области <https://minobraz.egov66.ru/>;

Нормативы

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3x10 м	сек	не более	
			11,0	11,4
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2