

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

Утверждаю:

Руководитель

СП ДО «ДДЮТ «Успех»:

\_\_\_\_\_ О.Д. Трошенкова

20 июня 2025 г.

Принята на заседании  
педагогического совета

от 20 июня 2025г.

Протокол №9

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Дзюдо»  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Ибрагимов Р.А.,

тренер - преподаватель

Сафронова Р.Н., методист

г. Жигулёвск, 2025г.

## Содержание

Краткая аннотация _____	3
Пояснительная записка _____	4
Учебный план ДОП «Дзюдо» _____	8
Модуль «Общая физическая подготовка» _____	9
Матрица модуля «Общая физическая подготовка» _____	11
Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка» _____	15
Содержание учебно-тематического плана модуля «Общая физическая подготовка» _____	15
Модуль «Специальная физическая подготовка» _____	17
Матрица модуля «Специальная физическая подготовка» _____	20
Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка» _____	24
Содержание учебно-тематического плана модуля «Специальная физическая подготовка» _____	24
Модуль «Технико-тактическая подготовка» _____	26
Матрица модуля «Технико-тактическая подготовка» _____	29
Учебно-тематический план модуля «Технико-тактическая подготовка» _____	33
Содержание учебно-тематического плана модуля «Технико-тактическая подготовка» _____	33
Воспитательная работа _____	38
Обеспечение программы _____	39
Психолого – возрастные особенности обучающихся _____	39
Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств _____	40
Материально - техническое оснащение программы _____	41
Методическое обеспечение программы _____	41
Термины в дзюдо _____	47
Список литературы _____	50

### ***Краткая аннотация***

Программа по дзюдо составлена для пользования тренерами-преподавателями с целью реализации оздоровительной программы по укреплению здоровья детей, воспитанию здорового образа жизни и приобретения разносторонней физической подготовленности. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Программа обеспечит необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создаст предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Занятия способствуют гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

По уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Данная программа разработана с учетом интересов обучающихся дошкольного и школьного возраста.

Основные документы используемые при разработке программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №

262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

- Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных ДООП, включенных в систему ПФДО <http://rnc.pioner-samara.ru>

#### ***Пояснительная записка***

Модульная программа «Дзюдо» является общеразвивающей и имеет физкультурно-спортивную **направленность**. Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных направленностей дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

**Актуальность** программы заключается в том, что она дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Учитывая разноплановость модулей, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями.

Разноуровневая программа дает возможность для каждого ребенка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объеме и сложности и предоставляет всем детям возможность заниматься независимо от способностей и уровня общего развития.

Программа позволяет определить одаренность и выявить способности ребенка к определенному виду спорта. И это позволяет правильно ориентировать, каждого ребенка, в ту область, в которой он более перспективен и одарен.

**Новизна** программы в том, что она состоит из 3 модулей: «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Технико-тактическая подготовка». Программа предусматривает реализацию модулей как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей. Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют

повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами. В конце каждого модуля определяется степень усвоения ребенком данного материала, путем приема нормативов, проведенных соревнований, игр, эстафет.

**Отличительная особенность** программы заключается в её разноуровневости. Программа состоит из трех уровней: ознакомительного (стартового), базового, углубленного (продвинутого), это дает возможность организовать реализацию программы на том уровне, который является оптимальным и достижимым для каждого обучающегося, в соответствии с его психофизическим и интеллектуальным развитием.

На обучение принимаются дети с разным уровнем подготовки. Программа позволяет работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности, что позволяет оказывать наставничество старших воспитанников объединения младшим.

**Педагогическая целесообразность** данной программы состоит в том, что знания, полученные детьми после прохождения тем программы, могут использоваться ими в повседневной жизни: это знания о личной гигиене, формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом и применение защиты в экстренных случаях. Подвижные игры и игровые задания с элементами единоборств, включённые в программу повышают интерес к занятиям, увеличивают объём двигательной активности обучающихся, осуществляют физическую подготовку, развивают ловкость у обучающихся необходимую для развития, обучают прикладным упражнениям необходимым для обеспечения безопасности жизнедеятельности в дальнейшей жизни.

**Цель программы:** развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через физкультурно - оздоровительные занятия с элементами единоборств, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Задачи	Ознакомительный уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
<i>Образовательные</i>	- выявить предпочтения и выбор вида деятельности обучающихся; - познакомить детей с	- выявить предпочтения и выбор вида деятельности обучающихся; - сформировать систему базовых	- сформировать систему базовых знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, способствующих на

	различными видами спорта	знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.	положительный результат.
<i>Развивающие:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать развитию физических качеств каждого ребенка на основе личностно-ориентированного подхода;</li> <li>- развивать познавательный интерес к деятельности по данному направлению.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать физкультурно-спортивную активность детей, путем вовлечения в спортивные игры и соревнования.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать профессиональному самоопределению детей, путем выстраивания индивидуальной образовательной траектории;</li> <li>- развивать физические способности;</li> <li>- развивать волевые качества.</li> </ul>
<i>Воспитательные</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать социальной адаптации детей;</li> <li>- способствовать развитию интереса к спорту;</li> <li>- формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать трудолюбие, терпение, умение довести начатое дело до конца;</li> <li>- поддерживать интерес к спорту;</li> <li>- воспитание личностных качеств: доброты, отзывчивости, уверенности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни;</li> <li>- способствовать формированию национальной идентичности;</li> <li>- способствовать разностороннему физическому развитию.</li> </ul>

**Возраст детей:** 6-18 лет.

С 6 до 10 лет - это возраст в котором начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации.

С 11 до 14 лет - особенностью занятий с детьми этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий, или высокий уровень физической подготовки.

С 15 до 18 лет – это возраст в котором обучающимся этого уровня рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью.

**Срок реализации** - 1 год.

**Формы обучения** – очная.

**Формы организации деятельности** – индивидуальная, групповая.

**Режим занятий** - 2 раза в неделю по 1,5 и 2 академических часа с перерывом на отдых 10 мин.

**Наполняемость учебных групп:** 12 обучающихся.

**Состав группы:** разновозрастной.

**Объём программы** - 126 часов (3 модуля по 42 часа каждый).

**Типы занятий** – комбинированные, теоретические, практические.

**Планируемые результаты** (общие для всех модулей)

	<i>Ознакомительный</i>	<i>Базовый</i>	<i>Углубленный</i>
Метапредметные	- проявление навыка самообслуживания; - умение эмоционально воспринимать действительность; - проявление способности контролировать	- умение контролировать учебные действия; - проявление физических способностей; - участие в совместном с	- способность экспериментировать в процессе борьбы; - проявлять физические способности; - умение самостоятельно

	свои учебные действия.	педагогом планировании деятельности; - умение самостоятельно организовывать, контролировать учебные действия.	планировать свою деятельность.
Личностные	- достаточно высокий уровень адаптированности детей; - проявление трудолюбия, терпения, умение доводить начатое дело до конца; - проявление интереса к физической культуре и спорту; взаимодействие со сверстниками.	- наличие устойчивой мотивации к познанию; - сформированность культуры взаимоотношений; - проявление устойчивого интереса к физической культуре и спорту.	- наличие устойчивой мотивации к самореализации; - проявление устойчивого интереса к физической культуре и спорту; - осознание национальной идентичности; - осознание социальной роли способность к саморазвитию, мотивация к творчеству.

