

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа №1 г.Каменки
Каменского района Пензенской области
(МБОУДО ДЮСШ №1г. Каменки)

02-07

Принята
педагогическим советом
Протокол №5 от 22.05.2026 г.
Председатель
_____ Пыскин А.В.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО
ДЮСШ №1 г. Каменки
_____ Пыскин А.В.

Приказ № 21/1 от 25.05.2026 г.

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
"Юный дзюдоист"
(для спортивно-оздоровительных групп)**

Возраст детей: 6-8 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Тренер-преподаватель: Исякаев Ф.Р.
Инструктор-методист Манцера Е.В.

г. Каменка
2026 год

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА к образовательной программе

1.	Наименование образовательного учреждения	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа №1 г. Каменки Каменского района Пензенской области
2.	Адрес учреждения, директор	442246, Пензенская область, г. Каменка, ул. Чернышевского, 12 Пыскин Алексей Владимирович
3.	Наименование программы, автор	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный дзюдоист», модифицирована на основе Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Оздоровительная гимнастика с элементами дзюдо» МБОУДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы, 2026 г.
4.	Возраст детей	6-8 лет
5.	Срок реализации программы	1 год
6.	Количество детских объединений, занимающихся по программе	1
7.	Характеристика программы:	
	По основной направленности	Физкультурно-спортивная
	По уровню освоения	Стартовый
	По образовательной области	Спортивная
	По целевым установкам	Всестороннее физическое и личностное развитие учащихся, подготовка к освоению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
2. Учебный план.	10
3. Содержание программного материала.	11
4. Планируемые результаты.	14
5. Календарный график образовательного процесса.	15
6. Воспитательная работа.	16
7. Система контроля и оценивания результатов	17
8. Условия реализации Программы	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный дзюдоист» для спортивно-оздоровительных групп (далее Программа) отражает единую систему подготовки начинающих спортсменов в условиях детско-юношеской спортивной школы. Программа предназначена для детей от 6 до 8 лет, не имеющих медицинских противопоказаний, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки. Срок реализации Программы – 1 год. Программа составлена в соответствии с:

- ✓ Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ✓ Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- ✓ Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г. N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- ✓ Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 Министерства образования и науки Российской Федерации,
- ✓ Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- ✓ Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р),
- ✓ Уставом МБОУДО ДЮСШ №1 г. Каменки и локальными нормативными актами.

Дзюдо (буквально — «мягкий путь») — это японское боевое искусство, философия и международный вид спорта, созданный в 1882 году на основе джиу-джитсу. Создателем дзюдо считается японский педагог и философ Дзигоро Кано (1860–1938). В 1882 году он открыл в Токио собственную школу — Институт изучения пути («Кодокан»). Именно этот год считается датой рождения дзюдо. Кано исключил из арсенала наиболее опасные приемы (смертельные удары), сделав акцент на бросках и удержаниях. Он сформулировал два главных принципа:

1. Максимальная эффективность использования тела и духа: умение использовать силу противника против него самого.
2. Взаимное благополучие и помощь (*Дзита кэйэй*): достижение личного успеха через содействие успеху партнера.

Благодаря стараниям ученика Кано — Мицуё Маэды — дзюдо распространилось по всему миру, дав начало бразильскому джиу-джитсу. В России одним из первых популяризаторов стал Василий Ощепков, получивший черный пояс непосредственно в Кодокане.

Дзюдо — это не просто спорт, а система физического и духовного совершенствования. Само название отражает его суть: мягкость побеждает твердость. Как говорил

Дзигоро Кано, слабый может победить сильного, если уступит силе противника в нужный момент и направит её в пустоту или использует для проведения приема.

Философия дзюдо базируется на концепции «Сэйрёку дзэньё» (наиболее эффективное использование энергии) и воспитывает следующие качества:

- Уважение к старшим и партнерам (этикет поклонов).
- Смелость и самоконтроль.
- Скромность (отсутствие хвастовства силой).
- Помощь слабым.

Дзюдо является одним из самых популярных и зрелищных единоборств в мире.

В России дзюдо пользуется огромной популярностью. Одним из самых известных поклонников этого вида спорта является Президент РФ Владимир Путин, имеющий звание мастера спорта СССР по дзюдо.

В Программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации Программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники дзюдо.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Направленность программы Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она ориентирована на физическое развитие детей 6–8 лет в процессе учебно-тренировочных занятий, формирование у них первичных знаний о виде спорта и создание базы для дальнейшего спортивного совершенствования.

