

Структурное подразделение дополнительного образования  
«Дом детского и юношеского творчества «Успех» г. Жигулевск»  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы № 14  
имени полного кавалера ордена Славы Николая Георгиевича Касьянова  
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области.

## НАИМЕНОВАНИЕ ПРОЕКТА

# «*Отцы и дети*»

**НОМИНАЦИЯ:** «Физическая культура и спорт обучающихся»

Автор: Ибрагимов Рашид Анварович  
Должность: тренер - преподаватель

СПДОД СЮТ ГБОУ СОШ № 14

г. Жигулевск

Самарской области 2021 г.

*место и год разработки*

СП ДО «ДД ЮТ«Успех»

г. Жигулевск» ГБОУ СОШ № 14

г. Жигулевск

Самарской области 2021 - 2025 г.

*место и год апробации*

Протокол заседания педагогического  
совета СПДОД СЮТ ГБОУ СОШ №

14 г. г. Жигулевск Самарской области

№ 3 от 27.08.2021 года

*реквизиты документа, подтверждающего проведение*

*экспертизы методическим (экспертным) органом,*

*принявшим данную разработку*

г. Жигулевск, 2025г.

## *Краткое описание проекта.*

### *Аннотация*

*Основная идея проекта.* Проект «Отцы и дети» направлен на укрепление семейных связей через совместное занятие спортом, развитие физической активности среди детей и взрослых, создание условий для активного взаимодействия поколений, а также популяризацию дзюдо как вида спорта, способствующего воспитанию дисциплины, силы духа и уважения к сопернику. Проект реализуется в рамках долгосрочной программы физического воспитания населения и является важным элементом формирования здорового образа жизни в обществе. Проект «Отцы и дети» реализуется в четырех формах организации:

- обучение учащихся образовательных учреждений города в секциях «Дзюдо», по физкультурно - спортивной общеобразовательной общеразвивающей программе «Дзюдо»;
- развитие массового спорта в г. о. Жигулевск;
- организация системы совместных тренировок: отцы и дети;
- коллективно - творческие дела.

*I. Создание педагогическим работником через представляемый проект условий для приобретения обучающимися позитивного социального опыта.*

*1.1. Содержание опыта ориентировано на формирование традиционных российских духовно- нравственных ценностей.*

Продолжительность освоения проекта 3 года. Проект рассчитан на обучение детей от 7- 18 лет и отцов (независимо от возраста).

*Проблема.* Одной из ключевых проблем является недостаток времени и возможностей для качественного общения родителей с детьми. В результате этого возникают трудности в формировании доверительных отношений, что негативно сказывается на воспитании и развитии ребенка. Кроме того, существует проблема низкой мотивации к ведению здорового образа жизни и занятиям спортом среди некоторых семей, слабых межпоколенческих связей

и нехватки совместной деятельности, направленной на укрепление здоровья, физическую активность и общение.

*Пути решения проблемы.* Эти проблемы успешно решаются в результате реализации данного проекта. (Приложение № 1).

*Актуальность проекта* обусловлена в выполнении заказа государства, вызванная необходимостью укрепления здоровья подрастающего поколения, социальными потребностями, рождающимися на фоне ухудшающегося здоровья, физического развития и снижением двигательной активности. Современное общество сталкивается с рядом проблем, связанных с недостатком общения между родителями и детьми, особенно в условиях высокой занятости взрослых и увлечения молодежи гаджетами. Проект "Отцы и дети" способствует решению этой проблемы, предоставляя возможность совместного досуга и укрепления отношений внутри семьи через занятия дзюдо. Кроме того, проект актуален ввиду необходимости популяризации физической культуры и спорта среди различных возрастных групп населения. Дзюдо, как вид спорта, обладает уникальными возможностями для развития силы духа, дисциплины и уважения к другим людям, что делает его важным элементом воспитания подрастающего поколения.

- *Цель проекта.* Укрепление связи между поколениями семьи, содействие взаимопониманию родителей и детей, повышение спортивного мастерства.

*Задачи проекта.*

- Формировать мотивацию у отцов активно заниматься спортом вместе с детьми, укрепляя семейные ценности и здоровый образ жизни.
- Организовать совместные тренировки и соревнования, направленные на развитие физической подготовки.
- Проводить мастер - классы и семинары по техникам «Дзюдо», ориентированных на взаимодействие родителей и детей.

- Создать условия для передачи опыта и знаний от старших поколений младшим, поддерживая преемственность традиций спорта.
- Повышать уровень социальной активности и сплоченности среди участников путем организации тематических мероприятий, посвященных укреплению семейных связей.
- Создать систему мониторинга по отслеживанию результатов реализации проекта.