#### Учебный план ДОП «Дзюдо»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	42	7	35
2	Специальная физическая подготовка	42	7	35
3	Технико-тактическая подготовка.	42	7	35
<b>Итого</b>		<b>126</b>	<b>21</b>	<b>105</b>

*Критерии и формы подведения итогов* представлены в матрицах каждого модуля.

Способы проверки ЗУН:

- Начальная диагностика
- Промежуточная диагностика
- Итоговая аттестация.

Виды и формы контроля ЗУН воспитанников:

- *Входной контроль* - собеседование, анкетирование.
- *Текущий контроль*-проверка усвоения и оценка результатов каждого занятия. Беседы в форме «вопрос-ответ», самостоятельная работа, контрольные задания, тестирование.
- *Периодический* – проверка степени усвоения материала за определенный период: по каждому модулю.
- *Итоговый* (проводится в конце обучения по каждому модулю)- основная форма подведения итогов обучения: участие в оревнованиях.

### ***Модуль «Общая физическая подготовка»***

***Цель:*** формирование интереса к спортивным занятиям, овладение первоначальными навыками борьбы в дзюдо.

#### ***Задачи модуля:***

Обучающие:

*Ознакомительный:*

- познакомить с различными видами спорта;
- познакомить с понятием о личной гигиены;
- обучить правилам техники безопасности на занятиях;
- познакомить с простейшими элементами в дзюдо.

*Базовый:*

- познакомить с восточными единоборствами;
- привить навыки личной гигиены;
- обучить простейшим элементам дзюдо;
- выполнять технику безопасности;
- обучить безопасному падению с использованием самостраховки.

*Продвинутый:*

- углубить знания о спорте;

- применять навыки личной гигиены;
- обучить простейшим элементам дзюдо;
- сформировать навыки и умения самостраховки.

Развивающие:

*Ознакомительный:*

- развивать интерес к данному виду спорта;
- развивать гибкость, ловкость, быстроту.

*Базовый:*

- развивать интерес к восточным единоборствам;
- развивать силовые и волевые качества;
- развивать простые координационные навыки.

*Продвинутый:*

- развивать интерес к физической культуре и спорту;
- развивать сложные координационные навыки;
- развивать морально-волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет;
- развивать навыки борьбы.

Воспитательные:

*Ознакомительный:*

- способствовать социальной адаптации детей;
- воспитывать трудолюбие, терпение, умение довести начатое дело до конца;
- способствовать развитию интереса к спорту;
- способствовать формированию здорового образа жизни.

*Базовый:*

- повысить мотивацию к познанию;
- сформировать культуру взаимоотношений;
- способствовать воспитанию личностных качеств: доброты, отзывчивости, уверенности в своих силах;
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

*Продвинутый:*

- сформировать устойчивую мотивацию к самореализации;
- способствовать формированию национальной идентичности;
- способствовать разностороннему физическому развитию;

- способствовать воспитанию волевых, нравственных и эстетических качеств личности.

*Матрица модуля: «Общая физическая подготовка»*

Уровни освоения модуля	Специфика целеполагания	Критерии /объем и уровень сложность/	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики	Прогнозируемые результаты	Специфика учебной деятельности
<i>Ознакомительный</i>	Овладеть первоначальными навыками борьбы.	<p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень знаний об истории дзюдо, правилам личной гигиены и техники безопасности на занятиях;</li> <li>- уровень знаний о терминологии изучаемого вида спорта;</li> <li>- уровень сформированности первоначальных навыков в технике и</li> </ul>	<p><i>Ознакомительный.</i></p> <p>Технологии развивающего обучения.</p> <p>Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне.</p> <p>Личностно-ориентированная технология.</p> <p>Педагогика сотрудничества.</p> <p><i>Методы</i></p> <p>Одновременная</p>	<p>Формы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в соревнованиях;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- сдача нормативов.</li> </ul> <p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогические наблюдения;</li> <li>- анализа и обобщения;</li> <li>- проверки знаний, умений и навыков,</li> </ul>	<p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания об истории дзюдо, правилам личной гигиены и техники безопасности на занятиях;</li> <li>- сформированы первоначальные навыки в</li> </ul>	Выполнение задания в ограниченном количестве. Участие в соревнованиях на уровне учреждения.

		тактике борьбы.	работа со всей группой, метод показа и демонстрация, словесные методы (объяснительно-иллюстративный метод). Практического показа способов деятельности.	путем анкетирования, опроса, бесед.	техники и тактики борьбы.	
<i>Базовый</i>	Овладеть навыками борьбы.	<i>Предметные:</i> - уровень знаний об истории дзюдо, правилам личной гигиены и техники безопасности на занятиях; - уровень знаний о терминологии изучаемого вида спорта;	<i>Базовый.</i> Технологии развивающего обучения. Личностно-ориентированная технология. Педагогика сотрудничества. <i>Методы.</i> Репродуктивный	<i>Формы:</i> - участие в соревнованиях; - тестирование; - сдача нормативов. <i>Методы:</i> - педагогические наблюдения; - анализа и	<i>Предметные:</i> -знания об истории дзюдо, правилам личной гигиены и техники безопасности на занятиях; - сформирован	Выполнение всех заданий. Активное участие в соревнованиях муниципального уровня.

		- уровень сформированности первоначальных навыков в технике и тактике борьбы.	метод: воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога. Метод развития самостоятельности (частично-поисковый).	обобщения; - проверки знаний, умений и навыков, путем анкетирования, опроса, бесед.	бы первоначальные навыки в технике и тактики борьбы.	
<i>Углубленны й</i>	Овладеть техникой и тактикой борьбы	<i>Предметные:</i> - уровень знаний об истории дзюдо, правилам личной гигиены и техники безопасности на занятиях; - уровень знаний о терминологии изучаемого вида спорта; - уровень	<i>Углубленный.</i> Технологии развивающего обучения. Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне. Личностно-ориентированная технология. Педагогика	Формы: - участие в соревнованиях; - тестирование; - сдача нормативов. Методы: - педагогические наблюдения; - анализа и обобщения;	<i>Предметные:</i> - наличие системы знаний об истории дзюдо, правилам личной гигиены и техники безопасности на занятиях;-	Выполнение творческого задания. Наставничество. Активное участие в соревнованиях различного уровня.

		сформированности специальных навыков в технике и тактике борьбы.	сотрудничества. Адаптивная технология. <i>Методы.</i> Частично-поисковые или эвристические, творческие, исследовательские.	- проверки знаний, умений и навыков, путем анкетирования, опроса, бесед.	сформированы специальные навыки в технике и тактике борьбы.	
--	--	--	---	--	---	--

**Учебно-тематический план модуля**  
**«Общая физическая подготовка»**

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Вводная диагностика. Анкетирование. Беседа
2	Личная гигиена	2	2	-	Опрос
3	Разминка	7	1	6	Наблюдение
4	Легкая атлетика	15	-	15	Тест
5	Подвижные игры и эстафеты	10	-	10	Игра
6	Итоговое занятие	6	-	6	Соревнование
	Итого	42	5	37	

**Содержание учебно – тематического плана**  
**«Общая физическая подготовка»**

**Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория.* Знакомство с различными видами спорта. Программа и расписание занятий. Правила поведения. Зарождение и распространение дзюдо. Инвентарь и снаряжение для занятий дзюдо. Способы приветствия. Запрещенные действия в борьбе дзюдо. Правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм. Терминология в дзюдо. Складывание кимоно. Завязывание пояса. Собеседование.