Новизна Программы заключается во внедрении современных психолого-педагогических подходов, адаптированных под ранний возраст. Основные элементы новизны:

Переход от ранней узкой специализации к мультидисциплинарному подходу: Программа интегрирует дзюдо с элементами смежных дисциплин. Новизна состоит в создании единого игрового пространства, включающего: оздоровительную акробатику (не как отдельный вид спорта, а как базу для страховки), элементы нейрогимнастики и мозжечковой стимуляции (упражнения на балансировочных досках, координационных лестницах) для ускорения формирования двигательных навыков, основы речевой гигиены и дыхательных практик (элементы цигун или хатха-йоги в игровой форме) для обучения ребенка контролю над эмоциями через дыхание.

Адаптированная методика преподавания техники Новизна технического блока заключается в отказе от классического многократного повторения (*рандори*) в пользу метода ситуационного моделирования. Базовые принципы дзюдо (выведение из равновесия — *кудзуси*, вход в прием — *цукуруи*, завершение — *каэси*) объясняются детям через биомеханические образы (например, «толкаем дерево», «обкатываем камень»).

Техническая подготовка носит исключительно ознакомительный характер, где главной целью является не идеальное исполнение приема, а понимание физики движения и умение безопасно взаимодействовать с гравитацией.

Таким образом, новизна Программы определяется созданием безопасной, многофункциональной развивающей среды, где дзюдо служит инструментом воспитания здоровой, стрессоустойчивой и интеллектуально развитой личности, а не самоцелью для получения спортивных разрядов в раннем возрасте.

Актуальность Программы обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп (СОГ) с целью максимального охвата детей младшего школьного возраста, желающих заниматься физической культурой и спортом. В последние годы наблюдается значительное омоложение контингента спортсменов: тренировки по борьбе все чаще начинаются с 5–7 лет. В настоящее время потребность детей в двигательной активности возрастает, в особенности у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Занятия дзюдо не только способствуют улучшению физической подготовленности, развитию навыков координации движений, физических качеств (силы, ловкости, гибкости, выносливости), оздоровлению детей, но и помогают приобщить ребёнка к миру спорта.

Значимость программы для муниципалитета заключается в том, что данная образовательная программа разработана в целях охраны, укрепления и повышения уровня здоровья детей и направлена на формирование универсальных компетенций XXI века. Программа отвечает социальному запросу родителей и решает задачи ранней профилактики правонарушений через занятость детей во внеурочное время. Кроме того, она направлена на компенсацию снижения показателей здоровья детского населения России и привитие мотивации к здоровому образу жизни с дошкольного возраста.

Педагогическая целесообразность Программы определяется психофизиологическими особенностями развития ребенка в этом возрасте, социальным заказом общества и спецификой самого вида спорта.

Обоснование необходимости реализации Программы строится на следующих ключевых аспектах:

- Учет сенситивных периодов развития Возраст 6–8 лет является критически важным (сенситивным) периодом для формирования координационных способностей: точности движений, чувства равновесия, ритма и дифференцировки мышечных усилий. Дзюдо как сложнокоординационный вид единоборств идеально подходит для направленного развития этих качеств. В этот период нервная система ребенка пластична, что позволяет заложить правильную биомеханическую основу движений («школу движения»), которая станет фундаментом для любой дальнейшей спортивной специализации.

- Гармоничное физическое развитие вместо ранней узкой специализации В отличие от предпрофессиональных программ, где акцент делается на результат, данная программа решает задачу разносторонней физической подготовки. Педагогическая целесообразность заключается в том, чтобы через игровые формы дзюдо предотвратить одностороннее развитие организма. Занятия включают элементы акробатики, гимнастики, легкой атлетики и подвижных игр, что обеспечивает гармоничный рост мышечной системы, укрепление связочного аппарата и профилактику нарушений осанки — проблемы, крайне актуальной для современных младших школьников.

- Формирование базовой культуры движений и навыков безопасности Педагогическая ценность программы состоит в обучении детей навыкам безопасного взаимодействия с собственным телом и партнерами. Освоение техники падений (*укеми*) имеет не только спортивное, но и огромное прикладное значение: оно снижает бытовой

травматизм детей (при катании на велосипеде, коньках или просто активных играх во дворе). Ребенок учится группироваться и гасить инерцию падения, что делает его физически грамотным и защищенным.

