

**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 «БОРЕЦ»**

Возраст обучающихся: 13–15 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)**
- 3. Содержание программы (по модулям и темам)**
- 4. Раздел «Воспитание»**
 - 4.1. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 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 «Борец» направлена на физическое развитие и приобщение подростков 13–15 лет к систематическим занятиям дзюдо. В ходе обучения учащиеся знакомятся с историей и правилами дзюдо, осваивают базовые технико-тактические действия, развивают физические качества (силу, ловкость, выносливость, координацию) и получают навыки самостраховки. Программа содействует формированию здорового образа жизни, воспитанию дисциплины, уважения к сопернику и патриотизма. Результатом освоения программы является выполнение контрольных нормативов и участие в соревновательных мероприятиях.

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.

Актуальность: в условиях современного общества возрастает потребность в укреплении здоровья подрастающего поколения, формировании устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Дзюдо как вид спорта развивает не только физические качества, но и волевые, нравственные черты характера. Программа обеспечивает доступность занятий для широкого круга подростков, создаёт условия для самореализации и профессионального самоопределения.

Новизна программы: по форме организации она является **модульной**, что позволяет гибко адаптировать содержание под уровень подготовки и индивидуальные особенности обучающихся. Программа включает три модуля (ознакомительный, начальный, основной), каждый из которых направлен на поэтапное формирование двигательных навыков и личностных качеств.

1.4. Педагогическая целесообразность

Использование модульной системы и здоровьесберегающих технологий позволяет индивидуализировать обучение, поддерживать ситуацию успеха для каждого учащегося. В программе сочетаются теоретическая подготовка, практические тренировки, игровые методы и соревновательная практика, что обеспечивает разностороннее развитие личности, укрепление здоровья и воспитание дисциплины.

1.5. Цель и задачи программы

Цель: подготовка физически крепких, духовно и нравственно развитых подростков через занятия дзюдо, формирование устойчивого интереса к физической культуре и здоровому образу жизни, через ДЗЮДО.

Задачи:

Обучающие (предметные):

- сформировать знания об истории, правилах и этике дзюдо, о влиянии занятий на организм;
- обучить базовым техническим действиям (стойки, передвижения, захваты, броски, удержания, самостраховка);
- обучить способам развития физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация, быстрота).

Развивающие (метапредметные):

- развивать двигательную активность и функциональные возможности организма;
- формировать навыки самоорганизации, самоконтроля, целеполагания и рефлексии;
- развивать коммуникативные навыки работы в команде, умение анализировать и корректировать свои действия.

Воспитательные (личностные):

- воспитывать ценностное отношение к здоровью, дисциплину, ответственность, уважение к сопернику и партнёру;
- формировать гражданско-патриотическое сознание, чувство гордости за достижения российского спорта;
- прививать навыки бесконфликтного общения и коллективного взаимодействия.

1.6. Возраст обучающихся и сроки реализации

Программа адресована подросткам **13–15 лет** (8–9 классы). Этот возраст характеризуется активным физическим развитием, формированием самосознания и интереса к соревновательной деятельности. Набор в группы осуществляется на добровольной основе без специального отбора, при отсутствии медицинских противопоказаний (наличие справки о допуске врача обязательно).

Срок реализации: 1 год (126 часов, 4 часа в неделю).

1.7. Формы обучения и режим занятий

- **Формы организации:** групповые занятия, индивидуальные консультации.
- **Формы обучения:** очная (допускается применение дистанционных технологий для теоретических занятий по согласованию).
- **Виды занятий:** тренировки, беседы, соревнования, подвижные игры, эстафеты, мастер-классы, просмотр видеоматериалов.
- **Режим:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 час = 45 минут) с перерывом 10 минут, в соответствии с СП 2.4.2.4283-26.

1.8. Ожидаемые результаты

Предметные:

- знает историю дзюдо, правила соревнований, технику безопасности и гигиенические требования;
- умеет выполнять страховку и самостраховку при падениях;
- владеет базовыми элементами техники (стойки, передвижения, захваты, броски, удержания);
- выполняет контрольные упражнения по ОФП и СФП (бег 30 м, подтягивание, прыжок в длину, наклон вперёд, отжимания и др.).