**Тема 2. Личная гигиена.**

*Теория.* Понятие и о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Закаливание, режим питания, режим дня.

**Тема 3. Разминка**

*Теория.* Общеразвивающие упражнения. Базовые стойки. Силовые упражнения. Базовые страховки. Базовая техника перемещения и работы корпуса.

*Практика.* Выполнение общеразвивающих упражнений. Отработка базовых страховок и самостраховок: страховка назад из положения сидя, страховка назад из положения присев, страховка на правый бок из положения присев и со стойки, пережат вперед,

перекат назад, падения вперед. Выполнение базовых перемещений и работы корпуса: скользящий шаг, перемещение вправо и влево, перемещение вперед – вправо, вперед – влево.

**Стартовый уровень:** Освоение выполнения упражнений перед тренировкой. Выполнение общеразвивающих упражнений, базовых страховок и перемещений. Предусматривается помощь педагога.

**Базовый уровень:** Выполнение разминки перед тренировкой. Выполнение общеразвивающих упражнений, базовых страховок и перемещений. Самостоятельное выполнение упражнений.

**Продвинутый уровень:** Выполнение разминки перед тренировкой. Выполнение общеразвивающих упражнений, базовых страховок и перемещений. Самостоятельный выбор упражнений и выполнение их.

#### **Тема 4. Легкая атлетика**

*Практика.* Основные виды легкой атлетики.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Силовые упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног.

Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

**Стартовый уровень:** Знакомство с основными видами легкой атлетики. Выполнение упражнений без предметов. Предусматривается помощь педагога.

**Базовый уровень:** Знакомство с основными видами легкой атлетики. Выполнение гимнастических упражнений без предметов. Самостоятельное выполнение упражнений.

**Продвинутый уровень:** Знакомство с основными видами легкой атлетики. Выполнение гимнастических упражнений без предметов. Выполнение упражнений на гимнастических снарядах. Самостоятельный выбор упражнений и выполнение их.

**Тема 5.** Подвижные игры и эстафеты.

**Практика.** Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. Игры в касания, в блокирующие захваты, в теснение, в дебюты, для развития силовых качеств. Игры за овладение обусловленного предмета.

**Стартовый уровень:** Знакомство с подвижными играми и эстафетами. Применение правил в игре.. Предусматривается помощь педагога.

**Базовый уровень:** Знакомство с подвижными играми и эстафетами. Применение всех умений в игре. Самостоятельная игра.

**Продвинутый уровень:** Знакомство с подвижными играми и эстафетами. Использование различных вариантов игры самостоятельно.

**Тема 6.** Итоговое занятие.

**Практика.** Соревнования.

**Стартовый уровень:** Знакомство с правилами соревнований. Освоение правил. Муниципальные соревнования.

**Базовый уровень:** Знакомство с правилами соревнований. Освоение правил. Участие в городских соревнованиях.

**Продвинутый уровень:** Знакомство с правилами соревнований. Освоение правил. Участие в различных соревнованиях.

### **Модуль «Специальная физическая подготовка»**

**Цель:** формирование начальных навыков борьбы, обучение и отработка основных приёмов.

**Задачи:**

**Обучающие:**

*Ознакомительный:*

- расширить знания об истории, традициях и достижениях в дзюдо;
- сформировать навыки и умения по начальной подготовке борьбы в дзюдо;
- познакомить с приемами борьбы.

*Базовый:*

- углубить знания об истории, традициях и достижениях в дзюдо;

- сформировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям дзюдо и к здоровому образу жизни;
- способствовать освоению необходимых теоретических знаний;
- обучить основным приемам борьбы в дзюдо.

*Продвинутый:*

- предоставить возможность узнать о дзюдо из других источников;
- сформировать навыки и умения по начальной подготовке борьбы дзюдо;
- обучить и отработать основные приёмы;
- сформировать необходимые навыки безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала).
- освоить комплекс общеразвивающих упражнений.

**Развивающие:**

*Ознакомительный:*

- развивать физические качества (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- сформировать потребность в занятиях физической культурой и спортом.

*Базовый:*

- сформировать двигательные умения и навыки;
- поддерживать интерес к спорту;
- развивать коммуникативные навыки, опыт работы в команде.

*Продвинутый:*

- развивать волевые качества;
- развивать технические и тактические приемы.
- развивать организаторские качества.

**Воспитательные:**

*Ознакомительный:*

- способствовать социальной адаптации детей;
- воспитывать трудолюбие, терпение, умение довести начатое дело до конца;
- способствовать развитию интереса к спорту;
- способствовать формированию здорового образа жизни.

*Базовый:*

- повысить мотивацию к познанию;

- сформировать культуру взаимоотношений;
- способствовать воспитанию личностных качеств: доброты, отзывчивости, уверенности в своих силах;
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

*Продвинутый:*

- сформировать устойчивую мотивацию к самореализации;
- способствовать формированию национальной идентичности;
- способствовать разностороннему физическому развитию;
- способствовать воспитанию волевых, нравственных и эстетических качеств личности.

*Матрица модуля: «Специальная физическая подготовка»*

Уровни освоения модуля	Специфика целеполагания	Критерии (предметные, метапредметные, личностные) /объем и сложность/	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики	Прогнозируемые предметные результаты	Специфика учебной деятельности
Ознакомительный	Овладеть первоначальными навыками борьбы.	<p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень знаний об истории дзюдо, истории личной гигиены и техники безопасности на занятиях;</li> <li>- уровень знаний о терминологии изучаемого вида спорта;</li> <li>- уровень сформированности первоначальных</li> </ul>	<p>Технологии развивающего обучения.</p> <p>Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне.</p> <p>Личностно-ориентированная технология.</p> <p>Педагогика сотрудничества.</p> <p><i>Методы</i></p> <p>Одновременная</p>	<p>Формы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в соревнованиях;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- сдача нормативов.</li> </ul> <p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогические наблюдения;</li> <li>- анализа и обобщения;</li> <li>- проверки знаний, умений</li> </ul>	<p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания об истории дзюдо, правилам личной гигиены и техники безопасности на занятиях;</li> <li>- сформированы первоначальные навыки в техники и</li> </ul>	<p>Выполнение задания в ограниченном количестве . Участие в соревнованиях на уровне учреждения.</p>

		навыков в технике и тактике борьбы.	работа со всей группой, метод показа и демонстрация, словесные методы (объяснительно-иллюстративный метод). Практического показа способов деятельности.	и навыков, путем анкетирования, опроса, бесед.	тактики борьбы.	
Базовый	Овладеть навыками борьбы.	<i>Предметные:</i> - уровень знаний об истории дзюдо, правилам личной гигиены и техники безопасности на занятиях; - уровень знаний о терминологии изучаемого вида спорта;	Технологии развивающего обучения. Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне. Личностно-ориентированная технология. Педагогика	Формы: - участие в соревнованиях; - тестирование, сдача нормативов. Методы: - педагогические наблюдения; - анализа и	<i>Предметные:</i> - знания об истории дзюдо, правилам личной гигиены и техники безопасности на занятиях; - сформирована система знаний	Выполнение всех заданий. Активное участие в соревнованиях городского уровня.