- **Психологическая адаптация и социализация** Начало обучения в школе совпадает с набором в группы СОГ (6–7 лет). Это переходный этап, сопряженный со стрессом. Педагогическая целесообразность программы здесь проявляется в мягкой адаптации ребенка к новым условиям:

- **Структура:** Четкий ритуал начала и конца тренировки (поклоны, построение) дает ребенку чувство стабильности и безопасности.
- **Коммуникация:** Работа в парах учит считывать невербальные сигналы партнера, контролировать свою силу, договариваться и взаимодействовать ради общей задачи.
- **Преодоление страха:** Постепенное освоение страховки и контактной борьбы помогает преодолеть боязнь высоты, резких движений и физического контакта.

- **Нравственно-этическое воспитание (гуманистический компонент дзюдо)** Дзюдо базируется на философии взаимопомощи и уважения (принцип *Дзита-кэйэй* — взаимное благополучие). Для педагога работа с детьми 6–8 лет — это возможность сформировать моральный стержень личности до того, как ребенок попадет под влияние агрессивной информационной среды. Целесообразность использования именно дзюдо обусловлена тем, что правила этого вида спорта изначально исключают агрессию ради агрессии: приемы выполняются только в рамках учебного процесса, а демонстрация превосходства над слабым порицается традициями зала.

- **Профилактика дезадаптации и асоциального поведения** Программа создает условия для организованной занятости детей в свободное время. Педагогическая целесообразность заключается в формировании устойчивого круга интересов. Ребенок, увлеченный тренировками, имеющий обязанности по уходу за формой (*ги*) и уважающий авторитет тренера, менее подвержен негативному влиянию улицы. Спортивная дисциплина переносится на учебную деятельность, повышая концентрацию внимания и работоспособность школьника.

- **Диагностико-педагогическая функция** Спортивно-оздоровительный этап служит естественным фильтром и диагностическим инструментом. Педагог получает возможность в течение года без соревновательного давления наблюдать за типами темперамента, скоростью усвоения материала и физическими задатками детей. Это позволяет к концу первого года обучения сделать обоснованный отбор наиболее способных воспитанников для перевода на следующий, более сложный уровень спортивной подготовки.

Отличительные особенности Программы

- **Отсутствие отбора:** К зачислению допускаются все желающие дети 6–8 лет, не имеющие медицинских противопоказаний (требуется справка от педиатра). Антропометрические данные, гибкость или природная координация не являются критерием приема.
- **Оздоровительный приоритет:** На данном этапе закладывается фундамент физического здоровья. Нагрузка строго дозируется с учетом возрастных особенностей сердечно-сосудистой и нервной систем.
- **Конвергентный подход:** Программа знакомит обучающихся не только с борьбой, но и с элементами акробатики, легкой атлетики и подвижных игр, обеспечивая разностороннее физическое развитие.

- **Формирование личности:** Закладываются основы морально-нравственных, духовных и патриотических качеств, чувство коллективизма и уважения к традициям дзюдо.

Цель Программы – создание условий для формирования гармонично развитой личности учащегося через приобщение к культуре восточных единоборств и укрепление физического здоровья средствами дзюдо, подготовку детей к освоению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Основные задачи:

- ✓ привлечение максимально возможного числа детей к занятиям дзюдо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- ✓ укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- ✓ обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ✓ приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, координации, силы, выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы;
- ✓ воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- ✓ отбор перспективных детей для дальнейших занятий по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Срок реализации Программы: 1 год - 276 часов.

Учебный год составляет 46 учебных недель занятий в условиях детско-юношеской спортивной школы.

Адресат Программы - дети от 6 до 8 лет. Группы формируются из числа мальчиков и девочек, допущенных врачом к занятиям по виду спорта «дзюдо». При формировании групп учитываются индивидуальные особенности физического развития: Программа предусматривает дифференцированный подход при дозировании нагрузки для детей с разным уровнем начальной подготовки.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность академического часа:

Для учащихся 6-летнего возраста – 30 мин;

Для учащихся 7–8 лет - 45 мин. В середине занятия предусмотрен перерыв 10 минут. Общий объем нагрузки — 6 часов в неделю. Весь материал Программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Особенности организации образовательного процесса. В возрасте 6-8 лет ведущей деятельностью остается игровая. Учебный материал подается небольшими порциями с частой сменой деятельности для предотвращения утомления центральной нервной системы. В этом возрасте акцент делается не на спортивные результаты, а на игровую форму подачи материала. Сложные технические элементы разбиваются на простые части. Обязательна частая смена деятельности во время занятия (каждые 10–15 минут), чтобы удерживать внимание ребенка, и строгий контроль за осанкой. Соревновательная деятельность вводится дозированно, преимущественно в виде игровых эстафет и сдачи технических нормативов.

