

**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 «ГЕРАКЛ»**

Возраст обучающихся: 7–9 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. «Ознакомительный»
 - 2.2. Модуль 2. «Начальный»
 - 2.3. Модуль 3. «Основной»
- 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 «Геракл» направлена на физическое развитие и приобщение детей 7–9 лет к систематическим занятиям дзюдо. В ходе обучения учащиеся знакомятся с основами борьбы дзюдо, осваивают базовые двигательные действия (стойки, передвижения, захваты, страховку, простейшие броски и удержания), развивают физические качества (силу, ловкость, координацию, гибкость, быстроту) через игровые и соревновательные методы. Программа содействует укреплению здоровья, 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: обусловлена необходимостью привлечения детей, начиная с раннего возраста, к систематическим занятиям в физкультурно-оздоровительных группах с ориентацией на дзюдо. Занятия направлены на повышение физического развития, физической подготовленности и координационных способностей на основе игровых и соревновательных методов. Программа способствует укреплению здоровья, формированию негативного отношения к вредным привычкам и воспитанию активной жизненной позиции.

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. Использование игрового метода делает обучение доступным и эмоционально привлекательным для детей 7–9 лет.

1.4. Педагогическая целесообразность

На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества через специально подобранные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учётом подготовки обучающегося. Модульная система и здоровьесберегающие технологии позволяют индивидуализировать обучение, поддерживать ситуацию успеха для каждого учащегося. Сочетание теоретической подготовки, практических тренировок, игровых методов и соревновательной практики обеспечивает разностороннее развитие личности, укрепление здоровья и воспитание дисциплины.

1.5. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей ребёнка через систематические занятия дзюдо.

Задачи:

Обучающие (предметные):

- сформировать знания об истории, правилах и этике дзюдо, о влиянии занятий на организм;
- обучить основным двигательным умениям и навыкам (стойки, передвижения, захваты, страховка, простейшие броски и удержания);
- обучить способам развития физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация, быстрота).

Развивающие (метапредметные):

- сформировать знания об истории, правилах и этике дзюдо, о влиянии занятий на организм;
- обучить основным двигательным умениям и навыкам (стойки, передвижения, захваты, страховка, простейшие броски и удержания);
- обучить способам развития физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация, быстрота).

Воспитательные (личностные):

- сформировать знания об истории, правилах и этике дзюдо, о влиянии занятий на организм;
- обучить основным двигательным умениям и навыкам (стойки, передвижения, захваты, страховка, простейшие броски и удержания);
- обучить способам развития физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация, быстрота).

1.6. Возраст обучающихся и сроки реализации

Программа адресована детям 7–9 лет. Этот возраст характеризуется активным физическим развитием, формированием координационных способностей, высокой эмоциональностью и интересом к игровой деятельности. Набор в группы осуществляется на добровольной основе без специального отбора, при отсутствии медицинских противопоказаний (наличие справки о допуске врача обязательно).

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, 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 1 часу 45 минут (105 минут) с перерывом 10 минут, в соответствии с СП 2.4.2.4283-26.

1.8. Ожидаемые результаты

Предметные:

- знает историю дзюдо, правила поведения на татами, технику безопасности и гигиенические требования;
- умеет выполнять страховку и самостраховку при падениях;
- владеет базовыми элементами техники (стойки, передвижения, захваты, простейшие броски, удержания);
- выполняет контрольные упражнения по ОФП и СФП (бег 20 м, прыжок в длину, челночный бег, подтягивание, 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 8 часов – теория, 118 часов – практика).

Модуль 1. «Ознакомительный» (42 часа)

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Знакомство с избранным видом спортивной деятельности	1	7	8	Беседа, наблюдение
2.	Подвижные игры, акробатические упражнения, упражнения на растягивание	–	12	12	Наблюдение, беседа
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	–	10	10	Контрольные нормативы

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	—	3	3	Выполнение
5.	Игровые упражнения «Эстафеты»	—	7	7	Наблюдение, беседа
6.	Итоговое занятие по освоению модуля	1	1	2	Диагностика навыков, зачёты
Итого		2	40	42	

Модуль 2. «Начальный» (42 часа)

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Знакомство с избранным видом спортивной деятельности	1	9	10	Беседа, наблюдение
2.	Подвижные игры, акробатические упражнения, упражнения на растягивание	1	9	10	Наблюдение, беседа
3.	ОФП	—	9	9	Контрольные нормативы
4.	СФП	—	5	5	Выполнение
5.	Игровые упражнения «Эстафеты»	—	6	6	Наблюдение, беседа
6.	Итоговое занятие по освоению модуля	1	1	2	Диагностика навыков, зачёты
Итого		3	39	42	

Модуль 3. «Основной» (42 часа)

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Знакомство с избранным видом спортивной деятельности	1	5	6	Беседа, наблюдение
2.	Подвижные игры, акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на растягивание	1	9	10	Наблюдение, беседа
3.	ОФП	–	11	11	Контрольные нормативы
4.	СФП	–	9	9	Выполнение
5.	Техническая подготовка	1	3	4	Выполнение контрольных упражнений
6.	Итоговое занятие по освоению модуля и итогу программы	–	2	2	Диагностика навыков, зачёты
Итого		3	39	42	

Всего по программе: теория – 8 ч, практика – 118 ч, итого – 126 ч.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (ПО МОДУЛЯМ И ТЕМАМ)

Модуль 1. «Ознакомительный»

Тема 1. Знакомство с избранным видом спортивной деятельности

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; простейшие упражнения на координацию и внимание.