		<p>- уровень сформированности системы знаний о спортивных единоборствах;</p> <p>- уровень сформированности первоначальных навыков в технике и тактике борьбы.</p>	<p>сотрудничества.</p> <p><i>Методы</i></p> <p>Репродуктивный метод:</p> <p>воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога.</p> <p>Метод развития самостоятельности (частично-поисковый).</p>	<p>обобщения;</p> <p>- проверки знаний, умений и навыков, путем анкетирования, опроса, бесед.</p>	<p>о спортивных единоборств;</p> <p>- сформированы базовые навыки в технике и тактике борьбы.</p>	
Углубленны й	Овладеть техникой и тактикой борьбы.	<p><i>Предметные:</i></p> <p>- уровень знаний о личной гигиене и технике безопасности на занятиях;</p> <p>- уровень знаний о терминологии изучаемого вида спорта;</p>	<p>Технологии развивающего обучения.</p> <p>Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне.</p> <p>Личностно-ориентированная</p>	<p>Формы:</p> <p>- участие в соревнованиях;</p> <p>- тестирование;</p> <p>- сдача нормативов.</p> <p>Методы:</p> <p>- педагогические</p>	<p><i>Предметные:</i></p> <p>- наличие системы знаний об истории дзюдо, правилам личной гигиены и техники</p>	<p>Выполнены</p> <p>е творческого задания.</p> <p>Наставничество.</p> <p>Активное участие в соревнованиях</p>

		<p>- уровень сформированности системы знаний о спортивных единоборствах как вида спорта;</p> <p>- уровень сформированности тактических и технических приемов.</p>	<p>технология.</p> <p>Педагогика сотрудничества.</p> <p>Адаптивная технология.</p> <p><i>Методы</i></p> <p>Частично-поисковые или эвристические, творческие, исследовательские.</p>	<p>наблюдения;</p> <p>- анализа и обобщения;</p> <p>- проверки знаний, умений и навыков, путем анкетирования, опроса, бесед.</p>	<p>безопасности на занятиях;</p> <p>- сформирована система знаний о физической культуре и спорту;</p> <p>- сформированы специальные навыки технических и тактических приемов.</p>	<p>иях различного уровня.</p>
--	--	---	---	--	---	-------------------------------

**Учебно-тематический план модуля  
«Специальная физическая подготовка»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Вводная диагностика. Беседа
2	Личная гигиена	1	1	-	Опрос
3	Зачетные требования	7	1	6	Тест
4	Спортивные игры	10	-	10	Игра
5	Правила соревнований	5	1	4	Наблюдение
6	Итоговое занятие	6	-	6	Соревнование
	Итого	42	5	37	

**Содержание учебно – тематического плана  
«Специальная физическая подготовка»**

**Тема 1. Вводное занятие**

*Теория.* Программа и расписание занятий. Техника безопасности. Правила поведения. Собеседование. Зарождение и распространение дзюдо. Структура международного дзюдо. Инвентарь и снаряжение для занятий дзюдо. Способы приветствия. Запрещенные действия в борьбе дзюдо. Терминология в дзюдо. Складывание кимоно.

**Тема 2 . Личная гигиена.**

*Теория.* Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

**Тема 3. Зачетные требования**

*Теория.* Ознакомление с зачетными требованиями.

*Практика.* Сдача контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Бег на 30метров выполняется на дорожке стадиона или лёгкоатлетическом манеже в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не мене двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только

одна попытка. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающие жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах. Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встают у стартовой линии лицом к стокам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка. Подтягивание из вися на перекладине для мальчиков. Подтягивание выполняется из вися на прямых руках хватом сверху. Необходимо подтянуться так, чтобы подбородок был выше перекладины; движение выполняется без рывков и маховых движений ногами. Вис на перекладине для девочек. Повиснуть на перекладине любым удобным хватом рук. Висеть на время. Остальное тело при этом должно быть расслаблено. Затем спрыгнуть вниз (страховка тренера-преподавателя).

**Стартовый уровень.** Знакомство с тестированием по общей физической подготовленности. Освоение пробной сдачи контрольных упражнений по тестированию. Требуется помощь педагога.

**Базовый уровень:** Знакомство с тестированием по общей физической подготовленности. Пробная сдача контрольных упражнений по тестированию.

**Продвинутый уровень:** Знакомство с тестированием по общей физической подготовленности. Пробная сдача контрольных упражнений по тестированию. Самостоятельная сдача контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности на выбор обучающихся. Проявляет настойчивость и целеустремленность.

**Тема 4. Спортивные игры.**

**Практика.** Спортивные игры: баскетбол, волейбол, теннис, футбол.

**Стартовый уровень:** Освоение спортивных игр. Предусматривается помощь педагога.

**Базовый уровень:** Самостоятельные игры. Применяет все умения в играх.

**Продвинутый уровень:** Самостоятельный выбор игры обучающимися. Использует оптимальные варианты в игре.

**Тема 5. Правила соревнований.**

**Теория.** Ознакомление с правилами соревнований.

*Практика.* Проведение соревнований по игровым комплексам, по правилам мини борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Команды и жесты судей. Разрешенные и запрещенные действия.

**Стартовый уровень:** Знакомство с правилами соревнований. Осваивание правил во время соревнований.

**Базовый уровень:** Знакомство с правилами соревнований. Осваивание правил во время соревнований. Проведение соревнований в объединении по игровым комплексам, по правилам мини борьбы.

**Продвинутый уровень:** Знакомство с правилами соревнований. Проведение соревнований в объединении по игровым комплексам, по правилам мини борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Команды и жесты судей. Разрешенные и запрещенные действия.

**Тема 6. Итоговое занятие.**

*Практика.* Соревнования.

**Стартовый уровень:** Применение минимального объема практических знаний. Участие в соревнованиях внутри объединения.

**Базовый уровень:** Применение всех умений на соревнованиях. Муниципальные и городские соревнования.

**Продвинутый уровень:** Совершенствование своих способностей на соревнованиях. Участие в различных соревнованиях.

### ***Модуль: «Технико-тактическая подготовка»***

**Цель:** совершенствование приёмов борьбы, повышение уровня мастерства.

**Задачи:**

**Обучающие:**

*Ознакомительный:*

- познакомить с историей и достижениях в дзюдо;
- обучить двигательным навыкам и умениям с учетом индивидуальных особенностей развития детей;

*Базовый:*

- познакомить со спортивными единоборствами;
- сформировать двигательные умения и навыки.

*Продвинутый:*

- способствовать приобретению знаний о ценностях физической культуры и спорта;

- обучить основам техники борьбы дзюдо, подготовки к действиям в различных ситуациях самозащиты.

***Развивающие:***

*Ознакомительный:*

- развивать способность контролировать свои учебные действия;
- развивать личностные качества: доброты, отзывчивости, уверенности в своих силах.