Контактные поединки (спарринги) на первом году обучения носят строго ограниченный характер: они проводятся в облегченном режиме с целью закрепления тактических схем и умения применять защиту.

Наполняемость учебных групп и режим работы

Таблица 1

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Оптимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный	1	6	15	20	6	Овладение основами техники спортивной тренировки Прирост показателей по ОФП и СФП

Основными *формами занятий* в спортивной школе являются:

- ✓ групповые практические занятия,
- ✓ индивидуальные занятия тренера-преподавателя с отдельными спортсменами,
- ✓ самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера,
- ✓ лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований,
- ✓ тестирование и контроль.

Методы обучения:

- Словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный - показ тренером-преподавателем правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- Практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений.
- Игровой – соревнования, эстафеты.

Использование дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в образовательной деятельности

Дистанционные образовательные технологии (далее ДОТ) - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников.

Школа вправе использовать ДОТ при всех предусмотренных законодательством РФ формах получения дополнительного образования, при проведении различных видов учебно-тренировочных занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации учащихся, а также при введении режимов ПГ и ЧС (эпидемии, пандемии и др.). ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии педагогического работника с учащимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

Школа доводит до участников образовательных отношений информацию о реализации образовательных программ или их частей с применением ДОТ, обеспечивающую возможность их правильного выбора.

ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие учащегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ДОТ являются цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; общение в мессенджере МАХ; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности. В обучении с применением ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- ✓ Консультация;
- ✓ Семинар;
- ✓ Практическое занятие;
- ✓ Контрольное тестирование;
- ✓ Тренировочное занятие в группах и по индивидуальному учебному плану;
- ✓ Самостоятельная работа.

Сопровождение дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- ✓ Тестирование on-line;
- ✓ Консультации on-line;
- ✓ Предоставление методических материалов;
- ✓ Сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля).

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Тренировочная деятельность организуется в течение календарного года в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 учебных недель занятий в условиях детско-юношеской спортивной школы.

Таблица 2

Учебный план тренировочных занятий 1 год обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	16	-	16
2	Общая физическая подготовка	4	92	96
3	Специальная физическая подготовка	2	58	60
4	Технико-тактическая подготовка	6	64	70
5	Контрольные испытания	1	5	6
6	Игровая подготовка	1	11	12
7	Другие виды спорта	1	15	16
Общее количество часов		31	245	276

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего спортсмена осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по дзюдо.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме. Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, практические задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять учащимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований. Обучение проводится в форме коротких бесед (5–7 минут) перед началом или в конце тренировки, а также непосредственно во время выполнения упражнений.

Вводное занятие. Знакомство с залом (*додзё*) и инвентарем. Правила поведения: почему нельзя бегать без разрешения тренера, зачем нужен поклон. История возникновения дзюдо: Дзигоро Кано и легенда о гибкой иве.

Техника безопасности. Почему нужно падать правильно. Понятие страховки. Запрещенные действия на ковре (болевые приемы на ноги, удары). Правила гигиены: чистое кимоно (*дзюдоги*), короткие ногти, снятые украшения.

Режим дня спортсмена. Значение сна для роста мышц. Когда лучше есть перед тренировкой. Зачем нужна вода во время занятий.

Символика и традиции. Что означают цвета поясов. Почему форма запаховается слева направо. Понятия *Сэнсэй* (учитель), *Сэмпай* (старший ученик).

Основы правил. Как считаются баллы в упрощенном виде. Что такое выход за татами. Судейские жесты (поднятая рука, горизонтальная рука).

Контроль: опрос по темам.

Общая физическая подготовка (ОФП)

ТЕОРИЯ: Общая характеристика физических качеств, тактика их развития. Обще-развивающие упражнения. Принципы спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма.

ПРАКТИКА:

Направлена на гармоничное развитие всех систем организма через игру.

Легкая атлетика. Бег с высоким подниманием бедра («как лошадка»), захлестыванием голени («пяточками по попе»). Прыжки на двух ногах, на одной ноге, спрыгивания с небольшой высоты. Челночный бег между конусами.

Подвижные игры.

«Волк и зайцы»: развитие скорости реакции и маневренности.

«Регби на коленях»: перенос набивного мяча через линию соперника без использования рук (только корпусом).

Эстафеты: пролезание в обручи, ведение теннисного мяча ракеткой.

Гимнастика и координация. Упражнения «Ласточка», «Цапля» (на равновесие).