*Целевые группы.*

- Дети школьного возраста (7–18 лет).
- Родители (преимущественно отцы), желающие активно участвовать в физическом воспитании своих детей.
- Тренер и инструкторы по дзюдо.
- Педагоги и специалисты по физической культуре образовательных учреждений.
- Общественность, заинтересованная в здоровом образе жизни и спорте.

*Целевые ориентиры и планируемые результаты проекта обоснованы традиционными российскими духовно- нравственными ценностями.*

Данный проект имеет следующие целевые ориентиры.

- Формирование мотивации детей и подростков к занятиям спортом путем вовлечения родителей и старших поколений.
- Развитие семейных традиций физического воспитания и формирования устойчивого интереса к спорту на протяжении всей жизни.
- Воспитание патриотизма, уважения к истории и культуре страны, развитие волевых качеств характера и моральной устойчивости.
- Пропаганда здоровьесберегающих технологий и профилактики вредных привычек среди молодежи.

*Условия достижения планируемых результатов проекта.* Для успешного внедрения и реализации проекта необходимо выполнение следующих условий:

- *Квалифицированные кадры*: привлечение опытных тренеров и педагогов, обладающих необходимыми знаниями и умениями для работы с разными возрастными группами.
- *Материально-техническая база*: обеспечение доступными и качественными спортивными залами, оборудованием и инвентарем для проведения тренировок и мероприятий.
- *Партнерство с образовательными учреждениями*: сотрудничество с образовательными учреждениями для привлечения большего числа участников и интеграции проекта в систему дополнительного образования.
- *Финансовая поддержка*: привлечение спонсоров и грантов для обеспечения устойчивого финансирования проекта и покрытия расходов на организацию мероприятий, приобретение оборудования.
- *Мониторинг и оценка результатов*: регулярное проведение опросов, анкетирования и анализа эффективности проекта для корректировки стратегии и улучшения качества предоставляемых услуг.

Реализация данного проекта позволит существенно улучшить качество воспитательного процесса, способствовать формированию здоровых и гармоничных отношений в семьях, а также популяризировать физическую культуру и спорт среди широких слоев населения.

*Ход реализации проекта соответствует теме и проблеме.  
Детализированный план реализации проекта.*

*Этап 1. Подготовительный.*

- Формирование рабочей группы.
- Разработка методического обеспечения проекта (программы тренировок, учебных материалов).
- Организация информационного сопровождения проекта (социальных сетей, выпуск рекламных материалов).
- Проведение презентаций и открытых занятий для привлечения участников.

*Этап 2. Основной.*

- Регулярные тренировки участников проекта.
- Проведение мастер-классов и семинаров для родителей и детей.
- Организация соревнований и турниров внутри проекта.
- Взаимодействие с образовательными учреждениями с целью вовлечения учащихся в секцию «Дзюдо».
- Реализация мероприятий по повышению квалификации тренеров.

*Этап 3. Заключительный.*

- Подведение итогов работы по проекту.
- Анализ результатов и оценка эффективности.
- Публикация отчетов и рекомендаций.
- Планирование дальнейших шагов по развитию проекта.

*Система совместной спортивной подготовки участников проекта «Отцы и дети».*

*Первый уровень. Начальная адаптация.*

<b>Основные задачи тренировки</b>	<b>Содержание тренировочного процесса</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Построение группы, знакомство участников между собой.</li><li>2. Изучение терминологии дзюдо («суми», «укэ», «тори»).</li><li>3. Правила этикета на татами (уважительное отношение, поклоны).</li><li>4. Общие понятия правил соревнований и спортивной дисциплины.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ознакомление с основами дзюдо, изучение базовых правил поведения и техники безопасности</li><li>2. Освоение базовой стойки — «шизэнтай».</li><li>3. Разминка с акцентом на растяжку, подвижность суставов и общую физическую подготовку.</li><li>4. Основные элементы передвижения на татами (передвижение вперед/назад, повороты)..</li></ol>

*Второй уровень. Овладение базовыми приёмами.*

<b>Основные задачи тренировки</b>	<b>Содержание тренировочного процесса</b>
-----------------------------------	---

<p>1. Совместная работа отца и ребёнка над отработкой приёмов (под руководством тренера).</p> <p>2. Выполнение упражнений парами отец+ ребёнок, взаимное наблюдение и помощь .</p>	<p>1. Повторение ранее изученных элементов разминки и движений.</p> <p>2. Техника захватов руками («кататэ - хикикоми») и ногами («аси - гурума»).</p> <p>3. Основы бросков («когуре - наге», «оуутигари»), акценты на правильную технику и безопасность партнёра.</p> <p>4. Работа над правильностью падения («укигоши - дзацури»).</p>
--	--