Метапредметные:

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

Познавательные: анализирует свои ошибки, находит информацию из разных источников, делает выводы.

Коммуникативные: взаимодействует в паре и группе, слушает партнёра, выражает свои мысли, соблюдает спортивную этику.

Личностные:

- сформирована мотивация к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- развиты дисциплинированность, ответственность, целеустремлённость, уважение к сопернику и партнёру;
- 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 (броски, удержания, самостраховка)
Теоретические знания	Беседы, викторины, тесты
Участие в соревнованиях	Соревновательная деятельность (грамоты, разряды)
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 6 часов – теория, 120 часов – практика).

Модуль 1. «Ознакомительный» (38 часов)

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Введение в дзюдо: история, правила, ТБ, гигиена	2	1	3	Беседа, опрос
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ), акробатика	-	8	8	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	-	9	9	Контрольные нормативы

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	-	6	6	Выполнение
5.	Техническая подготовка: стойки, передвижения, самостраховка	1	7	8	Выполнение приёмов
6.	Итоговое занятие	1	3	4	Зачёт, диагностика
Итого		4	34	38	

Модуль 2. «Начальный» (42 часа)

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Повторение правил, ТБ, этика дзюдо	1	1	2	Опрос
2.	ОФП (силовые, скоростные упражнения)	-	10	10	Контрольные нормативы
3.	СФП (борцовские упражнения, мост, перекидка)	-	9	9	Выполнение
4.	Техника бросков, подножек, подсечек (в парах)	1	10	11	Выполнение приёмов
5.	Тактика и игровые элементы	-	8	8	Соревновательные игры
6.	Итоговое занятие	-	2	2	Зачёт, контроль
Итого		2	40	42	

Модуль 3. «Основной» (46 часов)

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Повторение техники и правил	-	2	2	Беседа
2.	ОФП (комплексный подход)	-	8	8	Контрольные нормативы
3.	СФП (закрепление)	-	9	9	Выполнение
4.	Техническая подготовка (комбинации бросков, удержания, освобождения)	-	12	12	Выполнение приёмов
5.	Учебно-тренировочные схватки, тактика	-	8	8	Соревновательная практика
6.	Итоговое тестирование	1	6	7	Итоговый зачёт, соревнования
Итого		1	45	46	

Всего по программе: теория – 7 ч, практика – 119 ч, итого – 126 ч.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (ПО МОДУЛЯМ И ТЕМАМ)

Модуль 1. «Ознакомительный»

Тема 1. Введение

Теория: история возникновения дзюдо, его основатель Дзигоро Кано; правила поведения на татами, техника безопасности, гигиенические требования, значение режима дня.

Практика: знакомство с залом, инвентарём, правилами работы в группе.

Тема 2. ОРУ и акробатика

Практика: упражнения на осанку, координацию, гибкость (наклоны, махи, вращения); акробатические элементы (группировки, перекаты, кувырки, стойка на лопатках).

Тема 3. ОФП

Практика: бег 30 м, прыжки в длину с места, челночный бег, отжимания, подтягивание, пресс, подвижные игры («Салки», «Эстафеты», «Перестрелка»).

Тема 4. СФП

Практика: забегания в мосту, перекидка, имитация захватов, падения с самостраховкой (вперёд, назад, в стороны).

Тема 5. Техническая подготовка

Теория: классификация стоек и дистанций.

Практика: стойки борца (высокая, средняя, низкая), передвижения (приставными шагами), захваты, освобождение от захватов, падения с опорой на руки.

Тема 6. Итоговое занятие

Практика: демонстрация изученных элементов, сдача контрольных нормативов, собеседование.

Модуль 2. «Начальный»

Тема 1. Повторение ТБ и правил

Теория: этика дзюдо, правила соревнований, поведение на татами.

Практика: разминка с элементами ОРУ.