*Базовый:*

- сформировать осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности , мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать физические способности.

*Продвинутый:*

- раскрыть личностный потенциал детей посредством соревновательного элемента в видах спорта;
- развивать самостоятельность;
- развивать способность планировать свои действия.

***Воспитательные:***

*Ознакомительный:*

- способствовать социальной адаптации детей;
- воспитывать трудолюбие, терпение, умение довести начатое дело до конца;
- способствовать развитию интереса к спорту;
- способствовать формированию здорового образа жизни.

*Базовый:*

- повысить мотивацию к познанию;
- сформировать культуру взаимоотношений;
- способствовать воспитанию личностных качеств: доброты, отзывчивости, уверенности в своих силах;
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

*Продвинутый:*

- сформировать устойчивую мотивацию к самореализации;
- способствовать формированию национальной идентичности;
- способствовать разностороннему физическому развитию;

- способствовать воспитанию волевых, нравственных и эстетических качеств личности.

*Матрица модуля: «Технико-тактическая подготовка»*

Уровни освоения модуля	Специфика целеполагания	Критерии (предметные, метапредметные, личностные) /объем и сложность/	Применяемые методы и технологии	Формы и методы диагностики	Прогнозируемые предметные результаты	Специфика учебной деятельности
<i>Ознакомительный</i>	Овладеть начальными навыками борьбы	<p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень знаний об истории дзюдо, правилам личной гигиены и техники безопасности на занятиях;</li> <li>- уровень знаний о терминологии изучаемого вида спорта;</li> <li>- уровень сформированности первоначальных навыков в технике и тактике</li> </ul>	<p>Технологии развивающего обучения.</p> <p>Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне.</p> <p>Личностно-ориентированная технология.</p> <p>Педагогика сотрудничества.</p> <p><i>Методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-метод показа и</li> </ul>	<p>Формы: - участие в соревнованиях; -тестирование; -сдача нормативов.</p> <p>Методы: - педагогические наблюдения; -анализ и обобщение; - знаний, умений и навыков, путем</p>	<p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание специальной терминологии изучаемого вида спорта;</li> <li>- знания об истории дзюдо, правила личной гигиены и техники безопасности</li> </ul>	Выполнение задания в ограниченном количестве участие в соревнованиях на уровне учреждения

		борьбы.	демонстрации, - словесные методы; -объяснительно- иллюстративный метод; -демонстрационный; -метод контроля; -метод игровой ситуации; -ситуационный	анкетирования, опроса, бесед.	на занятиях; - сформирован ы первоначальн ые навыки в технике и тактике борьбы.	
<i>Базовый</i>	Овладеть навыками борьбы	<i>Предметные:</i> - уровень знаний об истории дзюдо, правилам личной гигиены и техники безопасности на занятиях; - уровень знаний о терминологии изучаемого вида спорта; уровень	<i>Базовый:</i> Технологии развивающего обучения. Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне. Личностно- ориентированная технология.	Формы: - участие в соревнованиях; -тестирование; -сдача нормативов. Методы: - педагогические наблюдения; -анализ и обобщение;	<i>Предметные:</i> -знание специальной терминологии изучаемого вида спорта; -знания об истории дзюдо, - правила личной	Выполнени е всех заданий; Активное участие в соревнован иях муниципал ьного уровня.

		сформированности системы знаний о спортивных единоборствах; - уровень сформированности базовых навыков в технике и тактике борьбы.	Педагогика сотрудничества. <i>Методы:</i> -репродуктивный метод; -метод развития самостоятельности; -объяснительно-иллюстративный; -демонстрационный; метод контроля; -метод игровой ситуации; -частично-поисковый метод.	-проверки знаний, умений и навыков, путем анкетирования, опроса, бесед.	гигиены и техники безопасности на занятиях; - сформирована система знаний о спортивных единоборствах; - сформированы базовые навыки в технике и тактике борьбы.	
<i>Углубленны</i> <i>й</i>	Овладеть навыками	<i>Предметные.</i> - уровень знаний о	<i>Углубленный:</i> Технологии	Формы: - участие в	<i>Предметные:</i> -знание	Выполнени е

	<p>борьбы (техникой и тактикой)</p>	<p>личной гигиены и техники безопасности на занятиях;</p> <p>- уровень знаний о терминологии изучаемого вида спорта;</p> <p>- уровень сформированности системы знаний о спортивных единоборствах как вида спорта;</p> <p>степень сформированности специальных навыков в тактических и технических приемах.</p>	<p>развивающего обучения.</p> <p>Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне.</p> <p>Личностно-ориентированная технология.</p> <p>Педагогика сотрудничества.</p> <p>Адаптивная технология.</p> <p><i>Методы:</i></p> <p>-частично-поисковые или эвристические; - творческие; - исследовательские; - проектные.</p> <p>-метод развития креативности.</p>	<p>соревнованиях;</p> <p>-тестирование;</p> <p>-сдача нормативов.</p> <p>Методы: - педагогические наблюдения; -анализ и обобщение; - проверки знаний, умений и навыков, путем анкетирования, опроса, бесед.</p>	<p>специальной терминологии изучаемого вида спорта;</p> <p>-наличие системы знания об истории дзюдо;</p> <p>- сформирована система знаний о физической культуре и спорта;</p> <p>- сформированы специальные навыки</p>	<p>творческого задания.</p> <p>Наставничество.</p> <p>Активное участие в соревнованиях различного уровня.</p>
--	-------------------------------------	--	--	---	--	---

					технических и тактических приемов.	
--	--	--	--	--	------------------------------------	--

**Учебно-тематический план модуля  
«Технико-тактическая подготовка»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		Вводная диагностика. Беседа
2	Личная гигиена	1	1	-	Опрос
3	Моральная и психологическая подготовка борца	1	1	-	Тест
4	Выведение из равновесия	9	1	8	Наблюдение
5	Основы техники	13	-	13	Игра
6	Основы тактики	10	-	10	Норматив
7	Итоговое занятие	6	1	5	Соревнование
	Итого	42	6	36	

**Содержание учебно – тематического плана  
«Технико-тактическая подготовка»**

**Тема 1. Вводное занятие**

*Теория.* Программа и расписание занятий. Техника безопасности. Правила поведения. Зарождение и распространение дзюдо. Инвентарь и снаряжение для занятий дзюдо. Способы приветствия. Запрещенные действия в борьбе дзюдо. Терминология в дзюдо. Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу. Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

**Тема 2. Личная гигиена**

*Теория.* Понятие и о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значения и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем.

### **Тема 3. Моральная и психологическая подготовка борца**

*Теория.* Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

### **Тема 4. Выведение из равновесия**

*Теория.* Техника выведения из равновесия. Техника выполнения удержания и захватов. Техника освобождения от захватов. Ознакомление с приемами, входящими в первую техническую группу. Ознакомление с компонентами техники броска.

*Практика.* Выведение из равновесия вперед – назад, влево – вправо, назад – вправо, назад – влево, вперед – вправо, вперед – влево. Выполнение удержания и захватов: удержание сбоку (с захватом под рукой; с захватом руки и головы), удержание поперек (с захватом ноги и пояса; с захватом своих рукавов), удержание сверху с захватом двух рук, удержание со стороны головы с захватом пояса и захватом руки и пояса.