Ходьба по перевернутой гимнастической скамье. Кувырки на полу в парах «гусеницей».

Работа с предметами. Прыжки через скакалку на двух ногах. Метания малого мяча в цель (для развития глазомера). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны, повороты).

Контроль: сдача контрольных нормативов.

Специальная физическая подготовка (СФП)

ТЕОРИЯ: Основы организации специальной физической подготовки. Виды СФП. Тактика развития основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, равновесия, координации движений. Методы и средства скоростной подготовки, ловкости и гибкости, динамической силы, выносливости спортсмена.

ПРАКТИКА:

Формирует специфические навыки борца и готовит опорно-двигательный аппарат к нагрузкам.

Акробатика. Группировка (сидя, лежа). Перекаты боком («колобок»). Кувырок вперед из упора присев. Кувырок назад в группировке. Длинный кувырок с шага. Стойка на лопатках («березка»).

Гибкость. Комплекс «Потягушки». Наклоны вперед сидя с прямыми ногами («складочка») и ноги врозь («бабочка»). Выпады с покачиванием.

Борцовский мост. Вставание на мост из положения лежа на спине с помощью рук. Покачивания вперед-назад. Забегания по кругу (с поддержкой тренера).

Силовая выносливость. Упражнение «Уголок» (подъем прямых ног лежа). «Лодочка» (прогиб спины лежа на животе). Отжимания от пола с колен.

Контроль: сдача контрольных нормативов.

Технико-тактическая подготовка (ТТП).

ТЕОРИЯ: Основы технико-тактической подготовки спортсмена. Характеристика технических и тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий спортсменов. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений. Самостраховка. Захваты, удержания.

ПРАКТИКА:

Самостраховка (Укеми).

Маэ-укеми: падение вперед на руки (из стойки на коленях, затем из полуприседа).

Ёко-укеми: падение на бок (через партнера, стоящего на четвереньках, или через выставленную руку тренера).

Уширо-укеми: падение на спину (сначала опускаясь на ягодицы, затем перекатом со стопы на спину).

Стойки и передвижения.

Мидзухан миги/хидари сизей: базовая правая/левая стойка (ноги согнуты, вес распределен).

Синтай: передвижение обычным шагом (*аюми-аси*) и приставным шагом (*цуги-аси*) не отрывая подошвы от татами («крадемся как ниндзя»).

Захваты (Кумитачи). Классический захват: одна рука на отвороте куртки противника (у ворота), вторая — на рукаве (у локтя). Правильный хват четырьмя пальцами внутрь.

Выведение из равновесия (Кудзуси). Игры «Матрос в шторм» (раскачать партнера так, чтобы он переставил ногу). Толкание ладонями в плечи с целью заставить соперника сделать шаг.

Элементы бросков (Имитация).

О-сото-отоси: выведение из равновесия рывком назад (без падения партнера).

Дэ-аси-барай: подсечка под выставляемую ногу при движении партнера вперед.

Хиза-гурума: подбив под колено опорной ноги (выполняется медленно, партнер лишь слегка приподнимает ногу).

Контроль: Выполнение захватов, стоек и передвижений, элементов бросков.

Игровая подготовка.

ТЕОРИЯ: Игра как комплексное развитие физических качеств и формирование базовых тактических навыков борца. Правила проведения игр.

ПРАКТИКА:

Игры в касания. Коснуться плеча или колена партнера открытой ладонью, сохраняя свою защитную стойку.

Игры в теснение. Двое заходят в начерченный круг диаметром 2 метра. Задача — вытолкнуть соперника грудью или животом (без ударов и захватов за шею).

Игры на баланс. «Аисты» — прыжки на одной ноге с попыткой свободной рукой сорвать ленточку, висящую сбоку у партнера.

Контроль: Правила проведения игр.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ.

ТЕОРИЯ: Контрольные нормативы. Правила проведения контрольных испытаний. Оборудование и инвентарь.

ПРАКТИКА: Проведение контрольных испытаний:

- Теория: назвать 5 команд на японском языке и объяснить их значение.
- Тестирование ОФП: нормативы на гибкость (наклон вперед), силу (количество отжиманий за 30 секунд), скорость (челночный бег 3х10 м).
- Демонстрация самостраховки (падение на правый и левый бок).
- Выполнение комбинации: правильный захват -> правильное передвижение -> попытка вывести из равновесия.

ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА.

ТЕОРИЯ: Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби - правила, оборудование и инвентарь. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Правила проведения подвижных игр.