*3 уровень. Закрепление полученных навыков и развитие физических качеств.*

<b>Основные задачи тренировки</b>	<b>Содержание тренировочного процесса</b>
<p>1. Совершенствование освоенной техники, улучшение выносливости и координации.</p> <p>2. Игровые занятия и соревнования внутри команды.</p> <p>3. Проведение совместных турниров отцы + дети с контролем судейства тренером.</p>	<p>1. Повышение интенсивности тренировки путём усложнения заданий.</p> <p>2. Углубленное изучение техник борьбы в партере («нэ - ваза») и стоя («тачи - ваза»).</p> <p>3. Отработка новых комбинаций приёмов («комбинации из нескольких атакующих действий»).</p> <p>4. Упражнения на ловкость и координацию (например, эстафеты с элементами дзюдо).</p>

*Четвертый уровень. Соревновательная практика.*

<b>Основные задачи тренировки</b>	<b>Содержание тренировочного процесса</b>
<p>1. Подготовка участников к участию в соревнованиях, воспитание командного духа и чувства ответственности.</p> <p>2. Организация мини-турниров с привлечением приглашенных гостей (из</p>	<p>1. Тренировка психологической устойчивости перед соревнованием.</p> <p>2. Индивидуальные консультации по технической подготовке каждого участника.</p> <p>3. Отработка специальных тактик ведения поединков («Хэйхо»), развитие</p>

<p>других секций или друзей семьи).</p> <p>3. Завершающий турнир проекта «Отцы и дети», вручение дипломов и памятных призов.</p>	<p>стратегического мышления.</p> <p>4. Участие в дружеских спаррингах и турнирах внутри секции.</p>
--	---

*Ожидаемые результаты:*

1. Укрепление физического здоровья и повышение уровня общей физической подготовленности участников проекта.
2. Улучшение взаимопонимания и доверия между родителями и детьми.
3. Привлечение интереса молодежи к занятию спортом, формирование здорового образа жизни.
4. Повышение социальной активности отцов, воспитание морально волевых и лидерских качеств у детей.
5. Повышение спортивного мастерства участников проекта.

*План организации «Системы совместных тренировок по дзюдо в проекте «Отцы и дети».* (Приложение 2)

*Основные принципы совместной тренировки.*

1. Совместное освоение техники дзюдо.
2. Развитие командного духа.
3. Физическое развитие.
4. Психологическая поддержка.

*Результат:* формирование положительной самооценки у ребёнка, повышение авторитета отца в глазах детей.

*Организация процесса.*

1. Начальная подготовка.
2. Регулярные тренировки.
3. Заключительный этап.

*Инструменты и оборудование.*

- Специальные маты для занятий дзюдо (татами).
- Спортивная форма (дзюдоги), одобренная Международной федерацией дзюдо.
- Пространство оборудованного зала для тренировочных процессов.

*Достижение результатов.*

- Увеличение числа семей, регулярно занимающихся спортом вместе.
- Повышение уровня физической подготовки и здоровья участников.
- Рост популярности дзюдо среди молодежи и взрослого населения.
- Повышение уровня информированности населения о важности занятий дзюдо для личностного роста и здоровья.
- Укрепление межпоколенческих связей внутри семьи, создание новых традиций активного отдыха и совместного досуга.
- Улучшение морально-психологического климата в семьях участников проекта.
- Повышение социальной активности отцов, воспитание морально - волевых и лидерских качеств у детей.
- Активное участие отцов в соревнованиях по дзюдо.

Таким образом, проект «Отцы и дети» представляет собой уникальную систему совместных тренировок по дзюдо, позволяющую гармонично сочетать спортивное мастерство и семейные ценности. Реализация проекта направлена на достижение комплексного результата - воспитание физически здоровых, гармонично развитых граждан России, обладающих высокой гражданской активностью и чувством ответственности перед собой, своей семьей и обществом.

*1.2. Создание условий для реализации проекта через трансформацию образовательной среды.*

*Описание условий трансформации предметно-пространственного компонента образовательной среды.* Для успешной реализации проекта необходима адаптация и модернизация пространства образовательных

учреждений (спортивных залов). Чтобы создать комфортные и эффективные условия для занятий дзюдо необходимо: (Приложение № 3).

- *Обустройство специализированных помещений.*
- *Модернизация учебных классов.*
- *Создание зон отдыха и восстановления.*
- *Организация спортивного инвентаря.*
- *Разработка инфраструктуры для проведения соревнований.*

*Условия трансформации организационно-технологического компонента образовательной среды: эффективная реализация проекта требует внедрения современных технологий управления образовательным процессом и подготовки тренерского состава: (Приложение № 4).*

- *Автоматизация процессов управления.*
- *Повышение квалификации тренеров.*
- *Интеграция инновационных методов обучения.*
- *Развитие системы мотивации.*
- *Сотрудничество с научными учреждениями.*

*Условия трансформации социального компонента образовательной среды. Для успешного функционирования проекта важно обеспечить вовлеченность всех участников образовательного процесса: обучающихся, родителей, педагогов и общественности. (Приложение № 5).*

- *Проведение просветительской работы.*
- *Поддержка семьи и школы.*
- *Привлечение волонтеров и спонсоров.*
- *Формирование культуры здорового образа жизни.*
- *Международное сотрудничество.*

Таким образом, создание благоприятных условий для реализации проекта через трансформацию образовательной среды позволит эффективно развивать спортивную инфраструктуру, повысить уровень подготовки

спортсменов и привлечь внимание общества к важности физической активности и здорового образа жизни.