Выполнение освобождения от захватов: от захвата запястья одной рукой (двумя руками), от захвата четырех пальцев обратным хватом, от обхвата руки, от обхвата сзади.

Выполнение и отработка приемов первой технической группы (приёмы первой степени сложности): боковая подсечка подошвой, наружный подбив колена, подбив спереди, бросок через бедро закручиванием, бросок зацепом снаружи, бросок через бедро с перехватом, бросок зацепом изнутри, бросок через плечо одной рукой, бросок через плечо глубоким захватом.

Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

**Стартовый уровень:** Знакомство с техникой выведения из равновесия, удержания и освобождения от захватов. Требуется помощь педагога.

**Базовый уровень:** Знакомство с техникой выведения из равновесия, удержания и освобождения от захватов. Ознакомление с приемами, входящими в первую техническую группу. Ознакомление с компонентами техники броска. Самостоятельная работав парах.

**Продвинутый уровень:** Знакомство с техникой выведения из равновесия, удержания и освобождения от захватов. Ознакомление с приемами, входящими в первую техническую

группу. Ознакомление с компонентами техники броска. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Выполнение и отработка приемов первой технической группы.

#### **Тема 5. Основы техники**

*Практика.* Технические приемы. Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 90<sup>0</sup>, 180<sup>0</sup> с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

*Броски:* Боковая подсечка. Передняя подсечка в колено. Передняя подсечка. Бросок через бедро скручиванием. Обхват. Бросок через бедро. Зацеп изнутри. Бросок через спину.

*Приемы борьбы лежа:* Удержание сбоку. Удержание сбоку с выключением руки. Удержание поперек. Удержание со стороны головы захватом пояса. Удержание верхом. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.

*Самооборона.* Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

**Стартовый уровень:** Знакомство с техническими приемами: стойки, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения. Освоение технических приемов. Требуется помощь педагога.

**Базовый уровень:** Знакомство с техническими приемами: стойки, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения. Выполнение технических приемов: самооборона. Самостоятельное выполнение технических приемов.

**Продвинутый уровень:** Знакомство с техническими приемами: стойки, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения. Совершенствование технических приемов: самооборона, броски, борьбы лежа на выбор обучающихся.

#### **Тема 6. Основы тактики**

*Практика.* Тактические приемы. Тактика проведения захватов и бросков. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий,

обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

**Стартовый уровень:** Знакомство с тактическими приемами. Освоение тактики проведения захватов и бросков. Требуется помощь педагога.

**Базовый уровень:** Знакомство с тактическими приемами. Тактика проведения захватов и бросков. Выполнение тактических приемов самостоятельно.

**Продвинутый уровень:** Знакомство с тактическими приемами. Тактика проведения захватов и бросков. Применение обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний на выбор обучающихся.

#### ***Тема 7. Итоговое занятие.***

**Теория.** Ознакомление с условиями участия в соревнованиях. Оценка технических действий и определение победителей. Команды и жесты судей. Разрешенные и запрещенные действия.

**Практика.** Проведение соревнования внутри объединения. Проведение соревнований по игровым комплексам, по правилам мини борьбы.

**Стартовый уровень:** Ознакомление с условиями участия в соревнованиях. Участие в проведении соревнования внутри объединения.

**Базовый уровень:** Ознакомление с условиями участия в соревнованиях. Участие в муниципальных соревнованиях. Проведение соревнований по игровым комплексам, по правилам мини борьбы.

**Продвинутый уровень:** Ознакомление с правилами соревнований. Участие в различных соревнованиях.

#### ***Воспитательная работа***

Воспитательный компонент в программе «Дзюдо» направлен на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения.

**Цель воспитания** - формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

**Задачи воспитания:**

- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в группе, обеспечение условий для развития детей, занимающихся в объединении физкультурно-спортивной направленности, включая поддержания их здоровья и развитие умственных и коммуникативных способностей.

**Основными формами воспитания** могут быть: беседа, практическое занятие, мастер-класс, творческая встреча, защита проектов, деловая игра, экскурсия, тренинги, туристские прогулки, походы и другие формы взаимодействия обучающихся.

**В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:** метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей), метод упражнений (приучения).

***Примерный календарный план воспитательной работы***

<i>№ п/п</i>	<i>Название события, мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Форма проведения</i>
1	День открытых дверей	Сентябрь	Показательное выступление
2	Спортивный праздник.	Сентябрь	Соревнование
3	Встреча с известными дзюдоистами	Октябрь	Гостевые выступления
4	Экскурсия в музей спортивного наследия	Октябрь	Экскурсионная поездка
5	Конкурс плакатов «За здоровый образ жизни!»	Ноябрь	Творческое задание
6	«День здоровья»	Декабрь	Праздничное мероприятие
7	«Что мы знаем о дзюдо?»	Декабрь	Викторина
8	«Урок мужества»	Январь	Совместное мероприятие
9	«Беседа о здоровье»	Февраль	Диалоговая встреча

10	Профориентация урок «Будущие профессионалы»	Март	Мастер-класс
11	Игровые задания и квесты. Ребусы, загадки, викторины, тесты на знание правил и исторических фактов в дзюдо	Март	Игра
12	Волонтерская деятельность	Апрель	Совместное мероприятие
13	Итоговое соревнование	Апрель	Игра
14	Итоги учебного года. Поощрение лучших участников	Май	Подведение итогов. Награждение.

### ***Обеспечение программы***

#### ***Психолого-возрастные особенности обучающихся.***

В период с 6 до 18 лет дети меняются физиологически. В этом периоде - растут мышцы, ребенку хочется активности и подвижности, формируется осанка. Поэтому очень важно грамотно организовать его рабочее место. Внимание в этом возрасте недостаточно устойчиво, ограничено по объему. Они не могут усидеть на месте, необходима частая смена вида деятельности. Основным способом получения информации по-прежнему остается игра. Также в этот период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость. Мышечное развитие и способы управления им не идут синхронно, то у детей этого возраста есть особенности в организации движения. Развитие крупных мышц опережает развитие мелких, в связи с чем, дети лучше выполняют сильные и размашистые движения, чем мелкие и требующие точности (например, при письме). Вместе с тем растущая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной повышенной утомляемость и нервно-психическая ранимость. Их работоспособность обычно падает через 25 – 30 минут занятия.

Многочисленными исследованиями установлено, что физические качества ребенка бурно развиваются только в те возрастные периоды, которые обусловлены биологическими и физиологическими особенностями развития человека. Практика показывает, что физические качества ребенка можно развивать на протяжении всего юношеского возраста, однако целесообразно направлять усилия на их развитие именно в те

возрастные периоды, когда конкретное качество может бурно развиваться.

**Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

Физические качества	Возрастные периоды	
	Мальчики	Девочки
Быстрота движений	с 7 до 9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	с 7 до 14 лет	с 7 до 13 лет
Максимальная частота движений	с 6 до 9 лет	6-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые качества	14-15 лет	с 9 до 12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15 лет	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13, 15-16 лет	с 9 до 12 лет
Выносливость скоростная*	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с 1 до 13-14 лет	с 1 до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 11-12 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к динамическому равновесию	в 15 лет	в 17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13 лет	с 7 до 11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11, 14-15 лет

**Материально-техническое оснащение программы.**

№	Наименование	Количество	Примечание
1.	Спортивный зал	1	
2.	Скамейка гимнастическая	3 шт.	
3.	Татами 3х6м	1 шт.	
4.	Скакалка	5 шт.	
5.	Учебно-методическая литература		

**Методическое обеспечение программы**

### **Дидактический материал:**

- плакаты;
- фотографии;
- дидактические карточки;
- памятки;
- научная и специальная литература;
- видеозаписи.

### **Методы обучения:**

- словесные (беседа, лекция, рассказ-объяснение и др.),
- наглядные (демонстрация наглядных пособий, показ и др.),
- практические (выполнение упражнений, приобретение навыков, овладение приемами работы, обработка полученных данных и др.).

### ***Занятие состоит из следующих структурных компонентов:***

1. Организационный момент, характеризующий подготовкой учащихся к занятию.
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии.
3. Постановка цели занятия перед учащимися.
4. Изложение нового материала.
5. Практическая работа.
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия.
7. Подведение итогов.
8. Уборка рабочего места.

### ***Теоретическая подготовка.***

Занятия носят теоретический и практический характер.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

В основе практического обучения лежит последовательное освоение выполнения технических приемов борьбы от простого к сложному, основное время практических занятий - это длительные тренировки и отработка приёмов.

## ***Критерии и формы подведения каждого модуля***

### ***Способы проверки:***

1. Начальная диагностика.
2. Промежуточная диагностика.
3. Итоговая диагностика.

### ***Виды и формы контроля:***

- Входной контроль: собеседование, анкетирование.
- Текущий контроль (проверка усвоения занятий (результаты): беседы, тесты, контрольные задания.
- Промежуточный (проверка усвоения материала по теме или модуля): соревнование, опрос, контрольное занятие, зачет, тестирование, анкетирование.
- Итоговый (проводится накануне перевода на следующую ступень обучения): опрос, соревнование, контрольное занятие, зачет, открытое занятие, тестирование и др.

### ***Диагностика.***

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей их способностей в области спорта.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.

Диагностика первоначального уровня знаний и умений проводится с каждым ребенком индивидуально. Во время проведения входной диагностики педагог заполняет информационную карту «Определение уровня развития личностных качеств учащихся», пользуясь следующей шкалой:

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов:

- начальный уровень 1 балл 1-3 баллов;
- средний уровень 2 балла 4-6 баллов;
- высокий уровень 3 балла 7-10 баллов.

*Текущий контроль* осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;

- опрос на выявление умения рассказать правила выполнения;
- соревнования.

*Промежуточный контроль* предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- устный опрос;
- выполнение заданий;
- игровые формы;
- зачет, который содержит в себе проверку знаний методики выполнения упражнений;
- анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях.

Результаты участия учащихся в творческих мероприятиях заносятся в «Карту учета творческих достижений».

Участие, призовые места, победа отмечаются в таблице с баллами (от 1 до 8 ) в зависимости от уровня творческого конкурса:

- в коллективе - от 1 до 3 баллов;
- на уровне района – от 4 до 8 баллов.

Педагог подсчитывает баллы каждого учащегося и коллектива в целом, затем по общей сумме баллов выводит рейтинг творческой активности каждого ребенка.

*Итоговый контроль* проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- открытое занятие (в разной форме) для педагогов и родителей;
- анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях;
- выставки для родителей, сверстников, учащихся, педагогов, на котором выпускники демонстрируют практические навыки, приобретенные за время обучения по программе.

*Диагностика уровня личностного развития* учащихся проводится по следующим параметрам: культура речи, умение слушать, умение выделить главное, умение планировать, умение ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

*Итоги диагностики* педагог заносит в информационную карту «Определение уровня развития личностных качеств учащихся», используя следующую шкалу:

Оценка параметров.

- Уровень по сумме баллов начальный уровень 1 балл 1-10 баллов;
- средний уровень 2 балла 11-20 баллов;
- высокий уровень 3 балла 21-27 баллов.

*Диагностика результативности реализации программы*

Результативность реализации программы оценивается по уровню сформированности умений, навыков, знаний, культуре общения по 10-ти бальной системе оценки:

1. *Высокий уровень (8-10 баллов):* Ребенок всегда активно ведет себя на занятиях. Задаёт вопросы и отвечает на них. Проявляет интерес к новым приёмам, видам упражнений. Самостоятельно и аккуратно выполняет поставленные задания.

2. *Средний уровень (5-7 баллов):* Учащийся проявляет ситуативный интерес к темам занятий, с помощью педагога выполняет поставленные задания, приёмы и упражнения выполняет с незначительными ошибками.

3. *Низкий уровень (3-4 балла):* Учащийся не проявляет интерес к изучаемому материалу. Пассивен на занятиях и быстро теряет интерес самостоятельной групповой работе во время выполнения приёмов и упражнений.

***Комплекс контрольных упражнений по специальной физической и технико-тактической подготовке.***

*Быстрота (общая):*

- время - бег 30 м;
- время - челночного бега 10 м x 3;
- длина - прыжок в длину с места.

*Быстрота (специальная):*

- время - 10 бросков (одного и того же) на 2-х и более партнерах;
- время броска (данные тензодинамографической методики).

*Сила (общая):*

- вес - толчок штанги;
- вес груза - для 10 подтягиваний на перекладине;
- вес штанги - приседания;
- вес штанги - отжатый лежа от груди;
- количество подтягиваний в висе (юноши);
- количество сгибания и разгибания рук в упоре лежа (девушки).

*Сила (специальная):*

- измерение силы в положениях, соответствующих основной фазе бросков:
  - бросков через спину;
  - бросков зацепами,
  - подхватами, подножками;
  - бросков подсечками;
  - тяга в захватах правой и левой руками.

*Ловкость (общая):*

- на оценку - бег вокруг головы на мосту;
- на оценку - выполнение акробатических упражнений.

*Ловкость (специальная):*

- умение выполнять варианты технических приемов из всех классификационных групп на оценку.

*Выносливость (общая):*

- время - бега 1000 м;
- время - выполнения многократно выполняющихся упражнений;
- количество - приседаний со штангой своего веса (партнером);
- количество - отжиманий в упоре лежа;
- количество - подтягиваний на перекладине.

*Выносливость (специальная):*

- время - непрерывной борьбы с заменой партнеров в максимальном темпе.

*Гибкость:*

- на оценку - шпагат (прямой, правый, левый);
- на оценку - перевороты на мосту;
- на оценку - «гимнастический мостик»;
- на оценку - наклоны вперед.

Тестирование проводится 3 раза в год.

***Педагогический контроль*** также включает в себя показатели тренировочной и соревновательной деятельности, исходный уровень состояния здоровья, физического развития, подготовленности.

Динамика этих показателей вносится в индивидуальную карточку обучающегося.

Основными задачами педагогического контроля являются:

- оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки;
- анализ различных сторон подготовленности;
- выявление динамики роста спортивных результатов;
- определение перспективности занимающихся.