ПРАКТИКА: Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой»,

«Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». По сигналу - бег на 5, 10, 15 м из исходных положений.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемым результатом освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в *предметных областях*:

1) *В области теории и методики физической культуры и спорта учащийся будет знать:*

- историю развития дзюдо;
- основные понятия, термины дзюдо;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основные команды на японском языке, правила поведения в зале;
- правила проведения поединков в дзюдо;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности на занятиях дзюдо.

2) *В области общей и специальной физической подготовки учащийся будет владеть:*

- комплексами физических упражнений;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) *В области вида спорта «дзюдо» учащийся будет:*

- знать названия базовых стоек,
- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочные нагрузки.

4) *В области освоения других видов спорта и подвижных игр учащийся будет:*

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5) *В области технико-тактической и психологической подготовки учащийся будет:*

- выполнять страховку вперед, назад и набок без болезненных ощущений;
- удерживать базовую борцовскую стойку;
- передвигаться приставными шагами;
- выполнять простейшие игровые задания в партере и стойке;
- проводить простейшие приемы выведения из равновесия;
- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

Результатом освоения Программы являются также *личностные результаты* деятельности учащихся:

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сопернику, другому спортсмену, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- сознательное понимание ценности здорового образа жизни;

- готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

В результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

5. Календарный график образовательного процесса (1 год обучения)

Таблица 3

Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VIII	Итого
Теоретические занятия	2	2	2	2	1	1	2	2	2	-	-	16
ОФП	10	10	10	10	8	9	8	9	9	6	7	96
СФП	2	3	6	6	6	6	7	7	7	5	5	60
Технико-тактическая подготовка	3	5	7	7	7	7	8	8	8	4	6	70
Контрольно-переводные испытания	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	6
Игровая подготовка	-	-	2	2	-	2	2	2	2	-	-	12
Другие виды спорта	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	16
<i>Всего за месяц</i>	21	22	28	28	26	26	28	29	31	17	20	276
Всего за год	276											

Распределение нагрузки внутри одного тренировочного занятия (90 минут):

Для обеспечения безопасности и эффективности усвоения материала тренировка строится следующим образом:

1. Подготовительная часть (15–20 мин / 15-20%):
 - Построение, приветствие, объявление задач.
 - Разновидности ходьбы и легкого бега.
 - Общеразвивающие упражнения (суставная разминка).
2. Основная часть (55–60 мин / 60-65%):
 - Акробатика и самостраховка (укеми) — обязательно в начале основной части на свежие мышцы.
 - Специальная физическая подготовка (борцовский мост, пресс).
 - Техничко-тактическая работа (изучение приемов, игры в парах).
 - Игровая часть (регби на коленях, выталкивания).
3. Заключительная часть (10–15 мин / 15-20%):
 - Спокойная растяжка (стретчинг).
 - Дыхательные упражнения.
 - Подведение итогов, рефлексия, традиционный поклон.

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание строится на философии дзюдо (Кодокан), сформулированной Дзигоро Кано, где главной целью является гармоническое развитие личности («Сэйсин-сёбу») — воспитание сильного тела и сильного духа одновременно.

Основные направления воспитательной работы:

Нравственное воспитание через этикет додзё. Японские традиции вводятся с первого занятия как непреложные правила игры:

- Ритуал приветствия (*рэй*): Поклон залу, тренеру и партнеру перед началом и после окончания взаимодействия. Это учит уважению к месту труда и окружающим людям.
- Культура формы: Ребенок приучается самостоятельно складывать *дзюдоги*, следить за его чистотой. Аккуратность в одежде переносится на аккуратность в делах и мыслях.
- Взаимопомощь и страховка: Дети учатся бережно относиться к партнеру. Тренер подчеркивает: «Вы здесь не враги, вы помогаете друг другу стать сильными». Тот, кто проводит прием, должен контролировать силу, а тот, на ком проводят, должен правильно упасть, чтобы не травмироваться.

Трудовое воспитание. Трудолюбие формируется через посильные бытовые обязанности внутри секции:

- Подготовка татами к тренировке (расстилате матов) и уборка зала после занятий.
- Помощь младшим или менее опытным товарищам (показать, как делать кувырок, поправить захват).
- Мелкий инвентарный ремонт (например, завязывание развязавшихся тесемок на макиваре под присмотром тренера).
- Поддержание порядка в собственном шкафчике для формы.