Тема 2. Подвижные игры, акробатические упражнения, упражнения на растягивание

Практика: игры на развитие быстроты, ловкости («Салки», «Пятнашки», «Волк во рву»,

«Охотники и утки»); акробатические элементы (группировки, перекаты, кувырки вперёд и назад с помощью); упражнения на гибкость (наклоны, махи, «мостик» с помощью).

Тема 3. Общая физическая подготовка

Практика: бег 10–20 м, прыжки в длину с места, челночный бег 3×5 м, отжимания в упоре лёжа, подтягивание в висе лежа, пресс, подвижные игры и эстафеты.

Тема 4. Специальная физическая подготовка

Практика: простейшие упражнения для развития силы и координации: приседания, выпрыгивания, упражнения с набивным мячом (0,5–1 кг), имитация захватов.

Тема 5. Игровые упражнения «Эстафеты»

Практика: эстафеты с бегом, прыжками, переноской предметов, метанием мяча; командные игры на развитие взаимодействия.

Тема 6. Итоговое занятие по освоению модуля

Теория: повторение правил ТБ.

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

Модуль 2. «Начальный»

Тема 1. Знакомство с избранным видом спортивной деятельности

Теория: правила соревнований, судейские жесты, этика дзюдо.

Практика: повторение ТБ, разминка с элементами ОРУ.

Тема 2. Подвижные игры, акробатические упражнения, упражнения на растягивание

Теория: правильное выполнение акробатических элементов.

Практика: игры («Перетягивание в парах», «Петушиный бой», «Выталкивание из круга»); кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, «мост» с помощью; растяжка мышц ног, спины, плечевого пояса.

Тема 3. Общая физическая подготовка

Практика: бег 20 м, прыжки в длину с разбега, многоскоки, упражнения с гантелями (0,5–1 кг), набивным мячом; эстафеты на скорость и выносливость.

Тема 4. Специальная физическая подготовка

Практика: забегания на борцовском мосту, перекаты, имитация бросков, падения с самостраховкой (вперёд, назад, в стороны).

Тема 5. Игровые упражнения «Эстафеты»

Практика: встречные и линейные эстафеты с преодолением препятствий, с передачей мяча, с элементами борьбы (перетягивание).

Тема 6. Итоговое занятие по освоению модуля

Теория: обсуждение достигнутых результатов.

Практика: зачёт по технике самостраховки, контрольные нормативы по ОФП.

Модуль 3. «Основной»

Тема 1. Знакомство с избранным видом спортивной деятельности

Теория: история развития дзюдо в России и Самарской области; знакомство с известными спортсменами.

Практика: разминка с элементами СФП.

Тема 2. Подвижные игры, акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на растягивание

Теория: значение гибкости и координации в дзюдо.

Практика: усложнённые акробатические связки (кувырок вперёд – кувырок назад – стойка на лопатках); игры («Команда быстроногих», «К своим флажкам»); упражнения на растяжку (шпагаты, наклоны).

Тема 3. Общая физическая подготовка

Практика: комплексная круговая тренировка (отжимания, подтягивания, пресс, прыжки, бег); упражнения на развитие выносливости (кросс до 300 м).

Тема 4. Специальная физическая подготовка

Практика: совершенствование борцовского моста, забеганий, перекидок; имитационные упражнения бросков (подсечка, подножка).

Тема 5. Техническая подготовка

Теория: классификация стоек и захватов.

Практика: стойки (высокая, средняя, низкая), передвижения (приставные, скрестные)

шаги), захваты (рукав-отворот), освобождение от захватов, простейшие броски (задняя подножка, бросок захватом ног) и удержания (сбоку, сверху).

Тема 6. Итоговое занятие по освоению модуля и итогу программы

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

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 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 («Дзюдо – путь к победе», «Герои спорта»);

- просмотр и обсуждение видеоматериалов (соревнований, мотивационных фильмов);
- встречи с известными спортсменами;
- экскурсии и походы (музеи, памятные места);
- участие в общешкольных мероприятиях (День народного единства, День защитника Отечества, День Победы);
- соревнования, эстафеты, творческие проекты (стенгазеты, презентации);
- работа с родителями (собрания, открытые занятия, анкетирование, консультации).

Диагностика воспитательных результатов:

- педагогическое наблюдение (поведение на занятиях, соревнованиях);
- анкетирование (анонимное) на темы «Отношение к вредным привычкам», «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, 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	Новогодний турнир по дзюдо	декабрь	Соревнования, эстафеты	Фото, грамоты

№	Событие, мероприятие	Сроки	Форма работы	Информационный продукт
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
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, схемы);
- 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:

- ковёр для борьбы (татами) – 1 шт.;
- шведская стенка – 4 шт.;
- турник (навесной) – 4 шт.;
- гимнастические маты – 10 шт.;
- гимнастическая скамейка – 3 шт.;
- канат для лазанья – 1 шт.;
- набивные мячи (0,5–1,5 кг), гантели (0,5–1 кг), эспандеры (резиновые);
- секундомер, свистки;
- кегли, скакалки (30 шт.);
- мишени, стойки;
- аптечка медицинская;
- мультимедийное оборудование (ноутбук, проектор, колонки) для просмотра видео.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

Для педагога:

1. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И. и др. Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). – М., 2021.

2. Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф. и др. Дзюдо: Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М., 2003.
3. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И. и др. Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – М.: Советский спорт, 2020.
4. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009.
5. Авилов В., Харахордин С. Применение специально-подготовительных упражнений в дзюдо. – М.: ПрофитСтайл, 2022. – 128 с.
6. Ильин И.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 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. Спортивная борьба: <http://albago-wrestling.ru/sportivnaya-borba/>