Тема 2. ОФП

Практика: комплексы на развитие силы (упражнения с отягощениями, гантелями, набивными мячами), выносливости (бег, кросс), быстроты (челночный бег, эстафеты).

Тема 3. СФП

Практика: борцовский мост, забегания, перевороты, подвороты без партнёра, лазанье по канату.

Тема 4. Техника бросков и подножек

Теория: классификация бросков.

Практика: броски захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки, зацепы, страховка партнёра.

Тема 5. Тактика и игры

Практика: учебные схватки с контролем дистанции и захвата; спортивные игры (баскетбол, футбол, ручной мяч) для развития быстроты мышления и ориентации.

Тема 6. Итоговое занятие

Практика: зачёт по технике бросков, сдача ОФП-нормативов, педагогическое наблюдение.

Модуль 3. «Основной»

Тема 1. Повторение

Практика: разминка, повторение всех изученных элементов, самоконтроль.

Тема 2. ОФП

Практика: комплексная тренировка (круговая) – отжимания, подтягивания, пресс, прыжки, бег, упражнения на гибкость и координацию.

Тема 3. СФП

Практика: совершенствование моста, перекидки, акробатических связок; специальные упражнения для бросков прогибом и через спину.

Тема 4. Техническая подготовка

Практика: комбинации бросков (подсечка – задняя подножка, захват ног – бросок через голову), удержания (сбоку, сверху), уходы от удержаний, контрприёмы.

Тема 5. Схватки

Практика: учебно-тренировочные схватки с переменной партнёров, анализ ошибок, развитие тактического мышления.

Тема 6. Итоговое тестирование

Теория: повторение правил и этики (викторина).

Практика: итоговая аттестация – выполнение всех контрольных нормативов, демонстрация техники, участие в соревновании внутри группы.

4. РАЗДЕЛ «ВОСПИТАНИЕ»

4.1. Цель, задачи, ожидаемые результаты воспитания

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

Задачи:

- воспитывать уважение к традиционным российским ценностям, истории Отечества и Самарского края;
- 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 спортсменов;
- 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 в России», «Герои спорта»);
- просмотр и обсуждение видеоматериалов;
- экскурсии и походы (музеи, мемориалы, памятные места);
- участие в общешкольных мероприятиях (День народного единства, День защитника Отечества, День Победы);

- соревнования, эстафеты, творческие проекты (создание видеороликов, фотоотчётов);
- работа с родителями (собрания, открытые занятия, анкетирование, консультации в чате).

Диагностика воспитательных результатов:

- педагогическое наблюдение;
- анкетирование и опросы (детей и родителей);
- анализ отзывов, портфолио достижений;
- оценка уровня сплочённости группы и конфликтности (метод социометрии).

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, видеолекторий	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	Спортивный праздник «Новогодний турнир»	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-	март	Беседа, творческое задание	Фото, отзывы

№	Событие, мероприятие	Сроки	Форма работы	Информационный продукт
	спортсменки» к 8 Марта			
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
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 ОФП;
- дидактические материалы (карточки с приёмами, плакаты по ТБ);
- видеоматериалы (обучающие фильмы, записи соревнований);
- компьютерные презентации по истории дзюдо, правилам;
- 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 проектов (творческие видео-, фото-проекты);
- технология развития критического мышления (анализ схваток).

5.2. Материально-техническое обеспечение

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

Оснащение:

- татами (коврики) – 72 шт.;
- шведская стенка – 4 шт.;
- турник (навесной) – 4 шт.;
- гимнастические маты – 12 шт.;
- гимнастическая скамейка – 3 шт.;
- канат для лазанья – 1 шт.;
- набивные мячи, гантели, эспандеры (резиновые);
- секундомер, свистки;
- кегли, скакалки (50 шт.);
- мишени, стойки;
- 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. Акопян А.О. и др. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ. – М.: Советский спорт, 2009. – 96 с.
3. Ерегина С.В. и др. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами дзюдо). – М.: Советский спорт, 2020. – 368 с.
4. Ильин И.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
5. Правила спорта «Дзюдо». – М.: Центрмат, 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>