*II. Обеспечение высокого качества организации воспитательного процесса на основе эффективного использования в проекте современных образовательных, в том числе информационных технологий (далее – СОТ).*

*2.1. Представленность педагогических средств организации деятельности обучающихся.*

➤ *Общие педагогические средства организации деятельности обучающихся без специфики заявленной номинации.*

*Модель взаимодействия с семьями обучающихся. (Приложение № 6)*

- Регулярные встречи и консультации.
- Совместные мероприятия.
- Информационная поддержка.

*Модель организации работы органов самоуправления (Приложение № 7)*

- Совет родителей и обучающихся.
- Комитет по спорту.
- Волонтерский отряд.

*Информация об организации воспитательного проекта направлена на:  
(Приложение №8)*

- Помощь пожилым людям.
- Поддержка инвалидов.
- Работа с детьми-сиротами.
- Улучшение качества окружающей среды.
- Эстетизация среды.

➤ *Педагогические средства организации деятельности обучающихся, учитывая специфику заявленной номинации. (Приложение № 9)*

Организация образовательного процесса в проекте «Отцы и дети», направленного на популяризацию спорта среди детей и подростков посредством занятий дзюдо, требует особого подхода к подбору педагогических средств. Специфичность данной номинации связана с

необходимостью формирования физической культуры личности ребенка через развитие базовых качеств спортсмена, приобретение технических навыков борьбы, воспитание морально-нравственных ценностей и формирование активной жизненной позиции.

*Основные педагогические средства.*

- Фронтальные занятия.
- Индивидуальная работа.
- Мастер-классы известных спортсменов.
- Соревнования и турниры.
- Проектная деятельность.
- Консультации психолога.

Педагогические средства реализуются через организацию коллективно - творческой деятельности.

Таким образом, использование перечисленных педагогических средств позволит эффективно организовать образовательный процесс в рамках проекта «Отцы и дети», обеспечивая гармоничное физическое и духовное развитие подрастающего поколения, заинтересованного в занятиях дзюдо.

*2.2.Направленность проекта на использование современных образовательных технологий (СОТ).*

*Освоение конкурсантом СОТ, используемых в реализации проекта (Приложение № 10)*

*Описание опыта внедрения СОТ, отражающий специфику заявленной номинации. (Приложение № 11)*

*Технологическая карта занятия на основе СОТ, освоенных в ходе повышения квалификации. (Приложение № 12)*

*2.3.Наличие авторских программ, отражающих сущность воспитательного проекта.*

*Программа утверждена учебно - методическим советом образовательного учреждения. (Приложение № 13)*

*Программа прошла внешнюю экспертизу. (Приложение № 14)*

*Программа опубликована в официальных изданиях. (Приложение № 15)*

*III. Результативность апробации проекта в профессиональном сообществе.*

*3.1. Достижения в мероприятиях разного уровня. (Приложение № 16).*

*Увеличение числа участников: наблюдается рост количества семей, участвующих в проекте, что свидетельствует о его привлекательности и эффективности. (Приложение № 17)*

*Положительная динамика результатов освоения проекта обучающимися /Мониторинг. (Приложение № 18)*

*3.2. Наличие авторских пособий, отражающих сущность воспитательного проекта*

*Учебно - методическое или методическое пособие. (Приложение № 19)*

*Учебно - методическое или методическое пособие тиражировано для распространения. (Приложение № 20).*

*IV. Непрерывность профессионального развития педагогического работника.*

*4.1. Участие в мероприятиях по обобщению и распространению идей воспитательного проекта.*

*Очное участие в конкурсах профессионального мастерства. (Приложение № 21)*

*Участие в научно - практических конференциях ,семинарах, мастер - классах и других мероприятиях воспитательного проекта (Приложение № 22)*

*4.2. Участие в инновационной образовательной деятельности.*

*Участие в опытно - экспериментальной или инновационной деятельности отражающей сущность воспитательного проекта (Приложение № 23)*

*Наличие регулярно обновляемого Интернет- ресурса, сопровождающее реализацию воспитательного проекта. (Приложение № 24)*

*Список информационного обеспечения проекта. (Приложение № 25)*

*Список материально- технического обеспечения. (Приложение № 26)*

*Отзывы СМИ , фотоматериалы. (Приложение № 27)*