***Для достижения оптимального педагогического контроля используют следующие методы:***

- метод педагогических наблюдений;
- метод анализа и обобщения;
- метод проверки знаний, умений и навыков, путем анкетирования, опроса, бесед.

***Контрольные испытания по технической подготовке***

Формы подведения итогов реализации программы:

- участие в демонстрации техники дзюдо (согласно аттестационным требованиям по ученическому присвоению 6КЮ - подготовительный);
- участие в соревнованиях различных уровней.

### ***Региональные различия по поясам.***

Систематика деления по поясам нередко различается в одном виде единоборства в различных странах. Дзюдо австралийское, а также европейское и канадское, имеют в своем арсенале десять, а не пять цветов.

Пояса дзюдо по порядку в зависимости от ранга: с 6 по 1 «КЮ» обозначают белым, желтым, оранжевым, зеленым, синим и коричневым поясом соответственно;

черный пояс - с 1 по 5 ДАН;

спортсмены с 6 по 8 ДАН получают красно-белый пояс, те, кто достиг уровня 9-10 ДАН, носят красный пояс.

*Пояс для дзюдоиста - как оружие для самурая.*

Для дзюдоиста «оби» (пояс) – это не просто завязка для кимоно (костюм для занятий), а нечто гораздо большее. Спортсмены относятся к нему очень бережно и уважительно, как к большой ценности, даже как к члену семьи. Пояс хранится отдельно от других вещей в почетном месте. И потерять пояс - значит опозориться на всю жизнь. Это то же самое, что потерять оружие для самурая.

### ***Подвижные игры:***

«Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Белые медведи», «Хвостики», «Гуси-гуси», «Волк во рву», «Города», «Медведь и пчелы», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Так не так», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Петушиный бой», «День и ночь», «Прыгуны и пятнашки», «Тяни в круг», «Лиса и куры», «Парашютисты», «Караси и щуки», «Мы веселые ребята», «Вызов номеров», «Белые медведи», «Тяни в круг», «Скакуны-кузнечики», «Посадка картофеля», «Паучок», «Успей занять место» и др.

### ***Вопросы для определения уровня мотивации поступающего в кружок:***

- Почему ты решил поступить с эту секцию (кружок)?
- Что именно тебя привлекает в этой секции (кружке)?
- Ты сам выбрал эту секцию (кружок) или тебе посоветовали здесь заниматься родители (друзья, одноклассники)?
- Что ты хочешь узнать, чему научиться в секции (кружке)?

- Как ты думаешь, то, чему ты здесь научишься, пригодится тебе в будущем? Если да, то как?

- Чем еще ты увлекаешься? В какие секции (кружки) ходишь?
- Кем ты хочешь стать?

## Термины в дзюдо

### *Общие понятия*

Бу - Сражение

Буши - Воин

Бушидо - Кодекс чести самураев

Ги - Одежда

Дан - Степень мастерства

Дзюдо - Гибкий путь

Дзюдоги - Форма борца дзюдо синего или белого цвета, состоящая из куртки, штанов и пояса

Дзюдока - Борец дзюдо

До - Принцип, обучение, путь

Доjo - Место, зал для занятий дзюдо

Ери - Воротник борцовской куртки

Рей - Приветствие, церемониальный поклон

За рей - Более церемониальный привет на коленях

Кю - Ученическая степень, класс

Оби - Пояс

сенсей - Учитель

Татами - Борцовский ковер в дзюдо (изначально - рисовые соломенные циновки)

Ча до - Церемония

Чи - Внутренняя энергия, жизненная сила

### *Схватка*

Гачи - Победа

Дори - Схватка

Иппон - Высшая оценка в поединке, немедленно приводящая к победе проведенного прием дзюдоиста

Маита - «Я побежден», «Я сдаюсь»

Мате - Остановка схватки

Шиdo - Замечание

Соре мадэ - Конец встречи

Токета - Решено  
Фусен гачи - Победа без борьбы  
хаджиме - Начало схватки  
хансоку - дисквалификация  
хантей - Решение  
Хики-ваки - ничья  
Чуй - Призыв, вторая оценка наказания  
Чусен - Жребий  
Юко - Оценка броска, высокое техническое действие

#### *Действия*

Авасет - Сложность  
Атэ - Удары  
Аюми - Шаг, передвижение  
Вадза - Прием, техника  
Кудзуси - Выведение из равновесия  
Кумиката - Захват  
Мокусю - Концентрация с закрытыми глазами  
Наге - Бросок  
О сото отоши - Высокое падение  
Осаекоми-вадза - Удержание  
Рандори - Соревновательные упражнения  
Синтай - Техника передвижения  
Сисей - Стойка  
Фусеги - Оборона, защита

#### *Части тела*

Аси - Нога (ноги)  
Атама - Голова  
Гоши - Бедро  
Ката - Форма, плечо  
Коши - Бедро  
Муне - Грудь  
О гоши - Большое бедро  
Уде - Рука (руки)  
хизи - Колено  
хара - Середина, живот, центр

## Счет

шо, ичи - 1, один  
Ни - 2, два  
Сан - 3, три  
Ё, ши, ён - 4, четыре  
Го - 5, Пять  
Роки - 6, шесть  
шичи - 7, семь  
хачи - 8, восемь  
Ку - 9, девять  
Дзю - 10, десять

## Определения

Де - Вперед  
Ко - Мало  
Миги - Справа  
Нами - Нормально  
О - Много  
Тате - Вдоль  
хидари - Слева  
Хон - Нормально, принципиально

## *Список литературы для педагога*

1. Озолин Н.Г. Наука побеждать. Настольная книга тренера. – М.: АСТ, 2006
2. Программа по спортивной подготовке для ДЮСШ и СДЮШОР. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. 2006г. г. Москва
3. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным.- ОЛМА Медиа Групп, 2009.
4. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. Подвижные игры на уроках. Издательство «Учитель». Авторы- г. Волгоград. 2008г.
5. Шестаков В., Ерегина С. Теория и методика детско-юношеского дзюдо.- ОЛМА Медиа Групп, 2008.
6. Шулика Ю. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пединститутов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва.- Феникс, 2006г.

7. Ковальчук О.В. Проектирование разноуровневых дополнительных общеразвивающих программ. Учебно-методическое пособие - СПб.: ГАОУДПО «ЛОИРО»; 2019.-155.
8. Семенова Т.И. Методические рекомендации по проектированию разноуровневых дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Матрица программы. Учебно-методическое пособие. Издательство ТОГ БОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества, - Тамбов, 2019, -25с.

### ***Список литературы для детей***

1. Бутчер А. Дзюдо. Практическое руководство по достижению мастерства.- ФАИР, 2008г.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в ... С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006г.
3. Лебедева Е. И. ,Садыкова С.Л.Подвижные игры на уроках. Издательство «Учитель». г. Волгоград. 2008г.
4. Пархомович Г. Дзюдо. Система и борьба; Феникс - Москва, 2006г. 408 с.
5. Программа по спортивной подготовке для ДЮСШ и СДЮШОР. Федеральное агенство по физической культуре и спорту. 2006г. г. Москва
6. Сажин А. Дзюдо для начинающих.- АСТ, 2010 г.