Патриотическое и гражданское воспитание. Несмотря на японское происхождение вида спорта, программа адаптируется под российские реалии:

- Рассказы о великих русских и советских борцах (Шота Чочиеши, Владимир Невзоров, Тагир Хайбулаев), их силе воли и любви к Родине.
- Использование государственной символики во время спортивных праздников (поднятие флага РФ, прослушивание гимна).
- Участие в коллективных мероприятиях (походы, посещение музеев спортивной славы).

Формирование волевых качеств и дисциплины.

- Умение слушать и подчиняться: Выполнение команд тренера по первому слову. Для гиперактивных детей это критически важный навык социализации.
- Преодоление трудностей: Воспитание привычки доводить начатое до конца. Если упражнение не получается, ребенок учится пробовать снова, а не бросать дело со слезами.
- Контроль эмоций: Обучение правильному восприятию побед и поражений. Запрет на злорадство над проигравшим партнером и запрет на истерики при собственном проигрыше.

Формы реализации воспитательной работы:

Форма	Описание
Личностный пример тренера	Тренер-преподаватель демонстрирует образец поведения: вежливость, опрятность, справедливость, спокойствие. Дети

Форма	Описание
	6–8 лет копируют наставника зеркально.
Беседы и притчи	Короткие истории (5 минут) до или после тренировки. Например, легенда о Кодокане, история о том, как слабый старик победил быка хитростью.
Соревновательный метод	Проведение внутренних первенств группы. Важно научить детей радоваться за победителя и жать руку побежденному.
Метод поручений	Назначение дежурного по группе, ответственного за инвентарь. Это формирует ответственность и лидерские задатки.
Коллективные творческие дела	Совместная подготовка к мероприятиям, проводимым в ДЮСШ.

Результатом воспитательной работы должно стать появление у ребенка внутреннего стержня: он начинает понимать разницу между агрессивностью (желанием причинить боль) и уверенностью в себе (способностью защитить свои границы без жестокости).

7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Контроль направлен на отслеживание динамики индивидуального развития ребенка, сохранение его здоровья и формирование устойчивого интереса к занятиям.

Виды контроля:

1. Входной контроль (сентябрь) Проводится в форме педагогического тестирования и наблюдения для определения исходного уровня физического развития.

- **Цель:** Выявить детей с высоким уровнем координации (для последующей рекомендации перехода на предпрофессиональную программу) и скорректировать план работы группы.
- **Методы:** Наблюдение за выполнением простых команд («Равняйся», «Смирно»), проверка гибкости (наклон вперед), равновесия (стойка на одной ноге).

2. Текущий контроль (ежемесячно / на каждом занятии) Осуществляется тренером визуально в процессе тренировки.

- **Объект контроля:** Техника выполнения самостраховки (*укеми*), дисциплина, соблюдение этикета додзё, состояние здоровья (признаки переутомления или недомогания).
- **Форма:** Индивидуальные замечания, похвала, корректировка захвата или стойки «здесь и сейчас».

3. Промежуточная аттестация (декабрь — январь) Проводится в виде открытого занятия или сдачи контрольных нормативов внутри группы.

- **Цель:** Оценить степень усвоения материала первого полугодия.
- **Содержание:**
 - Демонстрация страховок (падение на бок из положения стоя на коленях).
 - Выполнение базовой стойки и передвижений (*цуги-аси*) по заданию тренера.
 - Участие в игровых поединках «в теснение» или «касания».
 - Сдача нормативов ОФП (гибкость, прыжки).

4. Итоговая аттестация (май) Формализованная процедура оценки достижений за год. Проводится перед родителями в торжественной обстановке.

- **Цель:** Подведение итогов года, перевод воспитанников на следующий этап обучения или рекомендация повторного года обучения в СОГ.
- **Форма проведения:** Физкультурный праздник «Юный дзюдоист».

Контрольно-переводные нормативы

Для детей 6–8 лет оценка часто проводится по системе «Выполнено / Не выполнено» или качественным описательным характеристикам без выставления жестких баллов.

Раздел подготов- ки	Контрольное упражнение	Требование к результату
Теоретическая подготовка	Собеседование (устно)	Знать название зала (<i>додзё</i>), имя тренера, цвета поясов, правило «чистые руки и ноги».
Самостраховка (<i>Укеми</i>)	Падение на правый/левый бок из стойки на коленях.	Выполнить мягко, без удара рукой об пол, подбородок прижат.
ОФП (Гибкость)	Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе.	Коснуться коленей лбом (или грудью).
ОФП (Скорость)	Челночный бег 3х10 м.	Пробежать без падений, обогнув конусы. Время не оценивается жестко.
ОФП (Сила)	Подтягивания на перекладине (мальчики) или вис на время (девочки).	1–2 раза (подтягивание) или вис 5–7 секунд.
ОФП (Координа- ция)	Прыжок в длину с места.	Выполнить технически верно (замах руками, мягкое приземление).
ТТП (Стойка)	Принять базовую стойку (<i>сизей</i>) по команде.	Ноги согнуты, спина прямая, кулаки у бедер.
Игровая подго- товка	Игра «Вытолкни из круга» (диаметр 2 м).	Простоять в кругу 30 секунд против партнера равного веса.

Для детей 6–8 лет основным критерием успешности считается не идеальное техническое исполнение броска, а наличие положительной динамики физических качеств и сохранность мотивации (желание идти на следующую тренировку).

К концу первого года обучения воспитанник должен:

- Выполнять базовые команды тренера и соблюдать дисциплину.
- Уметь делать страховку (падать на бок и спину без удара).
- Владеть базовой техникой передвижений и захватов за кимоно.
- Улучшить показатели ОФП (бег 30 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 м, подтягивание или вис на перекладине) относительно своих исходных данных.
- Знать названия основных стоек и направлений движения на японском языке в рамках ознакомления.

По окончании курса дети переводятся в группы начальной подготовки (НП) после сдачи контрольно-переводных нормативов и медицинского осмотра.

8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Материально-техническое обеспечение:

- зал единоборств,
- татами,
- шведская стенка,
- гимнастические скамейки,
- манекен для бросков,
- набивные мячи,
- скакалки.

Используются только сертифицированные татами (будо-маты), дети занимаются босиком. Форма одежды — белое дзюдоги. На первых этапах допускается использование облегченных курток или жилетов, если стандартное кимоно слишком велико ребенку и сковывает движения.

2. Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр, учебно-тренировочных занятий и соревнований, методические разработки в области бокса.

3. Кадровое обеспечение.

Тренеры-преподаватели, обеспечивающие тренировочный процесс, должны иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке, а также регулярно проходить курсы повышения квалификации.

4. Литература, перечень аудиовизуальных средств и интернет-ресурсов:

Литература для тренера-преподавателя:

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. — М.: КноРус, 2016.
2. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. — М.: ВАКО, 2014 г.
3. Зверев С. М. Программы для внешкольных учреждений. — М.: Просвещение, 2016 г.
4. Каплин В. Н., Еганов А. В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: метод, рекомендации. — М.: Госкомспорт, 1990.
5. Кон И. С. Психология ранней юности. — М.: Просвещение, 2009г. — 225 стр.
6. Маланов С. В. Развитие умений и способностей у детей дошкольного возраста: теоретические и методические материалы. Изд. 2-е, перераб. и доп. / Издательство Московского психолого-социального института. — Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2012. — 319 стр.
7. Программа «Акробатика для всех»//В. В. Козлова, изд. — М. «Владос», 2003.
8. Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» под ред. И.А. Винер, изд. — М. «Просвещение», 2011.
9. Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. — Челябинск, 1996.
10. Тищенко И. И., Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. — М., 1998.

Литература для учащихся:

1. Виноградова Н. А., Позднякова Н. В. Сюжетно-ролевые игры для старших дошкольников: практическое пособие». 2-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 128 с.
2. Казина О. Б. Весёлая физическая культура для детей и родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. – Ярославль: ООО «Академия развития», 2008.
3. Кайл Р. Детская психология: Тайны психики ребёнка (психологическая энциклопедия). – СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 416 стр.
4. Лях. В. И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов. – М.: Просвещение, 2014.
5. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности. – М.: Просвещение, 2011г.
6. Страновская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.

Художественная литература о единоборствах:

1. *Нисияма Хидэака* — книги об этикете и философии боевых искусств простым языком.
2. Детские энциклопедии серии «Я познаю мир» (разделы про Японию, самураев и боевые искусства).
3. Сборники японских сказок, где часто встречается мотив преодоления слабости через ум и гибкость, а не грубую силу.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Цифровая видеокамера;
3. Планшетный компьютер;
4. Персональный компьютер;
5. Видеопроектор с экраном;
6. Телевизор.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ.
5. <https://judo.ru/> - Федерация дзюдо России.
6. <https://judo-pnz.ru/> - Федерация дзюдо в Пензенской области.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 312785006653143968851816314299382482766709872292

Владелец Пыскин Алексей Владимирович

Действителен с 05.08.2026 по 05.08.2027